



BUCHVORSTELLUNG

<http://www.schoenesleben.ch/genuss/restaurants/vegetarische-rezepte-inspirationen-aus-dem-hiltl-kochbuch-899>

Mit diesem Kochbuch holen Sie das Hiltl-Feeling nach Hause!

Abwechslungsreich und vegetarisch zu kochen, ist oft gar nicht so einfach. Eine gute Inspirationsquelle bieten vegetarische Restaurants und Kochbücher – oder einfach beides: Das Zürcher Veggie-Restaurant Hiltl hat mehr als 80 vegetarische Rezepte in einer Kochbuch-Neuaufgabe veröffentlicht.

Schon längst gilt die vegetarische Ernährung nicht mehr als einseitig und langweilig – sie ist zu einem Trend geworden, ja sogar zu einem Lifestyle! Trotzdem ist es für viele Vegetarier gar nicht einfach, jeden Tag ein neues, feines Veggie-Gericht zusammenzustellen, das gut schmeckt und verschiedene Komponenten vereint.



Eine wirklich schöne Inspirationsquelle bietet dafür das Kochbuch «Hiltl. Vegetarisch nach Lust und Laune» aus dem Hause Hiltl in Zürich. Bereits seit fast 120 Jahren besteht der gastronomische Betrieb und ist damit «das älteste vegetarische Restaurant der Welt».

Zu seinem 100. Jubiläum veröffentlichte die Familie Hiltl einige beliebte Rezepte in der Erstauflage des Kochbuchs, das seitdem in mehreren Auflagen den Wünschen seiner Leser angepasst hat. Bei der jüngsten Veröffentlichung handelt es sich nun um die 15. aktualisierte Version.

Hiltl Kochbuch: Geniessen ohne Fleisch

Das Kochbuch beinhaltet mehr als 80 verschiedene Rezepte und ist übersichtlich gegliedert in die Rubriken:

Suppen

Salate

Gemüse / Pasta

Getreide / Pilze

Tofu & Co.

Indisch

Arabisch

Saucen / Chutneys

Desserts

Drinks

Die einzelnen Speisen sind in der Regel für vier bis sechs Personen ausgelegt. Alle Informationen, die zum Nachkochen benötigt werden, werden kurz und verständlich präsentiert: Am Seitenrand befindet sich die jeweilige Zutatenliste, gleich daneben wird beschrieben, wie diese zum Rezept richtig kombiniert werden.



Lässt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen: Der Osterkuchen aus dem Hause Hiltl.

Einen tollen Ansporn, die oft noch unbekannteren Gerichte zu kochen, bieten die wunderschönen, leserfreundlichen Abbildungen. Durch diese erhalten Sie ganz nebenbei auch gute Tipps zum Anrichten der Speisen.

Hiltl Kochbuch: Geheimtipp für Hiltl-Fans

Natürlich handelt es sich bei dem Hiltl-Kochbuch nicht nur um ein schlichtes Sammelsurium besonderer Rezepte, sondern auch um einen kleinen Blick hinter die Kulissen der Hiltl-Gastronomie. Die Geschichte des Hauses, die Mitarbeiter und die Philosophie werden interessant am Ende des Buches dargestellt.

Dieses Kapitel ist besonders schön für den Leser, denn es schafft eine ganz individuelle Verbindung zum Konzept des vegetarischen Restaurants und zu den teils recht speziellen Rezepten.

Drei vegetarische Rezepte zum Nachkochen



Ein Klassiker im Hiltl: Pilz-Stroganoff

Zutaten:

250 g	<i>braune Champignons</i>
150 g	<i>Shiitake-Pilze</i>
200 g	<i>Austernpilze</i>
2 kleine	<i>rote Peperoni</i>
2	<i>Essiggurken</i>
½ dl	<i>Sonnenblumenöl HO (High Oleic)</i>
1 kleine	<i>Zwiebel, fein gehackt</i>
2 TL	<i>Paprika, edelsüß</i>
1,5 dl	<i>Rotwein</i>
1 dl	<i>Bouillon</i>
2 dl	<i>Vollrahm</i>

2 Messerspitzen Chili (gemahlen), Meersalz

Zubereitung:

Die Pilze putzen und vierteln. Bei den Shiitake-Pilzen die Stiele entfernen. Peperoni und Essiggurken in Streifen schneiden.

Das Öl hoch erhitzen und die Pilze darin kräftig anbraten. Peperoni, Essiggurken und Zwiebeln beifügen und mitdünsten, würzen und mit Rotwein ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen. Bouillon und Rahm dazugeben und zur gewünschten Konsistenz einkochen.