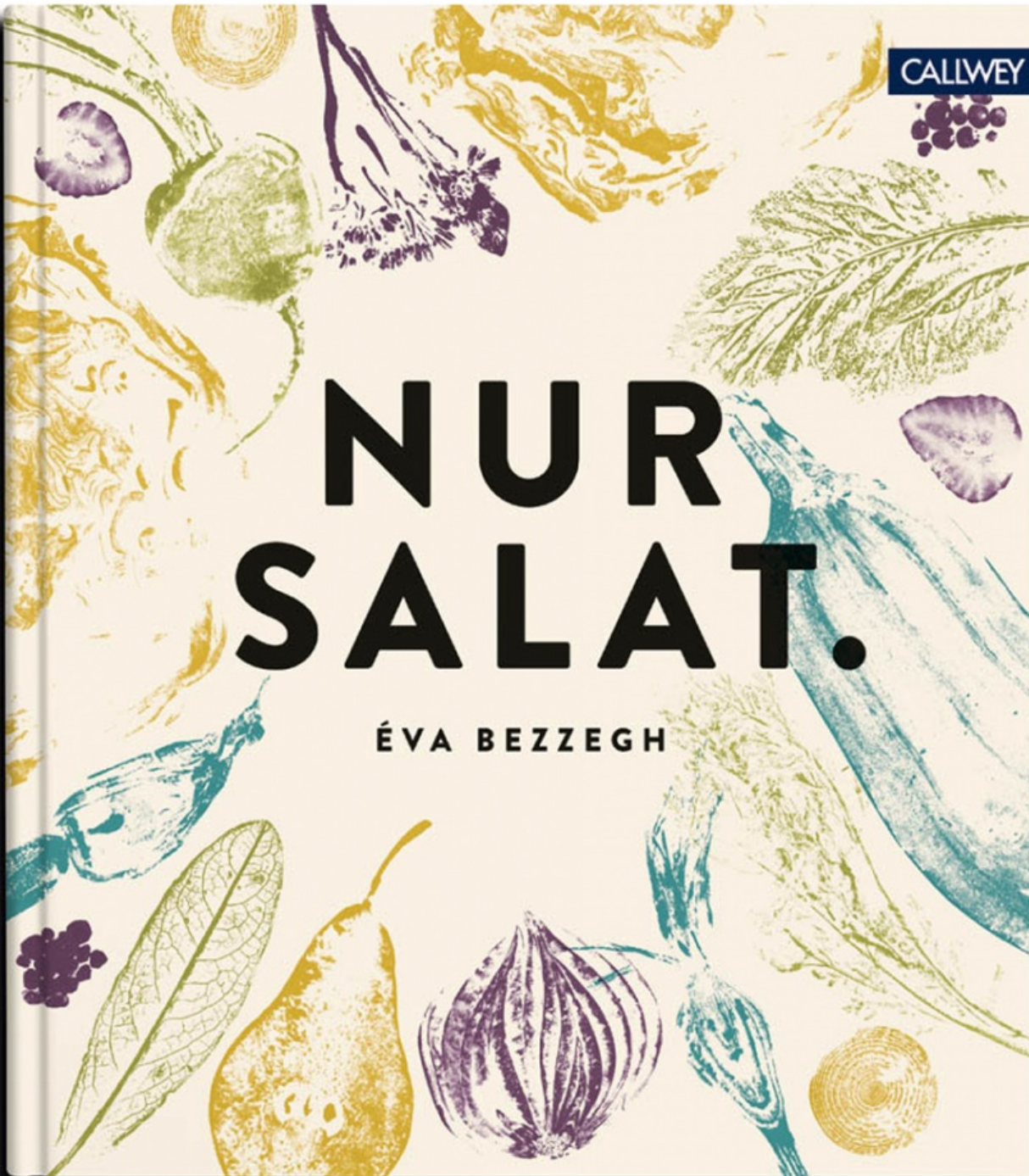




Heute möchte ich euch eine neue große Liebe in meiner Kochbuchsammlung vorstellen: „Nur Salat.“ von Éva Bezzegh aus dem Callwey Verlag. In dieses Buch habe ich mich sofort

verliebt, als es bei mir ankam!



Beim Lesen der Einleitung fühle ich mich in meine Kindheit zurück versetzt. Die Autorin beschreibt, wie sie als Kind misstrauisch vor ihren Salaten saß und ihre Mutter schier verzweifelte. Eine schlechte Esserin war ich im Gegensatz zu ihr zwar nie (auch wenn ich als Kind kein Gramm Fett am Körper hatte), aber mit Salat stand ich auch auf Kriegsfuß. Heute hat sich das grundlegend geändert und ich bin froh, dass das bei Éva Bezzegh auch so war, denn ihre kreativen, bunten und am saisonalen Angebot ausgerichteten Salatideen für jeden Monat machen große Lust, sich durch das ganze Buch zu futtern.





### Aufbau & Inhalt

Nach Einleitung und Vorwort werden Piktogramme erklärt, dann folgen einige Seiten über Salatsorten, diverse Zutaten sowie „hilfreiche Ideen“ zu Einkauf, Zubereitung und Abfall und Resten.

Grundsätzlich ist das Buch in 12 Kapitel gegliedert. Zu jedem Monat gibt es eine kurze Einleitung und dann Rezepte, deren Zutaten in dieser Zeit (regional) erhältlich sind.

Die Rezepte stehen auf Doppelseiten und sind wunderschön bebildert. Die Zutaten sind übersichtlich gelistet und die Anleitungen klar und möglichst knapp gehalten.

Am Ende der Seite verraten entsprechende Piktogramme, ob der Salat beispielsweise laktosefrei ist, Fisch oder Eier enthält oder „gut vorzubereiten“ ist.

Zum Schluss gibt es natürlich ein Register und den Dank der Autorin. Hier erfährt man auch etwas über die Entstehung der deutschen Übersetzung: Eher zufällig kam die Autorin auf die Buchmesse Frankfurt und ihr Buch dort in die Hände von Frau Jaumann vom Callwey Verlag, die es gar nicht mehr aus den Händen legen wollte. Der Rest ist Geschichte. Solche persönlichen Geschichten hinter einem Buch mag ich ganz besonders.



### Kostprobe?

Fast jeder Salat klingt absolut köstlich und ich könnte mich gar nicht entscheiden, was ich zuerst probieren möchte. Gut, dass man sich an den Monaten und dem regionalen Angebot ein bisschen orientieren kann.

Sehr verlockend klingen der Röstkarotten-Dattel-Salat mit Rucola, der Couscoussalat mit gegrilltem Lachs, getrockneten Aprikosen und Orange oder der Salat mit gebratenem Radicchio und Chicorée, Gorgonzola und Kirsche.

Schön finde ich auch, dass manche Salate nicht roh und kalt, sondern auch mal lauwarm oder warm sind und dass für absolut jeden Geschmack etwas dabei ist. Die Basis ist nicht nur Grünzeug, sondern auch mal Fisch oder Fleisch, Bulgur oder Brot.





Die Autorin versteht ihre Rezepte auch eher als Inspiration, an die man sich keinesfalls sklavisch halten muss, sondern man soll abenteuerlustig und fantasievoll kombinieren. Für alle Salat-Fans oder die, die es werden wollen, ist dieses Buch das absolute Must-have! Jetzt, da Weihnachten vor der Tür steht, ist es zudem ein wunderbares Geschenk für Genussmenschen.

Ich hoffe, ihr seid nun neugierig auf dieses kleine Kunstwerk!

Habt eine genussvolle Woche – vielleicht ja mal mit einem bunten Salat nach all den Plätzchen? ;)

Eure Judith

„Nur Salat.“ von Éva Bezzegh

Callwey Verlag

Gebunden

320 Seiten

ISBN: 978-3-7667-2442-7

39,95 Euro

**\*\* Dieser Beitrag enthält unbezahlte und unbeauftragte Werbung in Form einer Buchvorstellung und Verlinkung \*\***

Das Foto des Covers wurde mir freundlicherweise vom Verlag zur Verfügung gestellt.

## Buchrezension: „Nur Salat.“ von Éva Bezzegh



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email