

Einfache Pilzrezepte

Erica Bänziger

185 x 240 mm, 120 Seiten

66 Farbfotos, davon 40 ganzseitige Foodbilder

Hardcover, matt laminiertes Deckenüberzug

978-3-03780-425-4

Preis: CHF 26.90



Unvergleichlich

Steinpilz, Eierschwämmchen, Champignon

In diesem pfiffigen Rezeptbuch für Einsteiger wird mit Champignons, Shiitake, Austernpilzen, Steinpilzen, Eierschwämmchen und Morcheln gekocht. Man findet darin einfache, kreative Pilzrezepte für jeden Tag und für besondere Anlässe.

Ob selbst gesammelt, in der eigenen Pilzzucht gezogen oder auf dem Markt frisch gekauft: Pilze sind eine preisgünstige und abwechslungsreiche Bereicherung der Alltagsküche. Der äusserst aromatische Fleischersatz kann einer Speise das unverwechselbare i-Tüpfchen aufsetzen. Dank dem vielfältigen Angebot an Zuchtpilzen, das ganzjährig erhältlich ist, wird die begeisterte Anhängerschaft der Pilzküche immer grösser. Und falls es aus der eigenen Sammlung Überschuss geben sollte: Aus getrockneten Pilzen lassen sich feine Würzmittel herstellen. Die Anleitung dazu findet sich ebenfalls im Buch.

Nebst kreativen Vorspeisen und Salaten für das ganze Jahr enthält das Buch vegetarische Mahlzeiten in Kombination mit Gemüse, Kartoffeln, Reis, Pasta und Tofu sowie wenige Fleischrezepte. Die Einführung klärt über den richtigen Umgang mit den doch eher sensiblen Pilzen auf. In kurzen bebilderten Porträts werden die beliebtesten Zucht- und Waldpilze vorgestellt. Gesundheit und Nährwert, Vorkommen, Saison, Aussehen, Beschaffenheit des Fruchtfleisches sowie Vorzüge in der Küche werden so beschrieben, dass auch aus Kücheneinsteigern im Nu erfolgreiche Pilzköche werden.

Aus dem Inhalt

Der Umgang mit Pilzen

Rezepte

- Salate
- Gemüse
- Vorspeisen
- Teigwaren
- Tofu und Seitan
- Kartoffeln
- Reis

Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbständige Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Von ihr erschienen bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher.