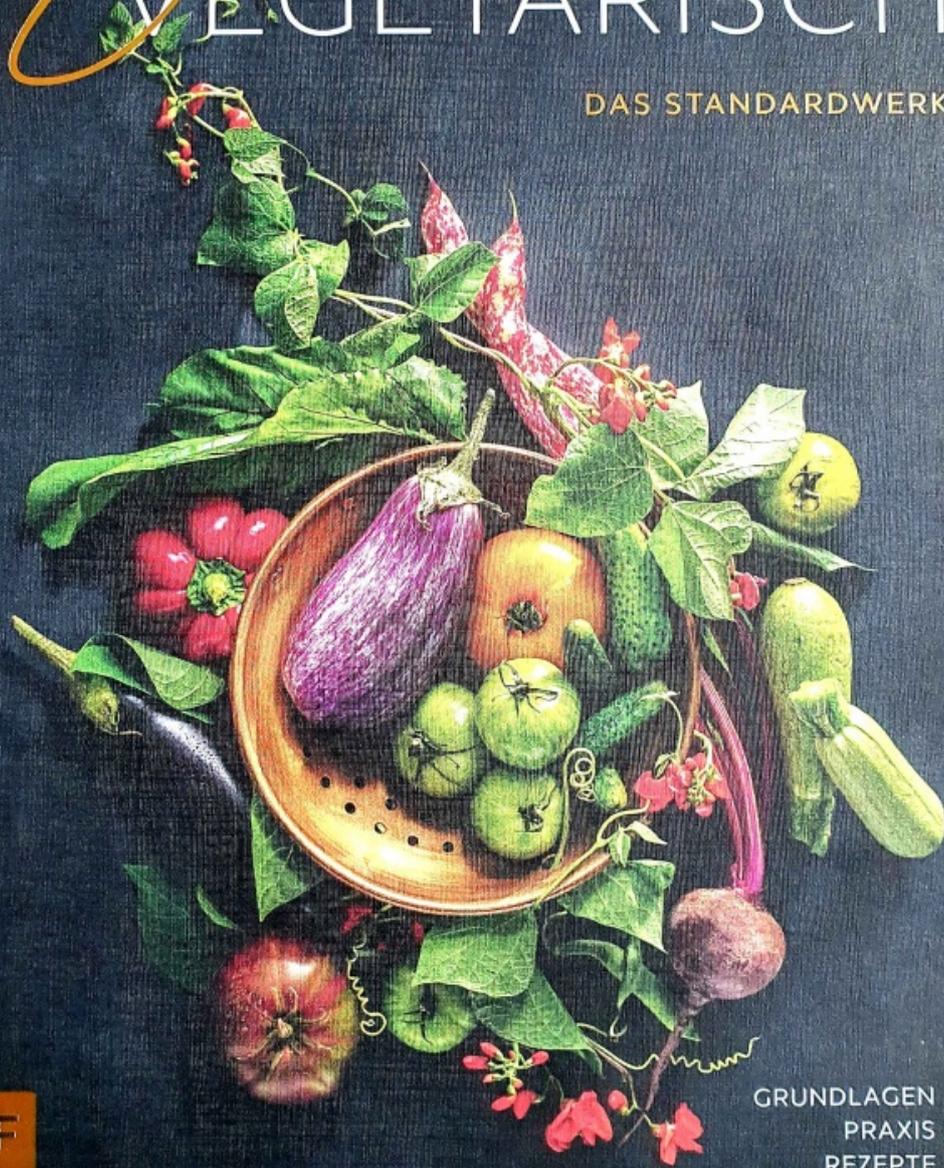


**Buchvorstellung: "Echt  
vegetarisch. Das Standardwerk"  
von Brigitte & Dirk Tacke**

# Echt VEGETARISCH

Brigitte Tacke  
Dirk Tacke

DAS STANDARDWERK



EMF



GRUNDLAGEN  
PRAXIS  
REZEPTE

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.



## 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.

# Kartoffel-Pilzrolle

mit WURZELGEMÜSE

## KARTOFFELTEIG

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

## FÜLLUNG

250 g Pfifferlinge  
2 Schalotten  
1 Knoblauchzehen  
1/2 Stange Lauch  
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)  
10 Stängel Petersilie  
5 Zweige Thymian  
40 g Pinienkerne  
1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

## WURZELGEMÜSE

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

## PILZ-BUTTER-SCHAUM

1 EL Pilzpulver

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

## ZUM ANBRATEN

2 EL Olivenöl  
1 EL Butter

## KARTOFFELTEIG

Den Klobteig auf einer bemehnten Arbeitsfläche locker mit dem Ei, Parmesan, Pfeffer und der Muskatnuss vermengen. Den Teig dabei nicht allzu sehr kneten, ansonsten wird er zu kompakter, weicher, nicht zu klebriger Teig entstanden ist. Den Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt für 10 Minuten ruhen lassen.

## FÜLLUNG

Pfifferlinge putzen und in Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die eingelegeten Tomaten etwas abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Petersilie fein schneiden, Thymianblätter abzupfen, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Pfifferlinge ebenfalls in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie schön gebräunt sind und ihr Wasser verloren haben. Olivenöl in die Pfanne geben und Schalotten, Knoblauch, Lauch sowie Tomatenwürfel und Petersilie hinzugeben und 2-3 Minuten weiter braten. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, die Pinienkerne dazugeben und abkühlen lassen. Kräuter unterrühren.

## KARTOFFELROLLE

Küchentuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf ausrollen, mit Mehl bestäuben und zu einem 15 cm dicken Rechteck (28 x 34 cm) ausrollen. Füllmasse darauf verteilen, dabei an der hinteren langen Seite einen 3 cm breiten Rand frei lassen. Den Teig mithilfe des Tuchs nach

hintenhin aufrollen. Die Teigrolle auf eine Frischhaltefolie setzen und in die Folie einwickeln. Die seitlichen Enden der Folie verzwickeln. Die Teigrolle auf ein Stück Alufolie setzen, erneut einrollen und die Seiten gut verschließen. Die Rolle 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.

## WURZELGEMÜSE

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

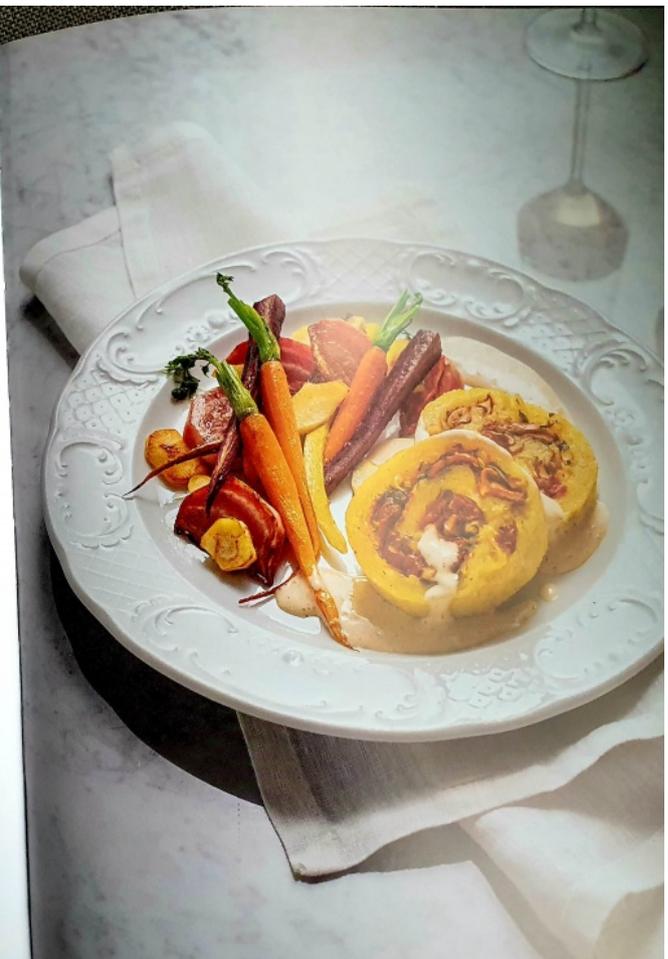
## PILZ-BUTTER-SCHAUM

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.

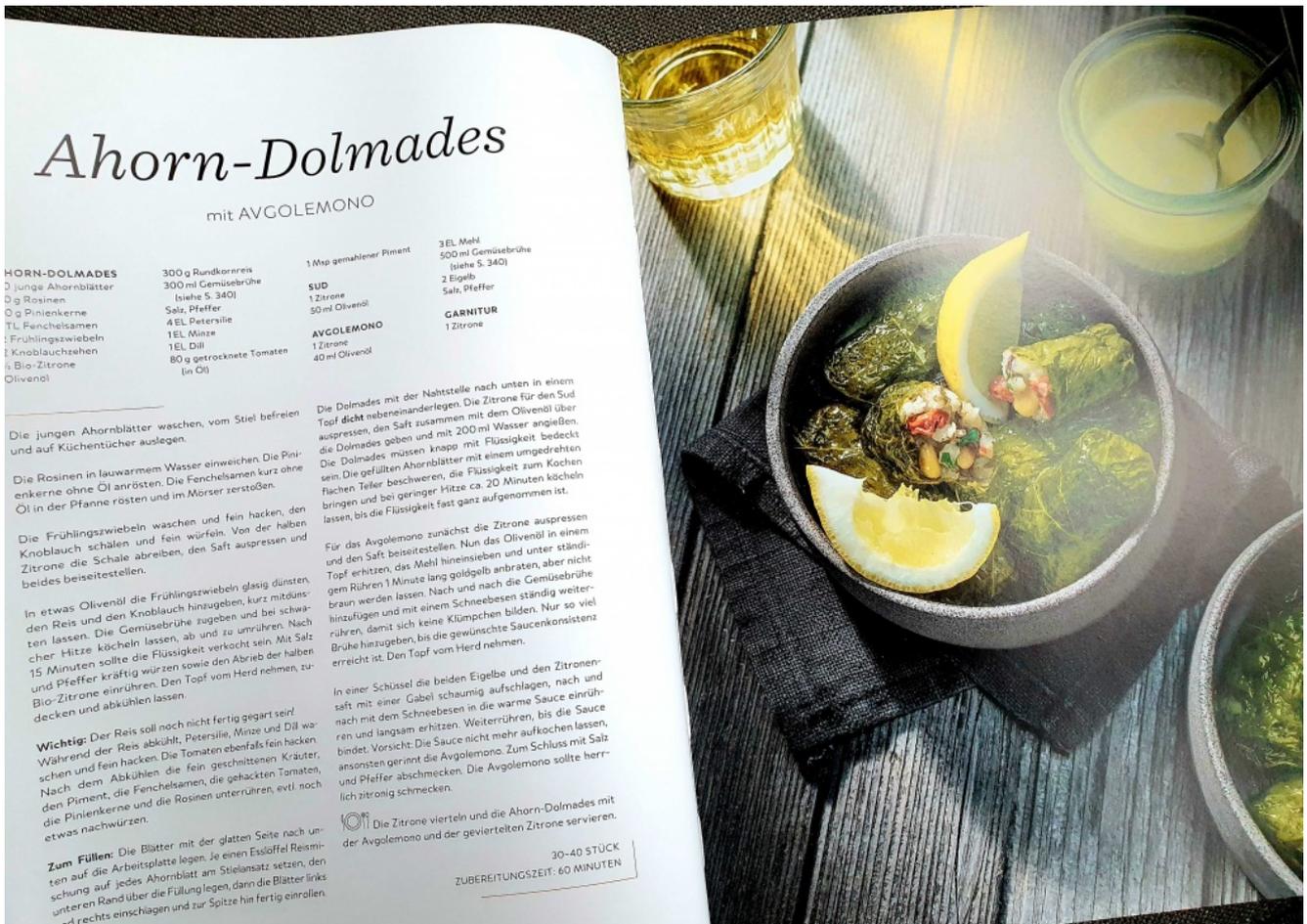
Kartoffelrolle aus der Folie wickeln und in fingerdicke Scheiben schneiden. Öl und Butter in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Scheiben darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten.

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

4 PERSONEN  
ZUBEREITUNGSZEIT: 90 MINUTEN



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