

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 A little bit of history Magisches Werkzeug in meiner Küche Magische Tipps zum Start	8 12 14 15
MAGIC MENU	
BREAKFAST & BRUNCH	
Ginger-Mango-Limoncello Pink Lemonade Melon Surprise Kiwi-Red Beet-Carpaccio Chia Vanilla Apricot Pudding Chia-Chocolate-Strawberry Pudding Chia-Schokoladen-Erdbeer-Pudding Maple Pecan Roll Cashew-Butter-Toast Cacaocream & Banana-Toast Plum or Kiwi Muffins Magic Vanilla Cream Muffins Piña Colada Pancakes Blueberry-Mango Pancakes Heidelbeer-Mango-Pfannkuchen Fig Monsieur Quince Cake with Chocolate Peaches & Peppermint Cream Pflirsche & Pfefferminz-Creme	18 19 20 21 22 23 23 24 26 26 28 30 32 34 36 38 40 42
Spicy Avocado-Bruschetta Kohlrabi-Cocktail Artichoke-Vinaigrette Basil Hummus Crêpes Aubergines Eingerollte Auberginen-Pfannkuchen Magic Mushrooms Sweet Potato Fries Saffron or Snow White Mayonnaise Saffron- oder schneeweiße Mayonnaise Elotes Mexicanos	44 46 48 50 52 54 56 58 60
SOUP & SALAD	
Gazpacho & Parmesan Crostini Kalte Tomatensuppe & Parmesan-Crostini Perfect Pea Soup Red Lentil Soup Vichyssoise Onion Soup Black Bean Soup Pumpkin Soup Avoocado-Chicorée-Papaya-Salat Purple Krautsalat Radish & Beet Salad Broccoli Lentil Salad "Swiss" Wurst Salad Winter Salad	62 64 66 68 70 72 74 76 78 80 82 84 86 88
PASTA, RISOTTO & CO.	
Red Pasta Green Pasta White Pasta White Pasta & crunchy Sage Pink Noodles Spinach Spaghetti	90 92 94 96 98 100
Chantrelle Fusilli Lemon Tagliatelle Brussels Sprout Penne Spaghetti "Aglio Olio Peperoncino" Magic Lasagne Risotto Milanese & Porcini Pumpkin Risotto Royale Cory Kale Mashed Cauliflower Baked Rosemary Potatoes Grilled Asparagus & Mashed Potatoes The Magic Burger Magic Herb Pizza	102 104 106 108 110 112 114 116 118 120 122 124 126
SWEET & GELATO	
Cherry Chocolates Magic Zabaglione Marsipan-Pralines Ice Grapes & Coconut Whip Orange Hearts Blackberry Blizzard Chocolate Chip Coconut Cookies Key Lime Cake Espresso Cake Vanilla Pear Cake Cinnamon Apple Cake Raspberry Chocolate Cake Carrot Cake Lavender Ice Cream Chocolate Ice Cream Blue Banana Ice Cream Summer Strawberry Ice Cream	128 130 132 133 134 136 138 140 142 144 146 148 150 152 154 156 158
MAGIC POWERS	
GESUNDHEITSLIXIKON	
Früchte & Co. Gemüse & Co. Kräuter Nüsse Gewürze Der Maestro und die Magic Contessa Country Atelier Ausstellungen Register Impressum und Quellennachweis	166 167 75 87 89 192 196 198 200 202 208

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.



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
Pflaumen

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