

Angerichtet

Auf Italienisch Köstlichkeiten ohne Fleisch

Bei diesem Buch ist Vorsicht geboten: Schon beim Durchblättern bekommt man Hunger! Radicchio in Walnuss-Gorgonzola-Kurkuma-Sauce, ein ganzer Kürbis mit Reis-Kräuterseitling-Parmesan-Füllung auf Pilzbett und gebratene Feigen in grüner Pfeffersauce mit Safraneis zum Dessert sind nur drei zufällig herausgepickte Beispiele. Und ein jedes dieser feinen Vorschläge kommt aus Italien und ohne Fleisch aus. Noch besser! Katia Veronio, Carmelo Callea: «Vegetarisch all'italiana», Fr. 33.-, AT Verlag.



Kuratorin Annette Schindler (50) liebt:

«Zitronenpesto»

«Wenn es im Sommer schnell gehen soll, mache ich gerne Zitronenpesto. Es besteht aus Pinienkernen, die ich mit dem Wiegemesser zerkleinere, frisch geriebenem Parmesan, Saft von reifen Zitronen, Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie zwei Esslöffeln vom Salzwasser, in dem ich Hartweizenteigwaren und etwas Bohnen oder Spargel al dente koche. Über dieses feine und gesunde Gericht freuen sich mein Sohn und mein Freund genauso wie ich.» rhö

Annette Schindler ist künstlerische Leiterin des 10. Internationalen Animationsfilmfestivals Fantoche, das vom 4. bis 9. September in Baden stattfindet.

link www.fantoche.ch



MSC-Fische und Meeresfrüchte Verantwortungsvoller Fischfang



Der Marine Stewardship Council (MSC) setzt sich seit 1997 für eine nachhaltige Fischerei ein. MSC-zertifizierte Fischereien fangen nur so viel, dass der Fischbestand auf einem gesunden Niveau bleibt. Zudem verwenden sie schonende Fangmethoden, die auf andere Meeresbewohner Rücksicht nehmen. Mehr zu MSC erfahren Sie an den Fischtheken in grösseren Coop-Läden. Bei einem Einkauf von MSC-zertifiziertem Fisch ab Fr. 10.- gibts dort bis am 8. September eine Form für lustige Eiswürfelfische.

Cook-Crevetten von Betty Bossi Mit Zitronen und Knoblauch

Diese Riesencrevetten mit der Zitronen-Knoblauchbutter müssen nur noch kurz in einer Pfanne angebraten werden. Dabei schmilzt die Butter und verleiht den Crevetten einen erfrischenden Geschmack nach Kräutern, Zitrone und Knoblauch. Die Betty-Bossi-Cook-Crevetten (Fr. 4.70/100 g) gibt es in grösseren Coop-Läden.



essen & trinken news

Frischetipp Max-Havelaar-Passionsfrüchte

Dass man nicht vom Aussehen auf die inneren Werte schliessen kann, dafür ist die Passionsfrucht das beste Beispiel. Ihre braun-violette Aussenhaut wirkt manchmal ledrig und schrumpelt. Wer sich vom ersten Eindruck nicht täuschen lässt und die Frucht aufschneidet, wird aber von einem exotischen, süss-säuerlichen Aroma überrascht. Die knusprigen Kerne sind von einem wohl-schmeckenden gelben Samenmantel umgeben und lassen sich einfach auslöfeln. Die Passionsfrucht gibt vielen Desserts eine exotische Note. Wer nur den Saft möchte, drückt das Fruchtfleisch mit einem Löffel durch ein feines Sieb. Die Passionsfrüchte mit dem Max-Havelaar-Siegel werden unter fairen Bedingungen in Vietnam angebaut.

