

Das goldene Buch der Zitrone

Erica Bänziger

185 x 240 mm, 128 Seiten, 50 Farbfotos, davon 30 Foodbilder, reich bebilderte Einführung

Hardcover, matt laminiert

978-3-03780-284-7

Preis: CHF 28.00



Der Stimmungsaufheller aus dem Süden

Würze für Süsses und Pikantes

Wo immer frisch gepresster Zitronensaft und abgeriebene Schale unbehandelter Früchte mit im Spiel sind, kommt Leichtigkeit auf (was einem auch die Verdauung dankt); die Aromen von Fisch, Fleisch, Gemüse und Pasta werden subtil verstärkt, frische Farben konserviert und Saucen natürlich gebunden. Von den mannigfaltigen Einsatzmöglichkeiten in der Küche zeugen denn auch die rund fünfzig Rezepte, die von erfrischenden Antipasti über köstliche Mahlzeiten bis zu unwiderstehlichen Süßspeisen und heiss geliebten Basics reichen. Für Liebhaber der Zitrone gibt es Rezepte aus aller Welt sowie Erica Bänzigers eigene Favoriten zu entdecken. Wer hat das nicht schon selbst erlebt: Ein Spritzer Zitronensaft in ein Glas Schwarztee – und augenblicklich verwandelt sich die dunkle Flüssigkeit in helles Gold. Treffender könnte man die Wirkungsweise der Südfrucht nicht beschreiben: Mit wenig kann eine grosse Wirkung erzielt werden. Dass die Zitrone nebst ihrem kulinarischen Wert eine anerkannte Heilpflanze ist, mag zuerst erstaunen. Im ersten Teil des Buches wird aber nicht nur auf Botanik und Anbau eingegangen, sondern auch auf die vielfältigen gesundheitlichen Aspekte. Dank einem hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen ist die Zitrone ein Gesundheits-Multitalent. Kosmetiktips ergänzen Erica Bänzigers Liebeserklärung an die Zitrone.

Inhalt

Einführung:

Der Siegeszug um die Welt - Botanik/Sorten - Anbaumethoden, Lagerung - Heilwirkung - Kosmetik - Küche

Rezepte:

- **Antipasti, Salate:** Tabouleh · Karotten-Zitronencreme-Suppe · Schwertfisch Carpaccio mit jungem Spinatsalat · Bohnensalat mit Aioli und gebratene Zitronen-Calamari · Crostini mit Thunfisch · Gemüse-Antipasti · Peperoni mit Sardellen mariniert · Barchette vitello tonnato · Rindsfilet-Carpaccio mit Rucola · Lauwarmer Polpo mit Kartoffeln
- **Mahlzeiten mit Pasta & Co.:** Zitronen-Spaghetti mit Venusmuscheln · Zitronenspinat · Zitronen-Kartoffeln · Gnocchi mit Fenchel-Bröseln und Zitronen · Tagliatelle mit Grünspargel · Pikante Zitronenzabaione · Penne auf griechische Art · Zitronenrisotto mit Mascarpone
- **Fisch, Fleisch:** Thunfisch-Tatar · Thunfisch mit Ingwer und Zitrone · Goldbrasse mit Kapernfrüchten und Zitronen · Sardellen al Limone · Gegrillte Sardinen · Zitronenpoulet · Lammkoteletten mit Pinienkern-Zitronenpanade · Lammkotelett mit Zitronen-Olivensauce · Geschmortes Kaninchenfleisch mit Kräutern und Zitrone · Griechische Fleischbällchen · Lammspiess · Pouletspiess · Zitronengranité mit Minze
- **Desserts, Gebäck:** Sommerliche Zitronencreme mit Himbeeren · Zitronen-Kokos Panna cotta · Zitronen-Mascarpone-Mousse · Lemon Curd · Zitronen-Quark-Creme mit Kokosflocken · Beeren-Zitronen-Tiramisu · Zitronen-Ricotta-Soufflé · Zitronencreme · Rosen-Zitronen-Sorbet · Zitronen-Parfait · Tiramisu · Buttergebäck mit Zitronenglasur · Tartelettes mit Lemon Curd und Beeren · Zitronenmuffins · Zitronentorte · Zitronentarte · Sizilianischer Zitronen-Mandelkuchen
- **Basics, Getränke:** Erfrischender Zitronen-Minze-Drink · Echte alte Zitronen-Gazosa · Zitronen-Kokos-Lassi mit Ingwer · Holunderblütensekt · Zitronen-Cognac · Ice-Tea · Limoncello – sizilianischer Zitronenlikör · Heisser Zitronen-Grog · Zitronensirup · Zitronenbier · Zitronensoda · Französischer Zitronenwein · Zitronen-Weisswein-Aperitif · Zitronendrink · Marokkanische Zitronen · Sizilianische Zitronenmarmelade · Zitronensalz · Zitronenbutter · Zitronen-Vinaigrette · Feta-Zitronensauce mit Chili · Sesam-Zitronen-Dip · Auberginen-Sesam-Dip