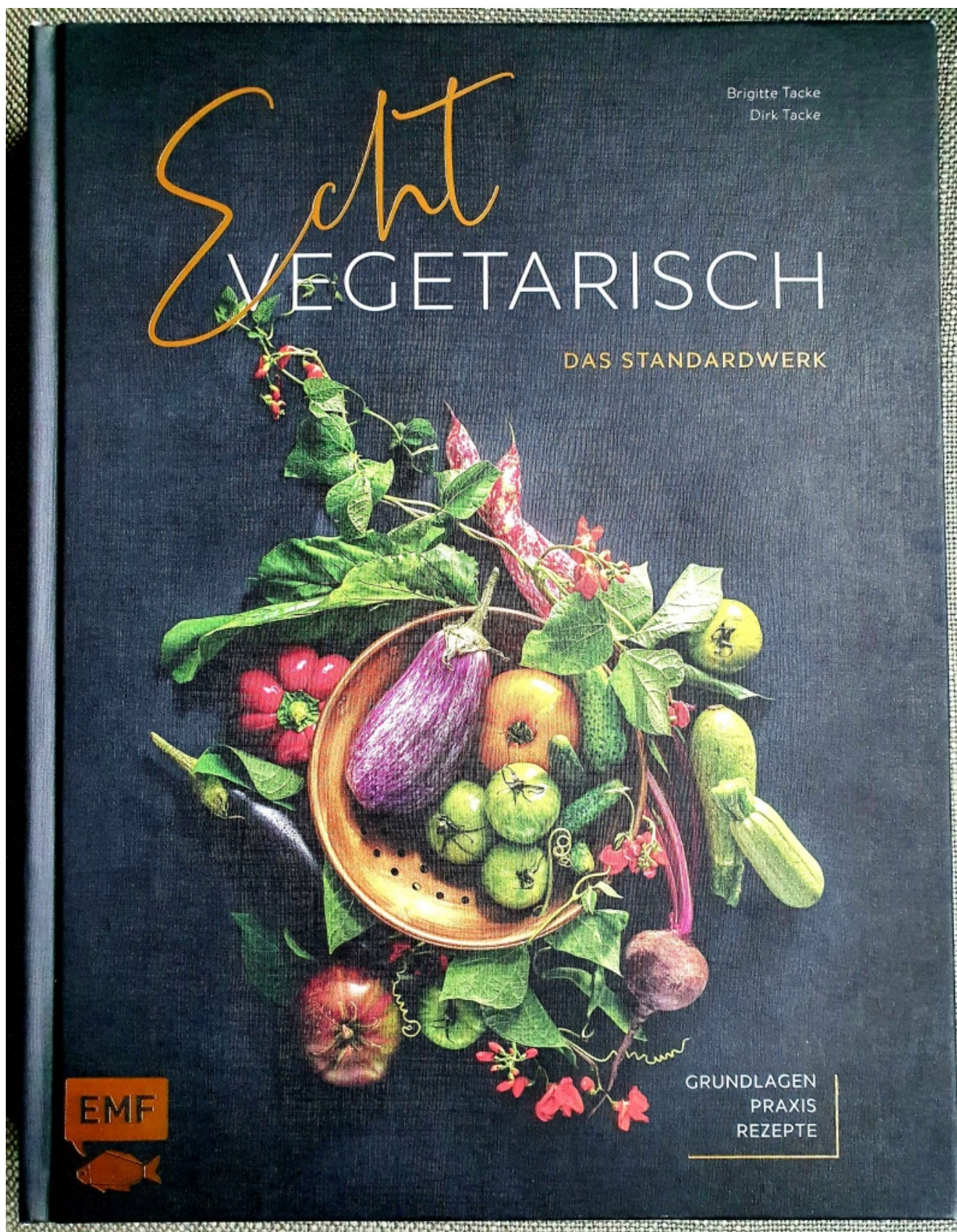


**Buchvorstellung: "Echt
vegetarisch.Das Standardwerk"
von Brigitte & Dirk Tacke**



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 geschootet 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.



Inhalt

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 Balkonien oder dem eigenen Garten.

mit WURZELGEMÜSE

750 g Klobsteig (halb und
halb)
1 Ei (Größe M)
60 g geriebener Parmesan
Pfeffer
1 Msp. frisch geriebene
Muskatnuss
Mehl für die Arbeitsfläche
plus etwas zum Ausrollen

250 g Pfifferlinge
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
¼ Stange Lauch
50 g getrocknete
Tomaten in Öl
10 Stängel Peters
5 Zweige Thymian
40 g Pinienkerne
1 EL Olivenöl

WURZELGEMÜSE
250 g gelbe, orange,
violette Karotten
2 Pastinaken
2 Knollen Ringelbete
2 EL Olivenöl

1 EL Plaspulver

100 g Sahne
Salz, Pfeffer
1 Msp. frisch geriebene
Muskatnuss
100 g kalte Butter
1 Msp. Xanthan

2 EL Olivenöl
1 EL Butter

Den Kloßteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche locker mit dem Ei, Parmesan, Pfeffer und der Muskatnuss vermengen. Den Teig dabei nicht allzu sehr kneten, ansonsten wird er zäh. Gegebenenfalls Mehl einarbeiten, bis ein kompakter, weicher, nicht zu klebriger Teig entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen.

Pflückerlinge putzen und in Scheiben schneiden.
Lattich- und Knoblauchscheiden fein würfeln. Lauch
lotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch
waschen, trocknen, halbieren und in feine Streifen
schneiden. Die eingelegten Tomaten etwas abtropfen
lassen und in feine Würfel schneiden. Petersilie fein
hacken. Thymian waschen und trocken schütteln. Petersilie
fein hacken. Thymianblätter abzupfen. Pinienkerne in ein-
zelne Nüsse zerlegen. Eine Pfanne erhitzen. In der hei-
ßen Pfanne ohne Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen,
mit einer Seite salzen. Pflückerlinge ebenfalls in die hei-
ße Pfanne geben und auf beiden Seiten anrösten und ih-
re Öle abgießen. Olivenöl in eine Pfanne gießen. Das
Wasser verloren haben. Olivenöl in die Pfanne gießen.
Knoblauch, Knoblach, Lauch sowie Tomatenwürfel
und Schalloten, Knoblauch, Lauch sowie Tomatenwürfel
hinzu geben und 2–3 Minuten weiter braten. Vom Herd
nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne
darübergeben und abkühlen lassen. Kräuter unterheben.

h Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf
eben, mit Mehl bestäuben und zu einem 1,5 cm dicken
Rechteck (28 x 34 cm) ausrollen. Pilzmasse darauf verteilen,
dabei an der hinteren langen Seite einen 3 cm breiten
Rand frei lassen. Den Teig mithilfe des Tuchs nach

hinterhin aufrollen. Die Teigrolle auf eine Frischhaltefolie setzen und in die Folie einrollen. Die seitlichen Enden der Folie verzweifen. Die Teigrolle auf ein Stuck Alufolie setzen, erneut einrollen und die Seiten gut verschließen. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Rolle bei niedriger Hitze ca. 40 Minuten im Wasser ziehen lassen. Am besten die Rolle mit einem kleinen Topfdeckel beschweren, damit sie nicht oben schwimmt. Nach der Kochzeit herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

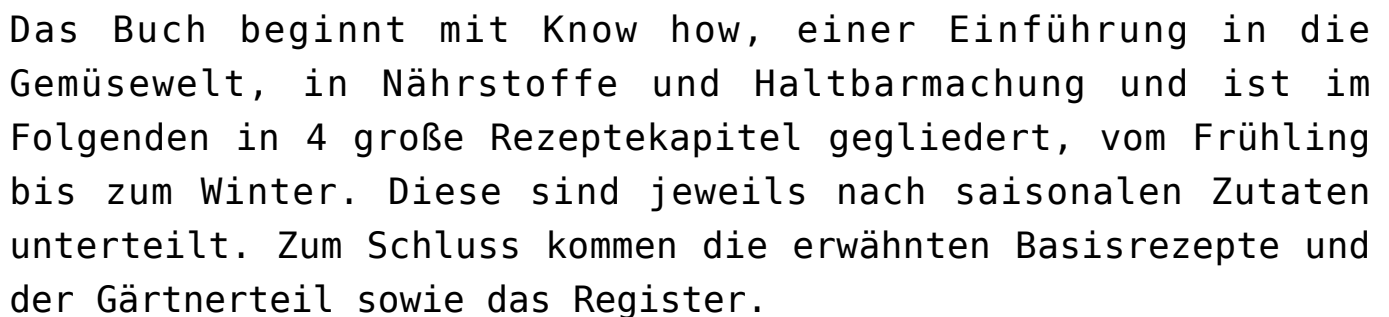
Karotten, Pastinaken und Ringelbete waschen und schneiden. Bei den Karotten etwas Grün stehen lassen und längs halbieren oder vierteln. Pastinaken in Scheiben und Ringelbete in Spalten schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten.

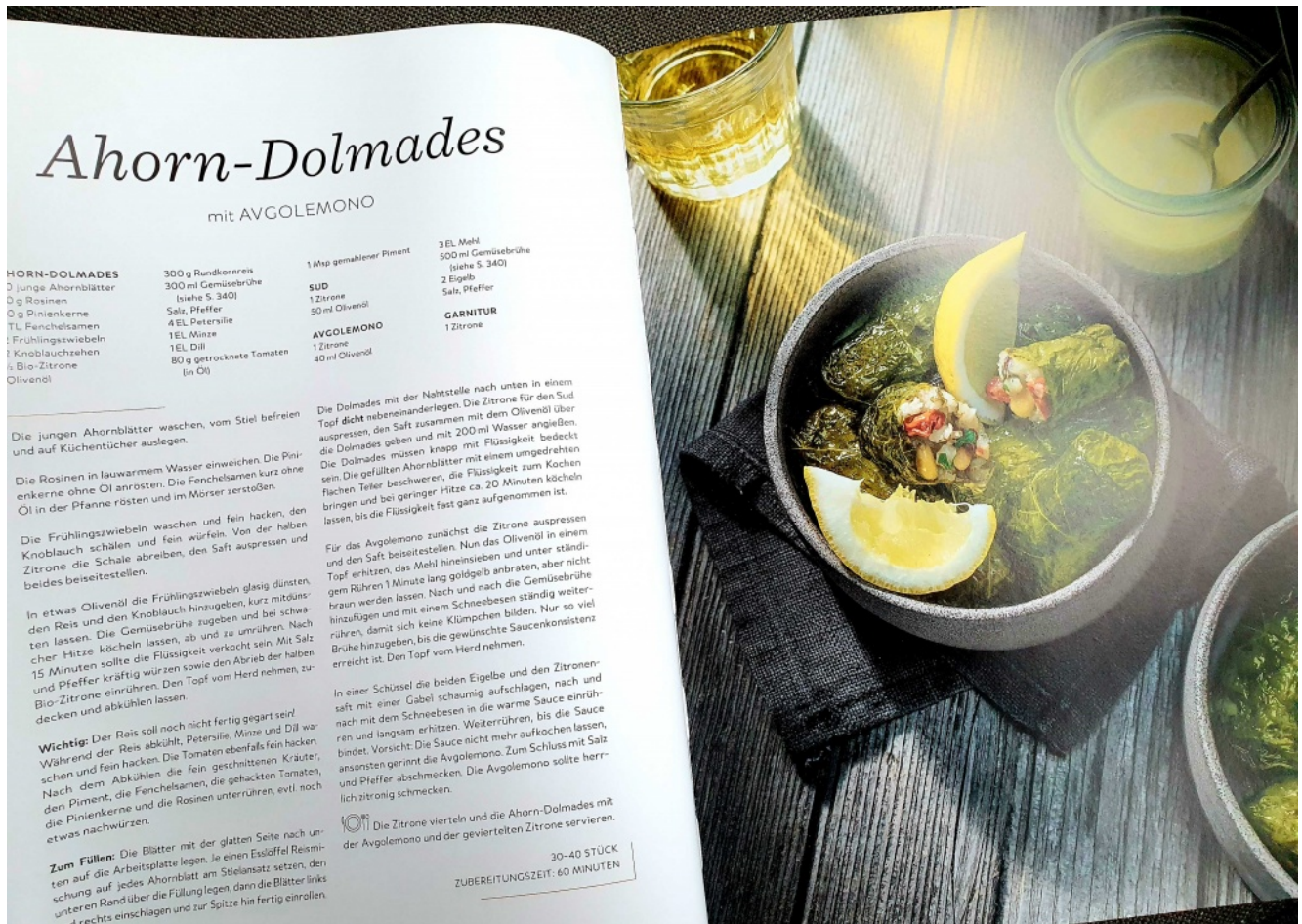
100 ml Wasser, Pilzpulver und Sahne in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend kalte Butter in Flöckchen zugeben und mit dem Xanthan mit dem Stabmixer aufschäumen.

Kartoffelbratlinge aus der Folie wickeln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

 Das Gemüse auf einem Teller anrichten, die Kartoffel-Pilzscheiben dazugeben und mit dem Pilz-Butter-Schaum beträufeln.

4 PERSONEN
ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN





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