

Rezension

COMANDUCCI Anneliese: Steirisch vegetarisch. 100
Rezepte von traditionell bis raffiniert. Pichler Verlag,
Wien/Graz/Klagenfurt 2013

Birgit KLACKL-SALLETMAIER

Ein Kochbuch mit Rezepten aus der Steiermark muss sich natürlich durch die Verwendung der Nationalfarbe Grün abheben. Als „grüner“ Faden zieht sich durch Anneliese Comanduccis Rezeptsammlung die steirische Nationalfarbe ebenso durch wie die typisch steirischen Zutaten: Zuvorderst Polenta und Käferbohnen, gefolgt vom Kürbis und seinen Nebenprodukten – den Kernen und dem Kernöl.

Es sind 100 traditionelle und teilweise neuartige vegetarische Gerichte in acht Kategorien gesammelt: Von der Suppe über die Vorspeisen und Salate hin zu den Hauptgerichten führt uns Comanducci durch die Steiermark. Ein eigenes Kapitel ist den Soja- und Seitangerichten (Weizenfleisch) gewidmet, die ganz traditionell daher kommen: Schnitzel, Cordon bleu oder Rostbraten werden aus Fleischersatz zubereitet.

Typisch steirisch wiederum das Kapitel über den Sterz, als Polentasterz oder auch Heidensterz, der aus Buchweizen besteht.

Die meisten Rezepte sind mit einem Foto versehen. Im Inhaltsverzeichnis jeden Kapitels sind die veganen Rezepte gesondert gekennzeichnet und am Ende des Buchs finden sich Menüvorschläge für Vor-, Haupt- und Nachspeise für eine Woche.

Viele der Rezeptvorschläge richten sich an die Novizen der (vegetarischen) Küche, und sind entsprechend einfach und auch bodenständig. Die Erläuterungen sind eindeutig, viele Rezepte sind auch mit Zusatztipps versehen für eine geschmackliche Aufwertung oder Abänderung. Insgesamt eine Rezeptsammlung für alle, die ab und zu einen Kochausflug in die Steiermark unternehmen wollen und Impulse für eigene Kreationen suchen.