

Familienrezepte glutenfrei

Pikant und süß

Familienrezepte glutenfrei – Pikant und süß

Aran Goyoaga

Verlag: AT Verlag, Aarau und München

Preis: 29,90 EUR

ISBN: 978-3-03800-703-6



Im Leben von Aran Goyoaga hat das Thema Essen schon immer eine besondere Rolle gespielt. Aufgewachsen in einer kleinen baskischen Gemeinde, verbrachte sie viele Stunden ihrer Kindheit in der Konditorei ihrer Großeltern. Der Duft von Zimt und Vanille, der stets in der Luft lag, sowie die Konditorei als Treffpunkt der Familie und Freunde sind Erinnerungen, die sie bis heute begleiten. Die Großeltern väterlicherseits, die auf einem Bauernhof lebten, prägten ihre Liebe zum Essen ebenfalls. Sie brachten ihr bei, woher Lebensmittel kommen und welche Zutaten in welcher Jahreszeit auf den Tisch kommen. So verwundert es nicht, dass die Autorin Aran Goyoaga das Buch ihren Großeltern gewidmet hat und es damit ein ganz persönliches Koch- und Backbuch ist. Von Haus aus Wirtschaftswissenschaftlerin, konnte die Autorin über den Umweg in einer Pâtisserie Abteilung, viele Erfahrungen sammeln und sich schließlich mit ihrem eigenen Blog „Canelle et Vanille“ (Zimt und Vanille) einen Traum verwirklichen. Als ein Jahr darauf bei ihr und etwas später auch bei ihrem Sohn eine

Glutenunverträglichkeit diagnostiziert wurde, war der Moment gekommen, ihre Erfahrungen über die Zubereitung von Speisen mit anderen zu teilen und in einem Kochbuch festzuhalten. Für die Autorin war die Diagnose weniger Schicksal, als eine Herausforderung, mit neuen, unbekanntem Zutaten zu experimentieren. Das Ergebnis ist ein Kochbuch mit 120 glutenfreien Familienrezepten. Zu Beginn gibt die Autorin Tipps für das Ausrollen von glutenfreien Teigen. Anschließend stellt sie unterschiedliche Arten von Mehlen, Stärken und Bindemitteln vor. Es folgt eine Übersicht von Süßungsmitteln, Salzen, Ölen, Schokoladen und Gewürzen. Dabei stellt sie die unterschiedlichen Arten und ihre Verwendung vor und gibt wertvolle Tipps für deren Anwendung. Nach einem weiteren Kapitel über die Küchenausstattung, in dem Aran Goyoaga nützliche Arbeitsgeräte vorstellt, beginnt der Rezeptteil.

Die Rezepte sind jeweils nach Jahreszeiten und „pikant“ und „süß“ unterteilt. So werden im ersten Kapitel Herbst pikante Gerichte wie Körnerbrot, herbstlicher Panzanella-Salat, Fenchel-Lauch-Risotto mit Petersilienpesto oder pikanter Fischeintopf mit Cannelinibohnen vorgestellt. Im Rezeptteil „Herbst süß“ machen Rezepte wie Tarte tatin mit roten Pflaumen und Rosmarin oder Cranberry-Quinoa-Scones Lust aufs Ausprobieren. Im Winterkapitel zeigt die Autorin, wie sich Kastanienmehl-Crepes mit Pilzen, Muffins mit Kürbis, Apfel und Blauschimmelkäse, Schokoladen-Brioche-Pudding oder Haselnuss-Süßchen mit Zimt und Vanille zubereiten lassen. Das nächste Kapitel Frühling überrascht mit Rezepten wie Avocadosuppe mit Krabben, Spargel und Rucola, Maiscracker mit Kräutern und Walnüssen sowie z.B. Macarons oder Erdbeer-Galettes mit Pistazienstreusel. Im letzten Kapitel Sommer machen Rezepte wie Focaccia mit Kirschtomaten, Gemüsesuppe mit getrüffelter Polenta, baskischer Fischeintopf, Kokos-Joghurt-Pannacotta mit Schmorpfäulen, Quinoa-Cookies mit Schokolade und Pistazien sowie Buchweizengalette mit Sommerbeeren Appetit aufs Ausprobieren. Die einzelnen Rezepte sind in ihrer Zubereitung klar und verständlich beschrieben und oft mit sehr schönen Fotos versehen.

Obwohl die Rezepte ausgefallen sind, werden keine besonderen Zutaten verwendet und der Autorin gelingt es, durch die Kombination verschiedener Zutaten, Kräuter und Gewürze neue Geschmacksrichtungen erlebbar zu machen. Die Rezepte von Aran Goyoaga sind sehr abwechslungsreich, so dass der ein oder andere sicher überrascht sein wird, dass die glutenfreie Ernährung so schmackhaft sein kann. Ein gelungenes Kochbuch mit vielen eleganten Rezepten, das vor allem denjenigen gefallen wird, die auf der Suche nach neuen besonderen Rezepten sind.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD