

# Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr!



Ich wünsche allen meinen Besuchern, Lesern und Kunden ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2018!

Im Neuen Jahr wird es wieder viele neue, genussreiche und auch experimentelle Rezepte geben.

Ich hoffe, dass ich auch wieder einige neue Kochbücher publizieren kann.

---

# Frohe Weihnachten



Ich wünsche meinen Lesern und Kunden frohe Weihnachten, ruhige Feiertage und ein gutes Neues Jahr 2017. Ich wünsche Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit. Und dass sich im neuen Jahr der eine oder andere Wunsch für Sie erfüllt. Und Gott hat ja manchmal noch so die eine oder andere Gabe für einen bereit.

---

# Frohe Weihnachten und ein gutes Neues Jahr 2016

Ich wünsche allen meinen Besuchern und Lesern auf dem Foodblog und allen Kooperationspartnern und Kunden ein frohes Weihnachtsfest und besinnliche Feiertage. Dazu ein gutes,

gesundes und erfolgreiches Neues Jahr 2016.

Du darfst Dich im Neuen Jahr wieder freuen auf schmackhafte, auch ausgefallene Rezepte. Und außerdem einige neue Koch- und Backbücher in meiner Koch- und Backbuchreihe. In Bearbeitung sind ein Backbuch zu Tartes und ein Kochbuch zu Röllchen. Desweiteren sind drei Kochbücher geplant, zwei zu allgemeinen Gerichten und eines zu Innereien.

Ich freue mich weiterhin auf zahlreiche Besuche auf dem Foodblog und eine gute Kooperation.

---

**Frohe Weihnachten und ein  
gutes Neues Jahr!**



Weihnachtsmarkt auf dem Rathausplatz  
in Hamburg

**Ich wünsche meinen Kunden, Geschäftspartnern, Lesern, Kollegen  
und Bekannten eine schöne Adventszeit, ein friedliches  
Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2015!**

**Ich hoffe auf viele neue mediale Projekte und ebenso  
kulinarische Ereignisse im neuen Jahr!**

*Foto: Jetti Kuhlemann/pixelio.de*

---

## **Schokolade-Zucchini-Kuchen**



Saftiger, wohlschmeckender Kuchen, mit wenig Süße

Die Mitarbeiter von GYMONDO, Deutschlands größter Online-Fitnessplattform, haben ein Weihnachtskochbuch mit gesunden „Healthy Christmas“-Rezepten herausgegeben. GYMONDO bietet nicht nur körperliche Workouts an, sondern auch Ernährungsprogramme, eine Community und ein Magazin rund um Fitness und Ernährung.

Das Kochbuch ist einerseits ein Weihnachts- und Adventskochbuch, denn es enthält für die Vorweihnachtszeit genau 24 Rezepte bis zum Heiligen Abend. Andererseits ist es

auch ein kulinarischer Adventskalender, denn die erste Seite des interaktiven eBooks ist als Adventskalender gestaltet. Beim Anklicken eines bestimmten Türchens springt das eBook zu dem jeweiligen Rezept. Und gleichzeitig sollen die Rezepte gesunde Alternativen zu den (vor)weihnachtlichen Kalorienbomben sein. Das Kochbuch enthält kleinere Gerichte wie Pfannkuchen, Suppe und Salat und vorwiegend weihnachtliche Naschereien und Getränke.

Ich selbst habe es nicht so sehr mit Abnehmen, Fitness oder „gesundem“ Essen. Bei mir kommt auch ab und an ein fetter Schweinebraten auf den Teller. Aber das Rezept zu Schokolade-Zucchini-Kuchen sprach mich an, und so bereite ich diesen Kuchen einmal zu. Verwirrend sind jedoch teilweise die Mengenangaben der Zutaten bei den Rezepten im Original. Bei diesem Kuchen sind  $1 \frac{1}{4}$  Tassen Mehl angegeben. Welche Tasse ist damit gemeint, meine große Kaffeetasse, die etwas kleinere Kaffeetasse zum Servieren oder doch eher die gewöhnliche kleine Tee- und Kaffeetasse? Eine Angabe in Gramm/Milliliter würde sich für ein Kochbuch besser eignen. Ich habe die Mengenangaben der Zutaten in Gramm geändert, so dass die Zubereitung besser nachvollziehbar ist.

Ich habe das Rezept auch etwas geändert,  $1 \frac{1}{4}$  Tassen Mehl und gerade 1 Ei erscheinen mir doch recht wenig für einen Kuchen. Anstelle Walnüsse habe ich Haselnüsse verwendet, da ich keine Walnüsse vorrätig hatte. Auch die Zubereitung habe ich ein wenig geändert, die Schokolade habe ich mit der Butter zusammen im Wasserbad geschmolzen und ganz zum Schluss in den Teig gerührt.

Das kleine eBook ist ansprechend gestaltet, jedoch mit einigen typografischen Mängeln. Das Kochbuch kann hier kostenlos heruntergeladen werden: [Healthy-Christmas-Kochbuch](#).

Mein Fazit übrigens, nachdem ich den erkalteten Kuchen angeschnitten und probiert habe: Da nur mit Datteln gesüßt – denn kalorienbewusst und „healthy“ – fehlt dem Kuchen



definitiv Süße, somit Zucker.

**Zutaten:**

- 75 g Datteln ohne Kerne
- 4 Eier
- 250 g Mehl
- 200 g Zucchini
- 100 g Haselnüsse
- 3–4 EL Kakaopulver
- 100 g Bitter-Schokolade
- 125 g Butter
- $\frac{1}{2}$  Päckchen Backpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 EL Zimt

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 20 Min. | Backzeit 50 Min.



Schöner Kuchen, vor dem Anschneiden

Schokolade grob zerkleinern und in eine Schüssel geben. Butter ebenfalls grob zerkleinern und dazugeben. Im Wasserbad schmelzen.

Datteln kleinschneiden und in eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Eier dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Haselnüsse in einem Küchengerät fein reiben und in eine Rührschüssel geben. Zucchini im Küchengerät ebenfalls fein reiben. Auch in die Rührschüssel geben. Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Salz und Zimt dazugeben.

Dattel-Eier-Mischung zu den anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und alles mit dem Rührgerät verrühren. Schokolade-Butter-Mischung dazugeben und ebenfalls einige Minuten unterrühren.

Backofen auf 180 °C Umluft erhitzen. Eine Kastenform einfetten. Kuchenteig in die Backform geben und verstreichen. Für 50 Minuten auf mittlerer Ebene in den Backofen geben. Herausnehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen.