

Buchvorstellung:
"Vegetarisch. 50 schnelle
Wohlfühlrezepte" von
Bonisolli



Schon das Rezept auf dem Cover sah so köstlich aus, dass ich das Buch unbedingt haben wollte! Nach „[Das vegetarische Kochbuch](#)“ ist „Vegetarisch. 50 schnelle Wohlfühlrezepte“ mein zweites Buch von Barbara Bonisolli.

Ich mag die Autorin unglaublich gerne, denn sie kreiert alltagstaugliche, leckere und kreative Gerichte mit viel Gemüse aus dem eigenen Garten, auf den ich ehrlich gesagt ziemlich neidisch bin. Mit eigenen Produkten in der Küche kreativ sein zu können, ist für mich das Ideal.



Inhal

t
Das Buch ist ganz einfach aufgebaut: Nach einem kleinen Vorwort der Autorin folgen die 50 Rezepte, die keinem großen Schema zu folgen scheinen. Lediglich bei den Zutaten stelle ich eine leichte Abfolge von Frühjahr zu Herbst fest, von Spinat und Brennnesseln über Tomaten, Auberginen und Artischocken hin zu Rote Bete, Wirsing und Kraut. Zum Schluss kommen 6 süße Naschrezepte: Erdbeertörtchen, Rote

Grütze, Kuchen, Scones, Müsli und Zwetschgenknödel.

Kostprobe?

Wie klingen „Wildkräuter-Maultaschen mit Haselnussbutter“ für euch? Oder „Auberginen aus dem Ofen mit Fregola Sarda“? Auch die „Mangold-Parmesan-Frittata“ sieht zum Anknabbern aus und das „Radicchiorisotto mit konfierten Zwiebeln“ zum Reinlegen.



In dem Buch im bewährten quadratischen Callwey-Format wird jedes Rezept mit einem Appetit machenden Foto bebildert. Die Rezepte sind übersichtlich gegliedert. Manchmal gibt Barbara Bonisolli noch einen Tipp dazu.

Das Buch strotzt vor Genuss. Barbara schreibt über sich selbst: „Ich esse alles – und zwar mit großem Genuss. Dazu gehört auch Fleisch. Aber es wurde in den Jahren immer weniger, nicht nur deshalb, weil der Garten das ermöglicht hat.“ Sie findet – wie ich auch – dass der Fleischkonsum radikal reduziert werden sollte und genießt nur ab und zu ein Stück Fleisch, wobei sie auf die Herkunft, die Tierhaltung und die Verarbeitung achtet und auch bereit ist, für diese Qualität viel zu bezahlen. Sehr sympathisch.



Fazit: Das Buch macht Lust auf Gemüse, auf bunte, frische Gerichte und auf einen Garten, in dem man die Zutaten dafür selbst anpflanzen kann. Auf jeden Fall findet man viel Inspiration, um in die Alltagsküche massig Gemüse einzubauen. Vegetarier und sicher auch Nicht-Vegetarier dürften das Buch

lieben!

Ich wünsche euch ein schönes Wochenende! Lasst es euch gut gehen und genießt den Sommer mit all seinen Leckereien!

Eure Judith

Barbara Bonisolli

[Vegetarisch. 50 schnelle Wohlfühlrezepte](#)

Callwey Verlag

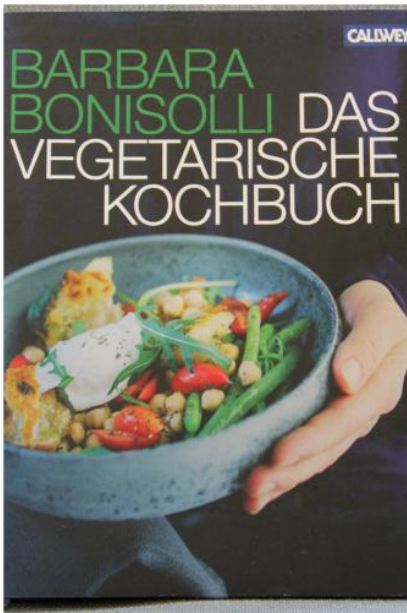
Gebunden, 144 Seiten

ISBN: 978-3-7667-2486-1

20 Euro

Selbstgemachte Tagliolini mit Zucchini und Ziegenfrischkäse & Eine Buchrezension: Das vegetarische Kochbuch v. Barbara Bonisolli

Schon eine Weile liegt dieses wunderbare Buch hier auf meinem Esstisch und wartet darauf, euch vorgestellt zu werden.



Das Buch ist dieses Jahr erschienen und aus meiner Kochbuchsammlung nicht mehr wegzudenken. Ich habe einige Seiten für euch fotografiert, denn ich denke, die wunderschönen und appetitanregenden Bilder sagen alles aus. Trotzdem möchte ich auch in ein paar Worten sagen, warum ich das Buch so toll finde.



Und natürlich habe ich auch schon etwas nachgekocht. Diese Pasta mit Ziegenfrischkäse, Zucchini, Sesam und Minze schmeckt so göttlich, dass wir sie bereits zwei Mal gemacht und sogar Gäste damit bewirten haben. Dazu gab es allerdings keine Fettuccine, sondern selbst gemachte Tagliolini nach dem Rezept meiner italienischen Lieblingsautorin dalla Zorza. Das Rezept

gibt

es

im

Anschluss.



Schon beim ersten Durchblättern begeisterten mich die oft schlichten, aber dafür umso schöneren, stimmungsvollen Fotos. Die Autorin gehört zu den bekanntesten Foodfotografen Deutschlands – und das zu Recht. Sie lebt auf dem Land, besitzt einen großen Garten und baut fast alles selbst an, was auf ihren Tisch kommt. So entstehen übers Jahr immer wieder neue, vegetarische Rezepte. Unter dem Titel „100 Rezepte aus meinem Garten“ erschien bereits ein Werk von Bonisolli bei Callwey.



Passe nd zum eigenen Anbau und somit dem Leben und Essen nach Saison und Jahreszeit, gliedert sich das Buch in Frühjahr, Sommer,

Herbst und Winter. Dazu kommt eine Kategorie „Einmachen“, die sich auf alle vier Kapitel verteilt, denn es kann ja in jeder Jahreszeit etwas eingemacht werden. Im übersichtlichen Inhaltsverzeichnis (siehe 1. Foto) sind diese Einmach-Rezepte innerhalb der Kapitel grün markiert.



Genau

so übersichtlich wie das Verzeichnis finde ich die Anleitungen. Oft sind die Rezepte begleitet von persönlichen Tipps der Autorin und jedes Gericht wird von mindestens einem Foto begleitet, was mir persönlich sehr wichtig ist, denn wer kocht gerne ein Gericht nach, von dem man keine Ahnung hat, wie es aussehen soll?

Überhaupt machen absolut jedes Rezept und jedes Foto Lust, es nachzukochen und das erlebe ich wirklich selten bei einem Kochbuch!



Wer

die vegetarische Küche liebt, der sollte sich dieses Buch anschaffen! Und wer sich vorgenommen hat, in Zukunft weniger Fleisch und mehr Vegetarisch zu essen, der wird mit diesem Buch den Verzicht bald nicht mehr merken. =)

Fazit: Unbedingte Kaufempfehlung bzw. Schenk-Empfehlung, wenn man jemanden kennt, der gerne vegetarisch isst!

Und hier noch das **Rezept für frische, selbstgemachte Pasta mit Barbara Bonisollis herrlicher Zucchini-Ziegenkäse-Soße.**

Pasta (für 4 Personen)*:
 300 g Hartweizengrieß
 3 frische Eier
 1 gestr. TL Salz
 Mehl zum Bearbeiten

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und in ein paar Minuten zu einem glatten Teig verkneten.

Wenn man ihn gleich weiterverarbeitet, sollte er 15 Minuten in einem Küchentuch ruhen. Ansonsten kann man ihn in Folie gewickelt auch einen Tag oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig in 4-6 Stücke teilen und diese mit Mehl bestäubt durch die Nudelmaschine geben. Die Teigplatten auf ein sauberes, leicht bemehltes Küchentuch legen und jedes Mal

wieder mehlieren, sonst kleben sie beim Ausrollen fest.
Wenn der Teig dünn genug ist, den Aufsatz für Tagliolini montieren und die gut bemehlten Platten hindurch geben. Die Tagliolini sofort auf einem sauberen Küchentuch ausbreiten, damit sie nicht zusammen kleben.

Die Nudeln entweder so ausgebreitet trocknen lassen (wir haben sie am Vortag gemacht und über Nacht trocknen lassen, bis abends die Gäste kamen) oder sie direkt in reichlich Wasser ein paar Minuten kochen.

** Wenn das Gericht ein Hauptgang sein soll und starke Esser dabei sind, empfehle ich die doppelte Menge zu machen oder zumindest 100 g mehr Grieß + 1 Ei mehr!*

Wenn man aber schon dabei ist, lohnt es sich meiner Meinung nach, gleich doppelt so viel zu machen und die Nudeln entweder zu trocknen oder zwei Tage später noch einmal mit anderer Soße zu essen. =)

Soße (für 4 als Hauptspeise oder 6 als Vorspeise):

1 große Zucchini (ca. 1 kg)

1 Knolle frischer Knoblauch

3 EL geschälter Sesam

$\frac{1}{2}$ Bund Minze

2 EL Butter

Salz, Pfeffer

150 g Ziegenfrischkäse

$\frac{1}{2}$ Limette oder Zitrone

Backofengrill auf höchste Stufe stellen. Ein Blech mit Backpapier auslegen.

Zucchini waschen, halbieren und die Kerne entfernen (sie lassen sonst beim Backen sehr viel Wasser). Mit der Hautseite nach oben auf das Blech legen. Die Knoblauchknolle quer halbieren und mit der Schnittfläche nach unten aufs Blech setzen. Ca. 20 Minuten backen.

Sesam ohne Fett in einer großen Pfanne rösten.

Nudelwasser in einem großen Topf aufsetzen.

Wenn die Zucchini aus dem Ofen kommen, das Fruchtfleisch aus

der Schale lösen und den Knoblauch aus der Schale drücken.
Beides grob hacken. Die Minze hacken.
Die Nudeln ins Wasser geben.
Die Butter in der Pfanne erhitzen und das Gemüse kurz
anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die tropfnassen Nudeln in die Pfanne zum Gemüse geben, den
Ziegenfrischkäse unterheben. Auf Teller verteilen und mit
Sesam und Minze bestreuen und mit ein paar Spritzern
Limettensaft servieren.



Ich

*habe noch schwarzen Sesam dazu genommen, das sieht noch
schöner aus.*

Ich hoffe, diese Kostprobe hat euch Lust auf dieses
wundervolle Buch gemacht und wünsche euch eine genussvolle
Restwoche bis zum nächsten langen Wochenende! =)

Eure Judith

♥ *Herzlichen Dank an den Callwey Verlag für die freundliche
Bereitstellung des Rezensionsexemplars!* ♥