

Erica Bänziger

Knoblauch

eine Liebeserklärung

FONA

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

Vorwort	11
Botanik	12
Knoblauch	14
Botanischer Name	14
Inhaltsstoffe	16
Geschichte	18
Rund um den Erdball zu Hause	20
Ohne Knoblauch keine Pyramide	20
Griechen, Römer & Co.	22
Anbau	24
Anbauländer	26
Bio-Knoblauch – Familie Bucher	26
Ail rose de Lautrec (Frankreich)	28
Knoblauch im Hausgarten	28
Knoblauchsorten	30
Gesundheit	32
Knoblauch und Gesundheit einst	34
National Library of Medicine, Maryland (USA)	34
Krebs	36
Herz und Kreislauf	36
Viren, Bakterien, Pilze	37
Immunsystem	37
Energielieferant	37
Darm und Blähungen	38
Homöopathie	38
Tier und Tierchen	38
Schwangerschaft/Stillzeit	38
Nebenwirkungen	40
Knoblauch statt Viagra	40
Knoblauchprodukte und frischer Knoblauch	42
Cholesterin	42
Knoblauch-Hausapotheke	42

Knoblauchgeruch – Was tun?	44
-----------------------------------	-----------

Küchenpraxis	48
Roh oder gekocht?	50
Braten	50
Vorrat	50
Knoblauch schälen	50

REZEPTE

Aperitif Vorspeisen Salate	58
Bruschetta mit Ziegenfrischkäse und Tomaten	60
Crostini	60
Maiskolben	62
Bruschetta mit Weißkabis	62
Geschmorte rote Krautstiele alla Italiana	64
Gebratene Knoblauchzehen «Nicola»	64
Roher Zucchini Salat mit Krevetten	66
Champignons mit Knoblauch und Salbei	66
Gemüse mit heißer Sardellen-Knoblauch-Sauce	68
Nüsse mit Knoblauch und Ingwer	68
Zucchini gratin	70
Lauwarmer Zucchettisalat mit Minze	70
Libanesische Auberginenbeignets mit Knoblauch-Ingwer-Sauce	72
Kürbisschnitze mit Nüssen und Knoblauch	74
Französische Knoblauchsuppe	74
Gazpacho	76
Knoblauchsuppe mit verlorenem Ei	76

Vegetarisch	78	Saucen	110
Tomaten Provençale	80	Tapenade	112
Provenzalische Knoblauchquiche	80	Auberginencreme mit Knoblauch	112
Blauer Kartoffelsalat	82	Pesto Genovese	114
Grüne Erbsen mit Knoblauch und Oregano	82	Mandel-Tomaten-Pesto	114
Provenzalisches Gemüse	84	Basilikum-Knoblauch-Sauce	114
Geschmorte Brüssler Endivie «Nicole»	86	Ligurische Knoblauchsauce	115
Sizilianische Bratkartoffeln mit Tomaten und Knoblauch	86	Knoblauchcreme	115
Pasta mit Zucchini und Knoblauch	88	Tzatziki	115
Pikante Spaghetti	90	Hummus	116
Artischocken mit Aioli	92	Pikante mexikanische Sauce	116
Kürbis aus dem Ofen	94	Klassische mexikanische Guacamole	116
		Karibische Chili-Zitronen-Sauce	118
		Rote Tomaten-Knoblauch-Sauce	118
		Sizilianische Tomatensauce	118
Fleisch Fisch	96		
Kaninchenschenkel mit Kartoffeln	98	Register	120
Lammragout marokkanische Art	100		
Miesmuscheln Provençale	100		
Hirschentrecôte mit Knoblauch-Käuter- Kruste und Radicchio die Verona	102		
Knoblauchpoulet	104		
Dicke Spaghetti mit Bottarga	104		
Lammchops mit Süßkartoffelpüree und Knoblauch-Nuss-Sauce	106		
Lachsspießchen mit grüner Sauce	108		
Zicklein mit Sardellen-Knoblauch- Rosmarin-Kruste	108		

Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für 4 Personen berechnet.

Abkürzungen

EL gestrichener Esslöffel
 TL gestrichener Teelöffel
 dl Deziliter
 ml Milliliter
 Msp Messerspitze