

## Rezension

DIMBLEBY Henry, VINCENT John: LEON. Natürlich Fast Food. Ehrlich. Einfach. Gut. DuMont Buchverlag, Köln 2011

### Marlene ERNST

Bei diesem etwa 300 Seiten starken Kochbuch ist der Name Programm – natürliches Fast Food. Dem folgt auch die inhaltliche Einteilung in zwei Hauptbereiche: in dem ersten (Fast Food) werden Gerichte präsentiert, die innerhalb von maximal 20 Minuten servierbereit sind. Der zweite (Slow Fast Food) beinhaltet Speisen, die zwar länger benötigen, oftmals sogar eine Garzeit von mehreren Stunden aufweisen (der Spitzenreiter ist *Giles' Tscholent* auf S. 224 mit einer Garzeit von über 12 Stunden), sich jedoch zum Aufwärmen eignen und so schnell verwertet werden können. In beiden Fällen wird jedoch der Nährwert nicht außer Acht gelassen. Das reich bebilderte Kochbuch enthält dabei nicht nur Abbildungen zu den einzelnen Gerichten. Neben diesen findet man auch noch zahlreiche Photos von und mit den Autoren, deren Freunden und Familie – inklusive Kinderbilder.

Was nun die Speisen selbst betrifft, so reicht die Bandbreite von Rohkost und dem Frühstücksomelette, über diverse Currys und Schmorgerichte, bis hin zu einigen wenigen Desserts. Empfehlenswert sind auch die Cocktails und Partygerichte, insbesondere für diejenigen, die sich bereits auf die Silvesterfeier vorbereiten wollen, oder Mottoparties gerne haben.

Die kompakt beschriebenen Rezepte lassen auch noch genügend Platz und Spielraum für Tipps und andere Anmerkungen, die für ein noch besseres Gelingen sorgen sollen. In diesem Sinne findet man vor dem eigentlichen Rezeptteil auch noch Tipps und Tricks zum eigenen Anbau, ob nun auf der Fensterbank, im Stadtgarten oder im eigenen Schrebergarten. Ebenso werden Vorschläge zum Befüllen der persönlichen Vorratskammer präsentiert.

Das Highlight des Kochbuchs ist allerdings die bunte Gestaltung. Auf den ersten Blick mögen die vielen Symbole, Bilder und Schriften etwas verwirrend wirken, insgesamt wird aber daraus ein stimmungsvolles Potpourri. Dass dabei das Hauptthema – die gesunde schnelle Küche – etwas in den Hintergrund gerät, kann vernachlässigt werden. Frei nach dem Motto: Hauptsache es schmeckt!