

Buchvorstellung: „MAGIC FOOD vegan“



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
MAGIC MENU	
BREAKFAST & BRUNCH	
Ginger-Mango-Limoncello	18
Pink Lemonade	19
Melon Surprise	20
Kiwi-Red Beet-Carpaccio	21
Chia Vanilla Apricot Pudding	22
Chia Chocolate Strawberry Pudding	23
Chia-Schokoladen-Erdbeer-Pudding	23
Maple Pecan Roll	24
Cashew-Butter-Toast	26
Cacaocream & Banana-Toast	28
Plum or Kiwi Muffins	30
Magie Vanilla Cream Muffins	32
Pila Colada Pancakes	34
Blueberry-Mango Pancakes	36
Fig Monsieur	38
Quince Cake with Chocolate	40
Peaches & Peppermint Cream	42
SOUP & SALAD	
Gazpacho & Parmesan Crostini	64
Perfect Pea Soup	66
Red Lentil Soup	68
Vichyssoise	70
Onion Soup	72
Black Bean Soup	74
Pumpkin Soup	76
Avoidance-Chicoree-Papaya-Salat	80
Purple Krautsalat	82
Radish & Beet Salad	84
Broccoli Lentil Salad	86
"Swiss" Wurst Salad	88
Winter Salad	90
PASTA, RISOTTO & CO.	
Red Pasta	92
Green Pasta	94
White Pasta & crunchy Sage	96
Pink Noodles	98
Spinach Spaghetti	100
Chantrelle Fusilli	102
Lemon Tagliatelle	104
Brussels Sprout Penne	106
Spaghetti "Aglio Olio Peperoncino"	108
Magie Lasagne	110
Risotto Milanese & Porcini	112
Pumpkin Risotto Royale	114
Cory Kale	116
Melting Cauliflower	118
Baked Rosemary Potatoes	120
Grilled Asparagus & Mashed Potatoes	122
The Magic Burger & Sauerkraut	124
Magie Herb Pizza	126
SWEET & GELATO	
Cherry Chocolates	130
Magie Zabaglione	132
Marsipan-Pralines	133
Ice Grapes & Coconut Whip	134
Orange Hearts	136
Blackberry Blizzard	138
Chocolate Chip Coconut Cookies	140
Key Lime Cake	142
Espresso Cake	144
Vanilla Pear Cake	146
Cinnamon Apple Cake	148
Raspberry Chocolate Cake	150
Carrot Cake	152
Lavender Ice Cream	154
Chocolate Ice Cream	156
Summer Strawberry Ice Cream	158
Cookie Dough Ice Cream	160
Pomegranate Granita	162
Stracciatella-Espresso Ice Cream	164
Rainbow Ice-Cream Cake	166
MAGIC POWERS	
GESUNDHEITSLIXIKON	
Früchte & Co.	166
Gemüse & Co.	167
Kräuter	168
Nüsse	169
Gewürze	170
Der Maestro und die Magic Contessa	196
Country Atelier	198
Impressum und Quellenverzeichnis	200
Register	202
Impressum und Quellenverzeichnis	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
(Spaghettis 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,
Prisen 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 hineinpressen. 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 Saucepfanne 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!

Blue Banana ICE CREAM

Dieses magische Rezept habe ich für unsere Tochter Blue Aurora erfunden. In ihrer Seele ist sie eine Meerjungfrau. Am liebsten schwimmt sie im Salzwasser und spricht mit den Wellen. Das natürlich blaue und geschmacksfreie Phycocyanin wird aus der Spirulinaalge gewonnen.

FÜR 4 PORTIONEN
100 g Cashewkerne,
für 2 Stunden oder
über Nacht eingeweicht
100 ml Kokosmilch
2 reife Bananen
4 EL Agavendicksaft
½ TL Vanillemark,
aus der Schote
1 TL frischer Zitronensaft
1 EL blaues Spirulinapulver
400 ml Reismilch

Eingeweichte Cashewkerne abtropfen und gut abtrocknen. Zusammen mit Kokosmilch, 1 Banane, Agavendicksaft, Vanille, Zitronensaft und Spirulinapulver in der Küchenmaschine 3 Minuten geschmeidig mixen.

Wenn Cashewstücke am Rand kleben, kurz stoppen und mit einem Teigschaber nach unten drücken. Reismilch dazugießen. Weitere 2 Minuten mixen. In die Eismaschine geben und cremig drehen, bis du Kugeln formen kannst. Jede Portion mit ein paar hauchdünn geschnittenen Bananenscheiben servieren.



TIPP
Mit Blue Spirulina
Pulver, Cashewkerne
Bananen
Purée

Summer STRAWBERRY ICE CREAM

SOMMER-ERDBEEREIS

Wenn die Sommererdbeeren vor Reife platzen und den ganzen Garten mit ihrem süßen Parfum erfüllen, dann ist der beste Moment für dieses magische Eis gekommen. In einem hohen Glas als Frappé genossen, katapultiert es mich in Kindheitserinnerungen auf Schweizer Skihütten.

Erdbeeren, Cashewkerne, Agavendicksaft, Vanille und Zitronensaft 4 Minuten in der Küchenmaschine geschmeidig pürieren. Reis- und Kokosmilch dazugießen.

2 weitere Minuten mixen. Ab in die Eismaschine, bis du Kugeln formen kannst. Ein Traum mit Kokoschlagrahm (siehe S. 138).

FÜR 4 PORTIONEN
300 g frische Erdbeeren,
gewaschen, ohne Stiel
100 g Cashewkerne,
für 2 Stunden oder
über Nacht eingeweicht
6 EL Agavendicksaft
Vanillemark,
aus 1 Schote gekratzt
1 EL Zitronensaft
300 ml Reismilch
100 ml Kokosmilch



TIPP

Super Rezept für
junge Köche: pflücken,
mixen, Eismaschine,
Volltreffer!

GESUNDHEIT
LEXIKON

ERDBEERE

SEITE 19

VANILLE

SEITE 1

CASH

SEITE

KOK

SEITE



=)

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