

## Rezension

Tibits at home. Vegetarische Lieblingsrezepte für zu Hause. 3. Auflage. AT Verlag, Aarau - München 2011

**Franziska KOLMER**

Das Titel-Wort kommt aus einer Ableitung vom englischen; „titbits“ für kleine Leckerbissen; aber eigentlich vom gleichnamigen vegetarischen Restaurant in Zürich, dem ältesten dieser Art in Europa. Die von Stefan Staiger bearbeiteten Rezepte entstammen aller Herren Länder: sind also etwa asiatisch, indisch, arabisch beeinflusst. Sie sind nach den 4 Jahreszeiten und dann dem klassischen Menüaufbau gereiht. Dem Aperitif folgen Suppe, kalte und warme Speisen, Hauptgerichte und die Desserts. Für den Frühling stehen Erbsensuppe mit Linsen, Oliven- Tomaten- Sandwich, Bohnen mit Zitronendressing, weißer Spargel mit Orangensauce und am Ende dann ein Kokos- Ananas- Tiramisu. Die Beschaffung der Zutaten dürfte einen vegetarisch ausgerichteten Haushalt vor keine großen Schwierigkeiten stellen. Die Rezepte sind übersichtlich, einfach, gut verständlich, leicht nachvollziehbar.

Das Buch wendet sich an Vegetarier, ist jedoch durchaus für den größeren Leserkreis der Gesundheitsbewussten geeignet, die Abwechslung zur herkömmlichen Küche suchen. Die Gerichte wurden in den Küchen und in den Esszimmern von vier ausgewählten Gästen gekocht und fotografiert, wodurch deren Lifestyle zum Vorschein kommt. Den drückt damit auch das ansprechend gestaltete Kochbuch im Regal aus, das sich aber auch als Mitbringsel bei einer kulinarischen Einladung sehr gut verschenken lässt.