



Für Allergiker: Genuss-Kochen ganz ohne Milch und Mehl

Die Vitale Kranzbach Küche

Joachim Gärtner

Allergien nehmen ständig zu. Wer noch keine hat, kann nicht sicher sein, auch irgendwann einen überempfindlich reagierenden Körper zu haben. Das trifft leider auch immer mehr auf Nährstoffe zu, die eigentlich seit jeher zu den Grundsubstanzen gehören, wie Gluten und Lactose. Diese Bestandteile von Milch und Mehl sind im täglichen nicht so einfach zu ersetzen, wenn man Wert auf eine vielseitige und schmackhafte Ernährung legt.

Diesem Problem haben sich Thomas Reichl, Chefkoch im „Das Kranzbach – Hotel & Wellness Refugium“ in der Nähe von Garmisch-Partenkirchen sowie die Reise-Fachfrau und Allergikerin Sabine Beyer angenommen und ein tolles Buch herausgebracht, welches nicht nur den Gaumen verwöhnen soll, sondern dank der wundervollen Fotos von Martin Nicholas Kunz ein Augenschmaus ist.

Im Buch findet man nur Kreationen, die sich ohne Milch und Mehl verwirklichen lassen. Die Vielfalt der 52 Rezepte erstreckt sich über die Bereiche Vorspeisen, Suppen, Fleisch- und Fischgerichte und Vegetarischem bis hin zu sensationellen Desserts. Die Rezepte entsprechen natürlich der Philosophie, die Thomas Reichl auch in der Küche des 4-Sterne Superior-Hauses lebt und damit den auf Gesundheit und Recreation bedachten Gästen viel Freude bereitet.





Hier nur eine kleine, beispielhafte Auswahl aus der Vielfalt des Buches:

Vorspeisen: Kürbis-Rucolarisotto mit geschmortem Chicorée, Sellerieravioli mit Madeirasauce

Suppen: Kokos-Currysuppe, Erbsencremesuppe

Fleisch & Geflügel: Entenbrust in Honig-Sesam-Marinade, Kalbsrücken mit Steinpilzen

Fisch & Meer: Jakobsmuscheln mit Fenchel-Orangenpüree, Kabeljaufilet mit mediterranem Bohneneintopf

Vegetarisch: Hirse-Couscous im Wirsingblatt, Risotto-bällchen auf Ratatouille

Desserts: Gebackene Apfelringe, Lavendel-Crème brûlée

Das Buch ist Mitte April erschienen und für Allergiker eine unbedingte Empfehlung.

www.LaViaVita.de



„Das Kranzbach“ – der Entstehungsort des Buches – im Winter



DIE VITALE KRANZBACH KÜCHE

KÖSTLICHE REZEPTE OHNE MILCH & MEHL

Erschienen bei teNeues

ISBN 978-3-8327-9512-2

Preis: EUR 29,90

Im Buchhandel oder über folgende Web-Adresse:

<http://www.daskranzbach.de/deutsch/kontakt/kochbuch-bestellung>