

Knoblauch - Eine Liebeserklärung

Erica Bänziger

190 x 260 mm, 128 Seiten

ca. 70 Bilder, davon 25 Foodfotos

Hardcover, matt laminiert

978-3-03780-443-8

Preis: CHF 29.90



Aromatische Zehen für Genuss und langes Leben

Rekordverdächtig, was die tolle Knolle alles zu bieten hat! Als Solo ist sie eine Entdeckung, im Tutti mit andern ein willkommener Charakterverstärker.

In 60 Rezepten brilliert der Knoblauch in ganz verschiedenen Rollen. Erica Bänziger liebt ihn seit eh, denn dank Knoblauch ist es ganz leicht, gesund zu kochen. Sie stellt ihre Lieblingsrezepte aus den Weltküchen, beliebte Klassiker und eigene Kreationen vor. Knoblauchliebhaber werden neue Seiten an ihm entdecken, Skeptiker werden sich vielleicht über die informative Warenkunde, die auch ein Kapitel über folgenlosen Knoblauchgenuss enthält, mit ihm anfreunden. Knoblauch ist eine der ältesten Kultur- und Heilpflanzen. Er schützt nachweislich vor Viren, Bakterien und Pilzen, stärkt das Herz und macht geistig fit. Der hohe Gehalt an sekundären Substanzen lässt Knoblauch extrem antioxidativ wirken, somit gehört er zu den natürlichen Anti-Aging-Mitteln.

Aus dem Inhalt

Einführung | Botanik | Geschichte | Anbau | Gesundheit | Knoblauchgeruch – Was tun? | Küchenpraxis

Rezepte

Aperitif | Vorspeisen | Salate | Bruschetta mit Ziegenfrischkäse und Tomaten | Crostini Libanesische Auberginenbeignets mit Knoblauch-Ingwer-Sauce | etc.

Vegetarisch | Blauer Kartoffelsalat | Grüne Erbsen mit Knoblauch und Oregano | Sizilianische Bratkartoffeln mit Tomaten und Knoblauch | etc.

Fleisch | Fisch | Lammragout marokkanische Art | Kruste und Radicchio die Verona | Knoblauchpoulet | Lammchops mit Süsskartoffelpüree und Knoblauch-Nuss-Sauce | etc.

Saucen | Tapenade | Ligurische Knoblauchsauce | Knoblauchcreme | Hummus | Pikante mexikanische Sauce | etc.

Erica Bänziger ist diplomierte Diätköchin, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute ist sie vor allem als Referentin und Ausbilderin tätig. Von der Köchin aus Leidenschaft und Pionierin des gesunden Genusses sind bei Fona bereits viele erfolgreiche thematische Primeurs erschienen, die meisten davon haben sich als Longseller einen Platz erobert.