

Angerichtet



Buchtipps Inspirierend und vegan

Vegan oder nicht, dieses Buch lohnt sich auf jeden Fall.

Zum Beispiel das Rezept «Kamut-Spaghetti mit Rucolapesto, Austernpilzen und gefüllten Zucchini». Oder: «Weisser Spargel und Rhabarber mit glasiertem Tofu, Kumquat-Dressing, Broccoli und Kartoffelsalat» - der Autor hat im Umgang mit seinen Zutaten ein ganz besonders kreatives Händchen. Und zum Glück widmet der weltweit gereiste Koch auch den Desserts einen grossen Raum in seinem ersten Kochbuch mit ausschliesslich veganen Rezepten. Surdham Göb: «Meine vegane Küche», Fr. 26.90, AT Verlag (im Buchhandel erhältlich).



Sängerin Lina Button (30) liebt:

«Fotzelschnitten»

«Ich gebe altes Brot, das ich in einer Mischung aus Milch, Eiern und Zucker gebadet habe, in eine Pfanne mit erwärmter Butter und brate es bei mittlerer Hitze. Nach dem ersten Wenden streue ich Zucker darum herum und lasse ihn karamellisieren. Diese Fotzelschnitten serviere ich in der Saison mit frischen Erdbeeren, Naturejogurt und Honig oder sonst mit Apfelmus oder Zimt und Zucker. Ich trinke dazu Verveine- oder Ingwertee - der ist gut für die Stimme.» rhö

Die Thurgauer Singer-Songwriterin stellt ihre zweite CD «Copy & Paste» am 4.4.2013 in Baden und am 5.4.2013 in Luzern vor.
www.linabutton.com

Bio-Jogurt Aprikosen und Mandeln

Aprikose und Mandel bilden ein perfektes Paar. Nicht nur geschmacklich sind sie eine wahre Entdeckung, sondern auch botanisch, da sie beide zu der Familie der Rosengewächse gehören. Die süsse Aprikose ist ein kleiner Baum mit runder Krone, der ursprünglich aus Asien stammt. Coop-Naturaplan-Bio-Jogurt Aprikose-Mandel, Fr. 3.95 (4 x 150 g), nur im Monat April.



Wetterboten: Erdbeertörtchen

Sommer? Auch wenn sogar der Frühling vor der Haustür noch auf sich warten lässt und man Petrus ja ab und allzu gerne an seine Pflichten erinnern möchte - ein eindeutiges Indiz für den Wechsel der Jahreszeit ist der Sortimentswechsel in der Patisserie.

Jetzt sind sie wieder zu haben, die feinen Törtchen und Schnitten mit den frischen, knallroten Erdbeeren. Reinbeissen und an Sommer denken!



essen & trinken news

Frischetipp: Limetten

Die Limette hat ein ausgesprochen aromatisches und saftiges, meist kernloses Fruchtfleisch. Cocktails wie Caipirinha, Mojito, Daiquiri, Margarita, Cuba Libre oder Cosmopolitan sind ohne Limetten gar nicht vorstellbar. Auch in vielen asiatischen und karibischen Gerichten sorgt ihr etwas würzigeres Aroma als jenes der Zitrone für den besonderen Pfiff.

Allerdings enthält die Limette weniger Vitamin C als eine Zitrone. Das stellten schon die Seefahrer im 18. Jahrhundert fest, als sie ihrem Vitamin-C-Mangel mit Limetten statt Zitronen beikommen wollten. Die auf Vitamin-C-Mangel beruhende Krankheit Skorbut brach trotz Limettenverzehr wieder aus. Bei Coop sind die kleinen, knallgrünen Zitrusfrüchte von Max Havelaar erhältlich.

