

# Wirtschafts ♦ NEWS

## Wiesbaden



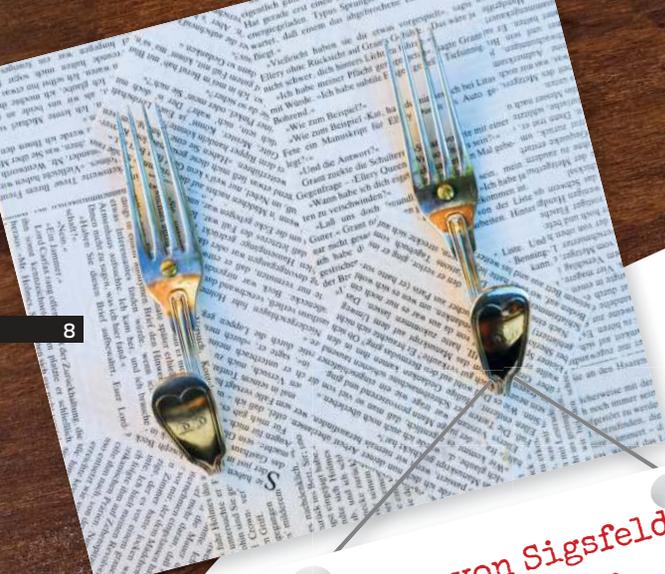
LITTLE VEGAN KITCHEN  
Von der Idee  
zum Lifestyle-Werk

ab Seite **8**



Im RheinMain  
CongressCenter

ab Seite **28**



**Esther von Sigsfeld  
Lorene Weber**  
**LITTLE VEGAN KITCHEN**  
**EINFACH. LECKER. KOCHEN.**

## **AUFGEGABELT:** Frisches Lesefutter

**Unsere Redakteurin Sam entdeckt für Sie Interessantes von Autorinnen und Autoren aus der Region.**

Essen ist nicht nur lebensnotwendig, es umfasst lebensgesunde Gefühle wie Gemeinschaft, Verbundenheit und Liebe.

Die Neuerscheinung **LITTLE VEGAN KITCHEN – EINFACH. LECKER. KOCHEN.** transformierte sich dementsprechend von der Idee eines Kochbuchs zu einem Lifestyle-Werk mit Kochkunst. Auf rund 160 nachhaltig produzierten Seiten finden sich Rezepte und Geschichten sowie Tipps für den Küchenalltag. Die begleitenden Food- und Bilderwelten inspirieren zum kreativen Anrichten.

Das Debütkochbuch der Autorin Esther von Sigsfeld und der Fotografin Lorene Weber ist kein Buch von der Stange. Die Entstehungsgeschichte bestätigt vielmehr den Eindruck, den das Erstlingswerk über die lebendigen, mit professionellem Blick aufgenommenen Bilder vermittelt: „Freunde und Bekannte haben sich spontan in Szenerien und mit den angeordneten Rezepten ablichten lassen. Dadurch sind intensive Begegnungen und wunderbare Momente entstanden“, erzählt die Event-Köchin Esther\*. Kennengelernt habe sie Lorene bei einer Hausmesse. „Ursprünglich fragte ich Porträtfotos bei ihr an.“ Angestoßen worden sei das Buchprojekt dann durch die Frage der Fotografin, wie sie es „als Besitzerin eines Campers mit kleiner Kochstelle anstellt,

unkompliziert mit wenig Utensilien und Zutaten leckere Gerichte für mehrere Menschen zuzubereiten“.

Der Weg von der Idee zum Lifestyle-Werk wird von den Unternehmerinnen als „komprimiert bereichernd mit vielen Lernmomenten“ beschrieben. „Es ist schon erstaunlich, wie innerhalb von 9 äußerst arbeitsintensiven Monaten nicht nur ein hochwertiges Lifestylebuch für Ästheten und Genießer, sondern auch ein erfolversprechendes Angebot zum Teambuilding für Unternehmen entstanden ist!“, freuen sich die Wiesbadenerinnen. Finanziert wurde der Druck der Erstausgabe via Crowdfunding durch Vorbestellungen des Buches, dem Buchen von Food-Styling-Fotos oder Dinner-Events. Viele Menschen fanden an dieser schönen Projektidee Gefallen, haben zu dessen glücklicher Realisierung beigetragen und können davon profitieren, was in Gemeinschaft möglich ist.

**LITTLE VEGAN KITCHEN** ist nicht nur praxistauglich für Veganer und Nicht-Veganer, sondern liegt auch als ästhetischer Blickfang gekonnt im geschmackvollen Raum. Ob für sich selbst und den Camper, die Küche zu Hause oder als Weihnachtsgeschenk – als „Coffee Table Book“ trifft das Werk der kreativen Wiesbadenerinnen den Zeitgeschmack!

*„Es ist schon erstaunlich, wie innerhalb von 9 äußerst arbeitsintensiven Monaten nicht nur ein hochwertiges Lifestylebuch für Ästheten und Genießer, sondern auch ein erfolversprechendes Angebot zum Teambuilding für Unternehmen entstanden ist!“*

\*[www.foodie-wiesbaden.de](http://www.foodie-wiesbaden.de); Lorene auf Instagram: @quiche\_1808; Esther auf Instagram: @foodie\_wiesbaden



Bestellbar über



## LITTLE VEGAN KITCHEN

bietet auf rund 160 Seiten

50 von der Event-Köchin Esther von Sigsfeld **selbst kreierte Rezepte mit Food-Stories**. Ob Frühstück, Ofengerichte, Süßes, Snacks oder Hauptgerichte – die ansprechenden Bilder der Fotografin Lorene Weber bereichern die geschmackvollen und kreativen Rezepte **mit stilvoller Ästhetik und Lebensgefühl**. Tipps zur Vorratshaltung sowie zur Basisküchenausstattung runden das Werk gekonnt ab. Das Zutaten- und Rezeptregister inspiriert und erleichtert gleichfalls die Suche.



## SCHARFE KARTOFFEL-KÄSE-PATTYS

VORBEREITUNG: 45 MIN, BACKZEIT: 20 MIN  
SCHWIERIGKEITSGRAD: EINFACH  
MENGE: ERGIBT 12 STÜCK

### ZUTATEN

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
  - 2 Zwiebeln
  - 4 EL Kichererbsenmehl + 4 EL kaltes Wasser (alternativ 2 x veganes Ei-Ersatz)
  - 60 g Kartoffelmehl
  - 2 TL Butter
  - je 1 TL Salz und gemahlener Pfeffer
  - 100 g kräftiger Käse
  - 4 EL Kokosnussöl
  - 4 TL Chilipaste
  - 1 EL Wasser
- Außerdem: Kartoffelpresse

**TIPP** Dieses Rezept eignet sich prima als Fingerfood auch in großer Runde. Ich liebe dazu meine »kräftigen Hackbällchen« (siehe Rezept Seite 63) und einen simplen fruchtigen Klecksup. Die Pattys lassen sich hervorragend für 5 min bei 180 Grad im Backofen aufwärmen, ohne trocken zu werden.

### ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen und in der Schale garen. Abgießen, pellen und erkalten lassen. Anschließend zweimal durch die Kartoffelpresse geben; je feiner der Kartoffelstaub, umso zarter die Pattys.

Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Kichererbsenmehl und Wasser gut verühren. Mit einem Holzlöffel gleichmäßig in die Kartoffelmasse einarbeiten, um den Teig besser zu binden. Nun das Kartoffelmehl nach und nach mit den Händen einröhren. Da der Stärkegehalt von Kartoffeln jahreszeitlichen Schwankungen unterliegt, kann es sein, dass ein EL mehr oder weniger benötigt wird; der Teig sollte sich weich, aber nicht klebrig anfühlen.

Zum Schluss die Butter schmelzen und lauwarm mit dem Salz und Pfeffer einarbeiten.

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen

Aus der Kartoffelmasse 12 Kugeln formen, mit dem Daumen ein Loch hineindrücken, je 1 TL Käse hineinfüllen und das Patty wieder verschließen. Anschließend einfach mit dem Handrücken in Form bringen. Das Kokosnussöl erwärmen (damit es sich verflüssigt). Die Chilipaste mit dem Wasser glatt rühren. Nun jeden Patty zunächst mit dem Kokosnussöl einpinseln und anschließend mit der verdünnten Chilipaste einstreichen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und 20 min backen, in den letzten 2 min der Garzeit die Pattys vorsichtig wenden.