

Diese Woche stelle ich euch einen echten Wälzer vor: "Echt vegetarisch. Das Standardwerk" (EMF Verlag) von Brigitte und Dirk Tacke aus München, die ich beide schon beim Buchprojekt "Pasta ti amo!" kennen lernen durfte. Zwei Tage lang haben wir damals zusammen Pastagerichte gekocht und geshootet und auch bei zwei weiteren Projekten sind wir uns - schriftlich im Impressum des Buchs oder auch persönlich - über den Weg gelaufen.

Dass die beiden nun ihr eigenes Buchbaby geboren haben, erfuhr ich bei Instagram und natürlich musste ich das Werk haben! Zumal ich die vegetarische Küche liebe und meistens

vegetarisch koche.



Das Buch wird seinem Namen auch wirklich gerecht, denn neben zahlreichen Rezepten gibt es ganz viel Wissenswertes über die vielfältigen Gemüsesorten, über Makronährstoffe und die verschiedensten Arten der Haltbarmachung. Zusätzlich zu den Grundlagen für zum Beispiel das Fermentieren erfährt man neben erprobten Rezepten auch übliche Fehlerquellen und wie man sie vermeidet und bekommt wertvolle Profitipps, damit nichts schief gehen kann.

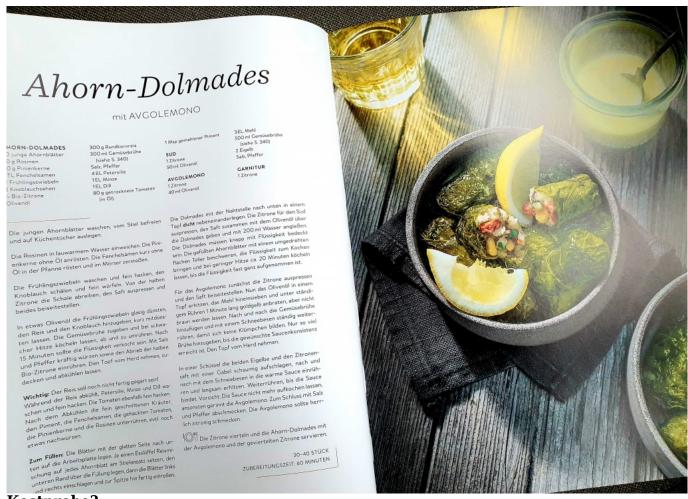
Zwischendurch findet man Seiten mit Steckbriefen, zum Beispiel zu Blütengemüse oder

Knollen-/Wurzelgemüse.

Und wer nach erfolgreicher Lektüre seine Vorratskammer oder Gefriertruhe mit den Basics am Ende des Buchs gefüllt hat, und Lust bekommt, seine nächsten Zutaten gleich selbst anzubauen, auf den warten zum Abschluss Tipps und Tricks zum Heimgärtnern, ob in



Das Buch beginnt mit Know how, einer Einführung in die Gemüsewelt, in Nährstoffe und Haltbarmachung und ist im Folgenden in 4 große Rezeptekapitel gegliedert, vom Frühling bis zum Winter. Diese sind jeweils nach saisonalen Zutaten unterteilt. Zum Schluss kommen die erwähnten Basisrezepte und der Gärtnerteil sowie das Register.



**Kostprobe?** 

Das Buch enthält unglaublich viele tolle Rezepte! Nicht nur Vegetarier werden hier sehr vieles finden, das sie gerne ausprobieren möchten, da bin ich sicher.

Wie wäre zum Beispiel eine "Bärlauchquiche" mit Ziegenkäse und rosa Beeren? Oder "Orecchiette mit Brokkoli und Gorgonzolasauce"? Die "Paprika-Tarte-Tatin" klingt ebenfalls köstlich und die "Karotten-Apfel-Waffeln" muss ich unbedingt ausprobieren.

Sogar diverse Burger und "Carr(h)ot Dogs" für gemeinsame Schlemmerparties findet man. Und ein paar süße Rezepte für Naschkatzen sind auch dabei, zum Beispiel der "Pumpkin pie", der "Zucchini-Schokokuchen mit Mandelmehl" oder der "New York Cheesecake mit Rhabarber-Topping". Jedes Rezept ist natürlich wunderschön bebildert. Die Fotos machen großen Appetit auf all

die farbenfrohen Gemüsegerichte.

Die Bandbreite der Rezepte erstreckt sich von Altbekanntem zu recht Kreativem, von Einfachem für den Alltag bis zu Aufwendigerem wie Burgern für besondere Gelegenheiten. Ich bin sicher, jeder Gemüsefan wird mit leuchtenden Augen schmökern und dann schnell in der Küche verschwinden, um zu schauen, was noch an Gemüse da ist.



Ich für meinen Teil bin wirklich begeistert und finde, "Echt vegetarisch" sollte echt in jeder Küche stehen – ob rein vegetarisch oder nicht. Habt eine genussvolle Woche und lasst es euch gut gehen! Eure Judith

Brigitte & Dirk Tacke "Echt vegetarisch. Das Standardwerk" EMF Verlag (Edition Michael Fischer) ISBN: 978-3-96093-685-5 Gebunden, 48,00 Euro



Share on Facebook

Share on Pinterest

0

0

Send email