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.



Inhalt

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