

## Rezension

**KURZ Gabriele: Natürlich gut essen! Meine vegetarische Küche zwischen Bischofswiesen und Dubai. Ludwig, München 2008**

**KOLMER Franziska**

Vom Titelbild lächelt uns eine gut ausgeleuchtet-strahlende Autorin in Kochkleidung an und auch in den persönlich gefassten Einleitungen zu einzelnen Kapiteln sehen wir sie in ihren Arbeitsumwelten. Jetzt führt sie ein vegetarisches Spitzenrestaurant in Dubai. Das Buch ist reichhaltig, kühl, oft großformatig bebildert; einmal mit den Grundzutaten, etwa Bananen oder Aprikosen, zum anderen mit dem fertigen Gericht, dekorativ angerichtet.

Garten und Feld, Wiese und Wald, Weide und Stall bilden die drei Themenbereiche. Der Herkunft der Produkte entsprechend sind dann die daraus gefertigten Speisen: Salate, Suppen, Hauptgerichte, Desserts und Gebäck zugeordnet. So finden sich etwa bei Garten und Feld eine Spinatsuppe mit Parmesancrups, gedämpfte Gemüse-Tofupäckchen, Sommerfrüchte im Geleetöpfchen und eine Hirsebisquitroulade mit Erdbeeren. Manchmal folgen Getränke wie Lavendelblütenlimonade oder Pfefferminztee mit rotem Pfeffer.

Der Rezeptaufbau ist übersichtlich, in der linken Spalte finden sich die Zutaten, rechts werden die einzelnen Arbeitsschritte gut gegliedert und verständlich dargestellt; das nimmt dann eine ganze Seite ein. In einem Kästchen werden gelegentlich noch nützliche Tipps zu Produkten und Zubereitungen gegeben. Ein eigens zuzubereitender „Gemüsetee“, eine Art Gemüsebrühe, bildet eine Grundlage, wie auch frisch gemahlene Getreide von Dinkel, Hirse und Kamut. Andere Zutaten sind in Wiese, Feld, Wald zu suchen und zu sammeln; wobei Kräuter und Pflanzen als bekannt vorausgesetzt werden.

Es wird eine feine, leichte und gesundheitsbewusste Küche präsentiert. Die Rezepte sind durchaus raffiniert, stellen in der Zubereitung keine allzu großen Herausforderungen. Es liegt ein schönes, anwendungsorientiertes, vegetarisches Kochbuch vor.