

Wojtko / Dumaine

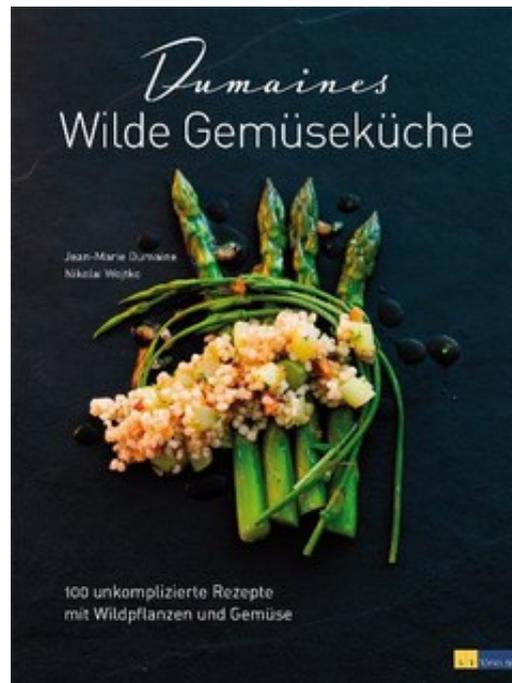
Dumaines wilde Gemüseküche

Leseprobe

[Dumaines wilde Gemüseküche](#)

von [Wojtko / Dumaine](#)

Herausgeber: AT Verlag



<http://www.unimedica.de/b16025>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Inhalt

6	Vorwort von Thomas Vilgis	111	Früchte
9	Einleitung	129	Pilze
11	Artischocke	137	Rote Bete
21	Aubergine	148	Kleine Geschichte des »Vieux Sinzig«
31	Chicorée	153	Sellerie und Wurzelgemüse
40	Gerichte meiner Kindheit	163	Spargel
55	Hülsenfrüchte und Saaten	173	Tomate
67	Kartoffeln	183	Walnuss
76	Kräuter und Geschmackserlebnisse aus der Normandie	190	Grundrezepte
79	Kräuter	193	Danksagung
89	Kohlgemüse	194	Pflanzenverzeichnis
99	Kürbis	206	Rezeptverzeichnis
108	Ein Normanne am Rhein oder: Einfach mal Kräuter sammeln		

Einleitung

Der Geschmack des Einfachen

Einfache Küche hat für mich viel mit den Gerichten meiner Kindheit zu tun. Die Gerichte sollten aus Zutaten des Alltags bestehen - wobei für mich die Verwendung und das Sammeln von Kräutern mittlerweile ein Teil dieses Alltags ist - und sie müssen leicht zu kochen sein. Die Gerichte einer einfachen Küche dürfen dabei nicht durch teure oder schwer zu erlangende Zutaten glänzen. Sie sollen authentisch, nicht verschnörkelt, dazu nach Möglichkeit regional, vor allem saisonal sein. Die in diesem Buch versammelten Gerichte sollen aber auch bei der Zubereitung und beim anschließenden Essen Spaß machen, sollen anregen und vor allem schmecken.

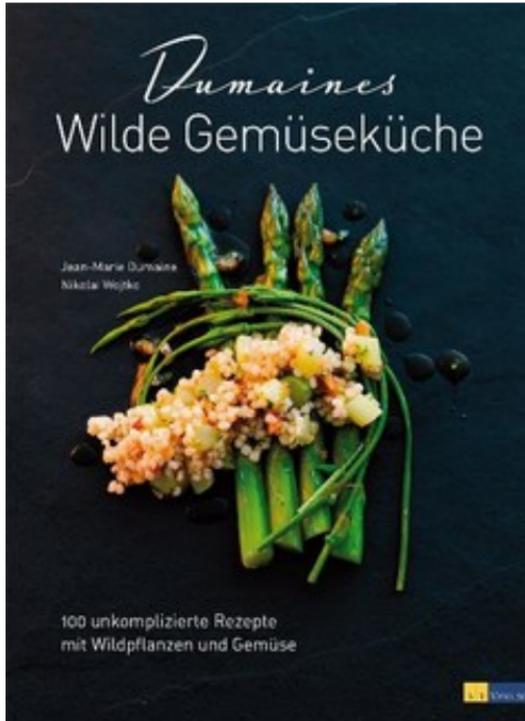
Bei der Arbeit an diesem Buch habe ich aber auch gemerkt, wie schwierig es für einen Koch sein kann, einfache Rezepte zu kreieren. Zunächst habe ich mich darauf besonnen, welche Gerichte mich als Kind geprägt haben. Dabei habe ich eine verblüffende Feststellung gemacht: Kräuter haben mich schon seit meiner Kindheit begleitet, und die Rezepte aus meiner Kindheit beeinflussen und inspirieren meine Kochkunst noch heute. Von daher habe ich in dieses Buch auch Rezepte aus der Normandie aufgenommen. Einfache traditionelle Rezepte, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte, denn sie sind zeitlos und wunderbar. Darüber hinaus kann der geneigte Leser erfahren, wie sich meine Wildkräuterküche im Laufe der Zeit entwickelt hat.

Wildkräuter haben meine Küche verändert und geprägt. Durch die Verwendung von Kräutern musste ich anders über das Kochen und die Komposition von Rezepten nachdenken. Die Kräuter geben einem Gericht eine Vielfalt an unbekanntem und neuen Aromen. Sie beleben so das Rezept und geben ihm das i-Tüpfelchen. Durch angenehme Farben und Formen verleihen die Kräuter dem Gericht eine schöne Optik. Die Kräuter lassen sich mit allen Kochtechniken zubereiten. Zum Beispiel püriert, gehackt in Öl und Meersalz, frittiert, getrocknet, pulverisiert, geröstet und vieles mehr. Nicht zuletzt liefern Wildkräuter wertvolle Inhaltsstoffe für eine gesunde Ernährung.

Mit diesem Buch möchte ich Sie einladen, meine Welt der einfachen Rezepte zu entdecken. Ich habe hier typische Gerichte zusammengestellt, die Sie an Ihre Besuche meines Restaurants, des »Vieux Sinzig«, erinnern werden. Hier finden Sie Rezepte für jede Saison und für jeden Geschmack. Wir haben das Buch nach unseren Hauptakteuren, den Zutaten, unterteilt, so können Sie nach Lust und Laune stöbern, nachkochen und schmecken.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Spaß.

Herzlichst, Ihr Jean-Marie
Dumaine



Wojtko / Dumaine

[Dumaines wilde Gemüseküche](#)

100 unkomplizierte Rezepte mit
Wildpflanzen und Gemüse

200 Seiten, geb.
erschienen 2014



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de