

Rezension

HAMTIL Sibylle, LEGLER Sarah: Kochbuch für eingefleischte Vegetarier. Kiepenheuer & Witsch, Köln 2011

Sandra GRÜBLER

Es gibt tausende Kochbücher. In den letzten Jahren vermehrt auch solche, die sich der fleischlosen vegetarischen Küche widmen. Doch keines wie dieses.

Das Kochbuch für eingefleischte Vegetarier, das die beiden Autorinnen Sibylle Hamtil und Sarah Legler Jonathan Safran Foer – dem Autor von „TIERE ESSEN“ – gewidmet haben, ist keinesfalls nur eine Rezeptesammlung. Dieses Buch ist wortwitziger, literarischer Genuss, Zitatenschatz und eine einzigartige Anleitung zur Zubereitung schmackhafter Gaumenfreuden zugleich.

Nicht nur das Vorwort, sondern auch die Gestaltung dieses Kochbuches, verweist auf die heikle Thematik des Fleischkonsums, der sich Jonathan Safran Foer in seinem Werk, das 2010 ebenfalls im KiWi-Verlag erschien, nach akribischen Recherchearbeiten gewidmet hat: Die Reaktionen reichten von Aha-Effekten bis zu purem Schock, angesichts der skandalösen Enthüllungen. Angelehnt an und inspiriert von „TIERE ESSEN“, versuchen die beiden Autorinnen dem Leser die vegetarische Küche – mit all ihren gesundheitlichen Vorzügen – schmackhaft zu machen. Und dies gelingt ihnen – ohne Zweifel.

Sprechende Kapitelüberschriften wie „*Falscher Hase § Co*“, „*Rehrücken und Gebackene Mäuse*“ oder „*Nudelsaucen (nicht nur aus Fleischtomaten)*“ lassen bereits den humorvollen Zugang erahnen, durch den die Autorinnen, dem lesenden Feinschmecker nahe bringen wollen, dass er keinesfalls auf geschätzte Köstlichkeiten verzichten muss, auch wenn er dem Fleisch eine Absage erteilt.

Die Rezepte, jeweils für 4 Portionen berechnet, sind köstlich anders und auch für Küchenneulinge oder Kochmuffel ohne größere Probleme zuzubereiten, sofern derjenige, der den Kochlöffel schwingt, den Mut hat, Neues auszuprobieren und vor ungekannten Zutatenkombinationen nicht zurückzuschrecken. Auch was das Zeitmanagement angeht, ist dieses Büchlein ein wahrer Schatz: Die Zubereitungszeiten der ausgewählten Rezepte sind allesamt relativ kurz, und keineswegs abendfüllend.

Gespickt mit wundervollen Weisheiten und Zitaten ist dieses ein erfrischend anderes Kochbuch- von der Aufmachung bis hin zu den fleischlosen Gerichten mit Biss. Wer Wert darauf legt, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren und sich gerne mit vegetarischen – aber tierisch guten – Gerichten verwöhnen möchte, der wird seinen Geschmack an diesem Buch finden!