



Caroline Humphries

Veggietarisch – Genießen ohne Fleisch

a.d. Englischen von Wolfgang Beuchelt & Brigitte Rüßmann

Dorling Kindersley 2013 * 256 Seiten * 16,95 * 9783831024711

Vegetarisch ist schon nichts Außergewöhnliches mehr, seitdem die Veganer, die ganz und gar auf tierische Lebensmittel verzichten, auf dem Vormarsch sind. Man sollte trotzdem nicht vergessen, dass die meisten Menschen dennoch – zumindest gelegentlich – Fleisch essen. Manchmal aus Mangel an Fantasie! Wenn man gewohnt ist, dass Gemüse als „Beilage“ gereicht wird, dann braucht man Übung und Vorlagen, wie man das Gemüse in den Mittelpunkt rücken (und auf Fleisch als Beilage verzichten) kann. Aber auch Kohlenhydrate gehören dazu – meines Erachtens nach zu Unrecht in Ächtung geraten – und die gibt es in Form von Pasta, Reis und verschiedenen Getreidesorten, als Ergänzung (um einmal von diesem Unwort „Beilage“ abzukommen). Das Getreide kommt in diesem Kochbuch ein wenig zu kurz und wird bei den Grundzutaten erst gar nicht vorgestellt. Sehr wohl aber (so gut wie) sämtliche Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Kräuter, Gewürze, Nüsse, Samen und Öle. Aber offensichtlich geht es auch ohne bzw. mit wenigen Getreideprodukten.

Suppen (auch kalte, erfrischende Sommersuppen), Salate, Eintöpfe, Gemüse gegrillt oder gebraten, auf Pizzas, in Wraps, Pestos und Dips – das Gemüse kommt vielfältig und international daher, interessant gewürzt und ungewöhnlich kombiniert. Ein Bohnen-Maronen Schmortopf à la bourgignon oder eine Rote Bete-Zucchini-Pizza mit Ziegenkäse sind gute Beispiele dafür. Vielleicht „gewöhnungsbedürftig“ (ich möchte das Wort ohne jeden Beigeschmack verwenden!), aber die großformatigen Abbildungen zeigen es: durchaus appetitlich aussehend.

Für manche Gemüsesorten – wie Auberginen, Tomaten, Zwiebeln (!) werden Variationen vorgestellt. Im Anhang erfährt nicht nur der Anfänger, wie man Gemüse schneidet und vorbereitet und lernt Grundrezepte kennen. Das umfangreiche Register macht es einem leicht, passende Rezepte zu den vorhandenen oder gewünschten Zutaten (nicht nur Gemüsesorten!) zu finden.

Kein Grundkochbuch, aber für Einsteiger, Teilzeitveggies und auch für ausgefleischte Vegetarier gut geeignet.