

Das frische Käsekochbuch für Sbrinzen und Sbrinzessinen

- Kochen mit Sbrinz heisst natürlich kochen mit laktosefreiem Käse
- Wer Sbrinz geniesst, unterstützt eine Landwirtschaft, die den Bedürfnissen der Kühe Rechnung trägt
- Unwiderstehliche Rezepte für die Familien- und Festküche

Über das Buch

Sbrinz ist jener legendäre gut gereifte Schweizer Käse, den Kenner jedem Parmesan vorziehen. Kein Wunder, ist dieser doch ganz einfach die italienische Imitation des Urschweizers. Sbrinz enthält seiner langen Lagerungszeit wegen keinen Milchzucker mehr, und seine Fette sind sehr gesund, weil sie einen hohen Anteil an ungesättigten essentiellen Fettsäuren enthalten, denn die Milch stammt mehrheitlich aus Bergregionen und die Bauern füttern ihre Kühe so, wie sie dies bereits vor dreihundert Jahren getan haben: kein Getreide, kein Soja! Das Aroma dieses reifen Käses ist unvergleichlich. Die Darbietungsformen gehen von «Möckli» über feine Scheiben, die gerollt werden, bis zum beliebten Reibkäse. In den Rezepten brillieren alle Formen. In der Einführung erfährt man, wie echter Sbrinz entsteht, und auf der Sbrinzroute erlebt man die Schweiz von einer archaischen Seite.

Aus dem Inhalt

Einführung Charakterisierung, Namensgebung, auf den Spuren des Sbrinz/Sbrinz-Route, Herstellung, Gehalt/Charakter, Vermarktung, Sbrinz AOC - ein Künstler in vielen Rollen usw.

Rezepte Ca. 40 Rezepte aus allen Bereichen von Apéro bis Nachspeise, von ganz einfach bis anspruchsvoll

Apéro Gefüllte Pouletbrust mit Sbrinz und Kräutern, Sbrinz-Möckchen mit Feigensenf und gebratenen Salbei-Kastanien, Kräuter-Krapfen mit Sbrinz

Salate und Suppen Herbstsalat mit Feigen, gerösteten Shoyu-Baumnüssen und Sbrinz-Hobeln, Apfel-Carpaccio mit Sbrinz, Baumnüssen und Baumnußöl, Rosmarin-Karotten-Suppe mit Sbrinz-Röllchen

Hauptspeisen Lammkotelett mit Kräuter-Sbrinz-Kruste, Gefüllte Bündnerfleischröllchen mit Zitronenöl und Feigen, Ravioli mit Sbrinz Ricotta-Füllung, Kürbisgratin mit Kräutern und Sbrinz, Äplerfondue mit Sbrinz, Zucchini-Carpaccio mit Sbrinz

Desserts Jumbodatteln gefüllt mit Sbrinz-Baumnußscreme, Erdbeeren mit Balsamico und grünem Pfeffer



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.



Erica Bänziger
SBRINZ.
Der Extraharte.

Format 185x240 mm
Umfang ca. 96 Seiten
Fotos Andreas Thumm
Druck durchgehend vierfarbig
Einband Hardcover, matt laminiert
Preis ca. CHF 24.-
ISBN 978-3-03780-491-9
WG 1455
Erscheint März 2013

