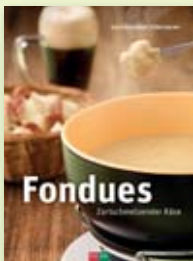


BUCHTIPPS



Fondues

Lucas Rosenblatt, Erika Lüscher: Fondues. Zartschmelzender Käse. 96 Seiten, 25 Farbbilder, Hardcover, matt laminiert. Fona Verlag. ISBN: 978-3-03780-638-8. Preis: Fr. 18.–.

Käsefondues in allen Variationen

Wer über den Caquelonrand hinaus schaut, entdeckt in diesem Buch eine wunderbar vielfältige Fonduewelt. Zwar bleibt der urchige Hit das, was er ist, nämlich eine urgute Käseschmelze von unterschiedlichsten Mischungen. Gleichzeitig aber mausert er sich in diesem Buch zur innovativen Party-Überraschung. Meister und kreative Tüftler verraten der Journalistin Erika Lüscher ihre Geheimnisse, Lucas Rosenblatt rührt mit seinen

herzhaft innovativen und traditionellen Rezepten die Welt im Caquelon tüchtig auf. Ob allein genossen, zu zweit oder in grösserer Runde – ein Käsefondue ist in jedem Fall ein gemütlicher Höhepunkt. Es gibt unzählige Möglichkeiten, wie es zubereitet werden kann; ein Moitié-moitié- oder ein Vacherin-Fondue sind dabei nur die bekanntesten Vertreter der beliebten Schweizer Nationalspeise. Denn auch ganz andere Käsesorten schmelzen im Caquelon vorzüglich. Und an die Gabel gehört nicht unbedingt ein Stückchen Brot. Bei Lucas Rosenblatt wird auch mal mit Grissini, Naan, Rosmarin-Focaccia, Fruchtbrot oder Klebereisbällchen getunkt. Wer Fondue liebt, wird auch die Geschichten dazu mögen.



Die Essigbibel

Harry Rosenblum: Die Essigbibel. Mit selbst gemachtem Essig Gerichte und Getränke verfeinern und neu kreieren. 160 Seiten, gebunden. Unimedica Verlag. ISBN: 978-3-96257-035-4. Preis: Fr. 22,60.

Essig – wer hat ihn nicht zu Hause? Aus der Küche nicht mehr wegzudenken, führt die Essigbibel in eine nie da gewesene Welt des Selbstmachens. Von den Basics der Eigenherstellung über Schritt-für-Schritt-Anleitungen bis zu vielfältigen Rezepten findet man alles, was das Selbstermachersherz begehrt. Harry Rosenblum, passionierter Essig-Gourmet und Inhaber der Trend-Kochschule The Brooklyn Kitchen, zeigt, wie verblüffend unkompliziert, ohne spezielles Zubehör und mit nur 3 Zutaten eigene Essigkreationen gelingen.

Die Essigbibel enthält Rezepte zu Getränken und Cocktails (Dirty Essig Martini oder leckeren Minz-Essig-Julep), Eingelegtem (eingelegter Fenchel mit Kardamon oder der Klassiker saure Gurken), Sossen und Vinaigrettes (BBQ-Sosse oder Kräuter-Dressing), Vorspeisen (Russische Eier), Hauptgerichten (Sauerbraten), Beilagen (gerösteter Rotkohl) und Desserts (Balsamico-Eis oder Essig-Pie). Die Essigbibel hebt das Experiment Homemade-Essig auf eine ganz neue Ebene. Denn wer es wagt, stellt schnell fest: wenig Aufwand – grosse Wirkung!



Alles aus 1 Pfanne

Anna Helm Baxter: Alles aus 1 Pfanne. Clever und schnell gekocht. 160 Seiten, gebunden. AT Verlag. ISBN: 978-3-03800-078-5. Preis: Fr. 25.–.

Einfache und schnelle Rezepte für alltägliche Gerichte: Dafür steht «One Pot». In diesem Kochbuch finden Sie unzählige schnelle Rezepte für wunderbare Pfannengerichte – ideal für die alltägliche Küche für Familien mit Kindern unter Zeitdruck, aber auch für besondere Gelegenheiten. Die in diesem Buch gesammelten One-Pot-Rezepte sind enorm vielfältig: vegetarische Gerichte, Fisch und Meeresfrüchte, Fleisch und Huhn, Pasta und sogar Kuchen und Desserts.



Backe, Brust und Bauch

Manuela Rütter: Backe, Brust und Bauch. Second Cuts – fast vergessene Fleischstücke mit Biss und Charakter. 280 Seiten, gebunden. AT Verlag. ISBN: 978-3-03800-082-2. Preis: Fr. 36.–.

Mit den Rezepten in diesem Kochbuch werden Sie Fleisch neu entdecken. Filet, Entrecôte, Kotelett kennen wir alle. Doch Schwein, Rind und Kalb haben noch ganz andere Köstlichkeiten zu bieten als diese Edelstücke. Von einigen dieser verkanteten Fleischstücke, den «Second Cuts», haben Sie möglicherweise noch nie gehört, geschweige denn ein Rezept damit ausprobiert. Doch diese Stücke haben geschmacklich sehr viel zu bieten, bringen Abwechslung in Ihre Küche und sind erst noch günstig. Das Buch enthält Rezepte für die Zubereitung auf dem Grill, im Ofen und auf dem Herd.



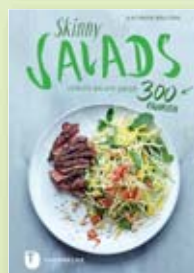
Käse aus Nüssen!

Julie Piatt: Käse aus Nüssen! Köstliche vegane Käsesorten und Gerichte. 208 Seiten, gebunden. Unimedica Verlag. ISBN: 978-3-96257-045-3. Preis: Fr. 28,30.

Mit diesem Buch trägt Julie Piatt ihre Botschaft weiter in die Welt hinaus. In 75 verführerischen Rezepten verrät sie, wie sich rein pflanzliche und beeindruckend aromatische Käsesorten auf der Basis von Mandeln, Cashewkernen und anderen Nüssen leicht zu Hause herstellen lassen.

Nussbasierte Käse sind das i-Tüpfelchen der veganen Gourmetküche. Mit einfachen Grundzutaten können Sie schon in 20 Minuten eine Auswahl verschiedener Käsesorten herstellen. Nach 1 bis 2 Tagen im Dörrapparat können Sie sogar ohne viel Aufwand edlere Käsevarianten wie Cashew-Brie geniessen.

Julie Piatts Käse schmecken pur fantastisch, sind aber auch köstliche Zutaten für ihre meisterhaft zusammengestellten Rezepte wie Rote-Bete-Ravioli mit Cashew-Macadamia-Trüffel-Käse, Lasagne mit Gartentomatensauce, gefüllte Kartoffelhäppchen oder Provolone in Filetoie.



Skinny Salads

Kathryn Bruton: Skinny Salads. Leichte Salate unter 300 Kalorien. 160 Seiten, Flexicover, mit zahlreichen Fotos. Thorbecke Verlag. ISBN: 978-3-7995-1236-7. Preis: 20.– Euro.

Salate sind perfekt für alle, die abnehmen oder ihr Gewicht halten, aber auf nichts verzichten wollen. Voller Mineralstoffe, Vitamine und Antioxidanzien stecken die schlanken Sattmacher jede andere Haupt- und Zwischenmahlzeit in die Tasche!

In diesem Buch versammeln sich vielfältige Rezeptideen für jeden Bedarf: einfache Salate für zwischendurch, Grünes fürs Büro, Salate für Gäste, wärmende Salate für hungrige Abende mit Fleisch oder Fisch und köstliche Fruchtsalate, noch dazu mit vielen gluten- und laktosefreien Rezepten. Und das Beste: Jeder Salat hat weniger als 300 Kalorien, macht garantiert satt und wird durch einen vollen Geschmack abgerundet!



Raus aus der Käsefalle

Neal Barnard: Raus aus der Käsefalle. Warum der Verzicht auf Käse uns schlanker, gesünder und vitaler macht. 322 Seiten, gebunden. Unimedica Verlag. ISBN: 978-3-96257-041-5. Preis: Fr. 28,30.

Sie sind verrückt nach Käse? Leider kann Ihnen diese Leidenschaft zum Verhängnis werden. Sie mögen Käse lieben, aber er liebt Sie nicht zurück. Eine Zusammenschau wissenschaftlicher Erkenntnisse zeigt sogar: Er ist gefährlich.

Dr. Neal Barnard, international renommierter Ernährungsexperte und «New York Times»-Bestsellerautor, hat nach grundlegender Recherche die verstörenden Fakten über Käse zusammengetragen. Käse steckt randvoll mit Kalorien, Fett, Salz, Hormonen und Cholesterin. Er lässt uns zunehmen und ist für diverse Gesundheitsprobleme verantwortlich, darunter Bluthochdruck, Diabetes und Arthritis. Seine milden Opiate stürzen uns in eine Abhängigkeit, da sie dieselben Gehirnrezeptoren beeinflussen wie Heroin und Morphin.

Eine Sammlung köstlicher Rezepte hilft Ihnen dabei, Ihre Käselust mit gesunden Gerichten wie Cashew-Parmesan, Spinat-Süsskartoffel-Lasagne oder Mac 'n Trees zu stillen. Lassen Sie sich von den Erfolgsberichten in diesem Buch inspirieren, und überwinden Sie Ihre Käsesucht!



Gemüse

Erica Bänziger: Gemüse. 50 Sorten – 200 Saisonrezepte. 272 Seiten, Hardcover, matt laminiert. Fona Verlag. ISBN: 978-3-03780-633-3. Preis: Fr. 44.–.

Dieses Buch ist eine praktische Hilfe, um den Gemüsealltag lustvoll, saisonal und abwechslungsreich zu gestalten. Und zwar mit einfachen Rezepten, die grossen und kleinen Essern schmecken. So wird auch dreimal am Tag Gemüse zu einem lustvollen Parcours. Erica Bänziger liebt Gemüse über alles. Sie kommt ins Schwärmen, wenn sie von der Vielfalt, den gesunden Inhaltsstoffen und der einfachen Zubereitung erzählt. Gerade beim Gemüse ist weniger oft mehr. Das Gemüse soll sein typisches Aroma behalten, oder es soll idealerweise noch verstärkt werden. In vielen Rezepten schwingt die mediterrane Küche mit. Olivenöl und Kräuter sind entsprechend wichtige Zutaten. Auch ermuntert die Autorin dazu, Gemüse öfter roh zu essen. Dazu eignen sich nicht nur Kohlrabi, Karotten und Sellerie. Saisonal zu kochen, ist keine Hexerei.