



Ein ganz besonderes veganes Kochbuch möchte ich euch heute vorstellen. Die Namen der Autoren sind so lange, dass ich sie gar nicht in den Titel packen konnte: Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen und Maestro Mauro Bergonzoli haben Franziskas vegane Rezepte mit Kunstwerken von Mauro in ein außergewöhnliches Buch gepackt. Alles begann mit einer schweren Herzerkrankung von Mauro. Er sprang dem Tod von der Schippe, die darauf folgende Medikation machte ihn jedoch antriebslos und krank. Franziska las Studien und beschloss, die Ernährung umzustellen. Ihr pflanzliches „Magic

food“ sorgte schnell für eine Besserung, bald konnte Mauro das Leben wieder in vollen Zügen genießen. 77 Originalrezepte teilen sie nun mit ihren Lesern. Dazu gibt es persönliche Hintergründe zum Leben der Autoren und viele bunte Seiten „Gesundheitslexikon“, wo ein künstlerisches Glossar die Inhaltsstoffe und Wirkungen vieler Lebensmittel aufführt.

INHALT	
Vorwort	8
A little bit of history	12
Magisches Werkzeug in meiner Küche	14
Magische Tipps zum Start	15
<b>MAGIC MENU</b>	
<b>BREAKFAST &amp; BRUNCH</b>	
Ginger-Mango-Limoncello	18
Pink Lemonade	19
Melon Surprise	20
Kiwi-Red Beet-Carpaccio	21
Chia Vanilla Apricot Pudding	22
Chia-Vanille-Aprikosen-Pudding	22
Chia Chocolate Strawberry Pudding	23
Chia-Schokoladen-Erdbeer-Pudding	23
Maple Pecan Roll	24
Maple Pecan Roll - Ahorn-Pekannuss-Rolle	24
Cashew-Butter-Toast	26
Cacaocream & Banani-Toast	28
Cacaocream & Bananentost	28
Plum or Kiwi Muffins	30
Plum or Kiwi Muffins - Pflaumen- oder Kiwi-Muffins	30
Magic Vanilla Cream Muffins	32
Magische Vanillecreme-Muffins	32
Piña Colada Pancakes	34
Piña Colada Pancakes - Ananas-Kokos-Pfannkuchen	34
Blueberry Mango Pancakes	36
Blueberry-Mango-Pfannkuchen	36
Fig Monsieur	38
Fig Monsieur - Überbackener Käsetoast mit Feigen	38
Quince Cake with Chocolate	40
Quince Cake with Chocolate - Quittenkuchen mit Schokolade	40
Peaches & Peppermint Cream	42
Peaches & Peppermint Cream - Pfirsiche & Pfefferminz-Creme	42
Spicy Avocado-Bruschetta	44
Kahrlabi-Cocktail	46
Artichoke-Vinaigrette	48
Artichoke-Vinaigrette - Artischocken-Vinaigrette	48
Basil Hummus	50
Basil Hummus - Basilikum-Hummus	50
Cripes Aubergines	52
Cripes Aubergines - Eingerollte Auberginen-Pfannkuchen	52
Magic Mushrooms	54
Magic Mushrooms - Magische Pilze	54
Sweet Potato Fries	56
Sweet Potato Fries - Süßkartoffel-Pommes	56
Saffron or Snow White Mayonnaise	58
Saffron or Snow White Mayonnaise - Safran- oder schneeweiße Mayonnaise	58
Elores Mexicanos	60
Elores Mexicanos - Mexikanische Maiskolben	60
<b>SOUP &amp; SALAD</b>	
Gaspacho & Parmesan Crostini	64
Gaspacho & Parmesan Crostini - Kalte Tomatensuppe & Parmesan-Crostini	64
Perfect Pea Soup	66
Perfect Pea Soup - Perfekte Erbsensuppe	66
Red Lentil Soup	68
Red Lentil Soup - Rote Linsensuppe	68
Vichyssoise	70
Vichyssoise - Kalte Kartoffelcremesuppe	70
Onion Soup	72
Onion Soup - Überbackene Zwiebelsuppe	72
Black Bean Soup	74
Black Bean Soup - Schwarze-Bohnen-Suppe	74
Pumpkin Soup	76
Pumpkin Soup - Kürbissuppe	76
Avocado-Chicorée-Papaya-Salat	80
Avocado-Chicorée-Papaya-Salat	80
Purple Krautsalat	82
Purple Krautsalat - Lila Krautsalat	82
Radish & Reed Beet Salad	84
Radish & Reed Beet Salad - Radieschen-Rote-Beete-Salat	84
Broccoli Lentil Salad	86
Broccoli Lentil Salad - Brokkoli-Linsen-Salat	86
"Swiss" Wurst Salad	88
"Swiss" Wurst Salad - Schweizer Wurstsalat	88
Winter Salad	90
Winter Salad - Wintersalat	90
<b>PASTA, RISOTTO &amp; CO.</b>	
Red Pasta	92
Red Pasta - Rote Pasta	92
Green Pasta	94
Green Pasta - Grüne Pasta	94
White Pasta & crunchy Sage	96
White Pasta & crunchy Sage - Weiße Pasta & knuspriger Salbei	96
Pink Noodles	98
Pink Noodles - Rosa Nudeln	98
Spinach Spaghetti	100
Spinach Spaghetti - Spinatspaghetti	100
Chantrelle Fusilli	102
Chantrelle Fusilli - Pfefferling-Fusilli	102
Lemon Tagliatelle	104
Lemon Tagliatelle - Zitronen-Tagliatelle	104
Brussels Sprout Penne	106
Brussels Sprout Penne - Rosenkohl-Penne	106
Spaghetti "Aglio Olio Peperoncino"	108
Spaghetti "Aglio Olio Peperoncino" - Knoblauch-Öl-Chili-Spaghetti	108
Magic Lasagne	110
Magic Lasagne - Magische Lasagne	110
Risotto Milanese & Porcini	112
Risotto Milanese & Porcini - Risotto Milanese & Steinpilze	112
Pumpkin Risotto Royale	114
Pumpkin Risotto Royale - Kürbis-Risotto Royale	114
Cozy Kale	116
Cozy Kale - Gemütslicher Grünkohl	116
Melch Cauliflower	118
Melch Cauliflower - Geschmoltzener Blumenkohl	118
Baked Rosemary Potatoes	120
Baked Rosemary Potatoes - Gebackene Rosmarinkartoffeln	120
Grilled Asparagus & Mashed Potatoes	122
Grilled Asparagus & Mashed Potatoes - Spargel & Kartoffelbrei	122
The Magic Burger & Sauerkraut	124
The Magic Burger & Sauerkraut - Magische Burger & Sauerkraut	124
Magic Herb Pizza	126
Magic Herb Pizza - Magische Kräuter Pizza	126
<b>SWEET &amp; GELATO</b>	
Cherry Chocolates	130
Cherry Chocolates - Schokoladenkirschen	130
Magic Zabaglione	132
Magic Zabaglione - Magische Zabaglione	132
Mazigian-Pralines	133
Mazigian-Pralines - Magische Pralinen	133
Ice Grapes & Coconut Whip	134
Ice Grapes & Coconut Whip - Eisträuben & Kokosschlagsahne	134
Orange Hearts	136
Orange Hearts - Orangen-Herzen	136
Blackberry Blizzard	138
Blackberry Blizzard - Brombeer-Schneesturm	138
Chocolate Chip Coconut Cookies	140
Chocolate Chip Coconut Cookies - Schokolade Chip Coconut Cookies	140
Key Lime Cake	142
Key Lime Cake - Limettenorte	142
Espresso Cake	144
Espresso Cake - Espressoorte	144
Vanilla Pear Cake	146
Vanilla Pear Cake - Vanille-Birnen-Kuchen	146
Cinnamon Apple Cake	148
Cinnamon Apple Cake - Zimt-Äpfel-Kuchen	148
Raspberry Chocolate Cake	150
Raspberry Chocolate Cake - Himbeer-Schokoladen-Kuchen	150
Carrot Cake	152
Carrot Cake - Karottenkuchen	152
Lavender Ice Cream	154
Lavender Ice Cream - Lavendel-Eis	154
Chocolate Ice Cream	155
Chocolate Ice Cream - Schokoladeneis	155
Blue Banana Ice Cream	156
Blue Banana Ice Cream - Blaues Bananeneis	156
Summer Strawberry Ice Cream	157
Summer Strawberry Ice Cream - Sommer-Erdbeereis	157
Cookie Dough Ice Cream	158
Cookie Dough Ice Cream - Keksteig-Eis	158
Pomegranate Granita	159
Pomegranate Granita - Granatapfel Granita	159
Straciatella-Espresso Ice Cream	160
Straciatella-Espresso Ice Cream - Straciatella-Espresso-Eis	160
Rainbow Ice-Cream Cake	162
Rainbow Ice-Cream Cake - Regenbogen-Eis-Kuchen	162
<b>MAGIC POWERS</b>	
<b>GESUNDHEITSLIXIKON</b>	
Früchte & Co.	166
Gemüse & Co.	167
Kräuter	168
Nüsse	169
Gewürze	192
Der Maestro und die Magic Contessa	198
Country Ateller	198
Ausstellungen	200
Register	202
Impressum und Quellennachweis	208

## Inhalt

Die 4 reichhaltigen Kapitel des „Magic Menu“ enthalten alles, was das Herz begehrt. Herzhafte und süße Gerichte für Frühstück und Brunch, Suppen, Salate und warme Gerichte aller Art. Auch das Kapitel für süße Naschkatzen kommt nicht zu kurz. Viele Gerichte sind bekannt, zum Beispiel die Onion Soup, das Risotto Milanese, der Schweizer Wurstsalat. Nur ist eben alles vegan interpretiert.



# Lemon ZITRONEN-TAGLIATELLE

## TAGLIATELLE

Die Herzogin Diane von Württemberg hat uns einmal von ihrem französischen Koch Zitronenpasta zubereiten lassen. Ich hatte so etwas Köstliches noch nie probiert. Mein Rezept ohne Rahm und Butter ist unser Sommer-Favorit! Die Zauberkraft der Zitronen unbedingt im Gesundheitslexikon entdecken!

### FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DAS PASTAWASSER  
1 Stück Ingwer (20 g), halbiert  
2 EL Meersalz

400 g Tagliatelle  
(Spaghetti sind auch wunderbar)  
1 Zitrone  
1 EL geriebene Zitronenschale  
20 ml Zitronensaft  
5 EL natives Olivenöl  
1 EL Ahornsirup  
1 Knoblauchzehe  
250 ml Kokosmilch  
60 g veganer geriebener  
Parmesan

ZUM SCHLUSS  
extra Parmesan, ½ TL Salz,  
frischen Pfeffer,  
und Chili zum Abschmecken

Ingwer und Meersalz in einen Topf mit kochendem Wasser geben. Zitrone gut waschen und abtrocknen. 6-8 hauchdünne Scheiben schneiden. 2 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Zitronenscheiben darin ca. 2 Minuten anbraten. Nach 1 Minute umdrehen. Ahornsirup darüberträufeln. Vom Herd nehmen.

Tagliatelle al dente kochen. Während die Pasta kocht, 3 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch hineinpresse. Zitronenschale dazugeben und 20 Sekunden anbraten. Kokosmilch, Parmesan, Salz und Zitronensaft dazurühren. Ingwer aus dem Topf fischen, ½ Tasse Pastawasser (100 ml) entnehmen und Tagliatelle abseihen. Direkt in die Saucenpfanne geben.

Pastawasser aus der Tasse dazugießen. Sanft vermischen und mit extra Parmesan, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Nudeln in eine Servierschüssel geben. Karamellisierte Zitronen samt Ahornsirupsauce darüberträufeln. Voilà!

### Kostprobe?

Ein Frühstück mit „Maple Pecan Roll (Ahorn-Pekannuss-Rolle)“ würde ich mir gefallen lassen. Die Mexikanischen Maiskolben sehen ebenfalls sehr lecker aus oder die „Magic Lasagne“. Und als Dessert ein „Cinnamon Apple Cake“ oder ein „Sommer-Erdbeereis“? Gerne doch!



Das Buch ist rundum sympathisch. Die Erzählung von Mauros und Franziskas Liebesgeschichte am Anfang des Buchs, die eingeflochtenen Kunstwerke (die schon auf dem Cover zu sehen sind) und die kleinen persönlichen Texte zu jedem Rezept machen „Magic Food“ zu einem sehr unterhaltsamen Augenschmaus. Prädikat: Besonders bunt und lebensfroh! Und lecker sowieso. =)



Bücher wie dieses Kochbuch könnt ihr übrigens direkt beim Verlag bestellen, wusstet ihr das?

Ich hoffe, ihr habt jetzt Lust auf vegane magische Küche bekommen und blättert bald mal rein in dieses bunte Werk!

Habt eine genussvolle Woche!

Eure Judith

Franziska Gräfin Fugger von Babenhausen & Maestro Mauro Bergonzoli

MAGIC FOOD vegan

Callwey Verlag

ISBN: 978-3-7667-2551-6



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

0

Send email