

Drei Dinge vorweg ...

Mit dem vierten Teil von Schwarzwald Reloaded haben wir uns viel vorgenommen. Vielleicht sogar mehr denn je. Denn wir wollten ein Kochbuch auflegen, in dem nichts fehlt, in dem man nichts vermisst – und in dem es dennoch auf keiner einzigen Seite auch nur ein Fitzelchen Fleisch gibt. Ein Schwarzwälder Kochbuch ohne Schwarzwälder Schinken. Ohne Rehrücken, ohne Sauerbraten. Nicht Fisch, nicht Fleisch – aber trotzdem lecker. Geht das? Aber ja! Und wie!

Entstanden ist ein Kochbuch mit richtig köstlichen vegetarischen und veganen Gerichten, die überraschen und inspirieren. Die alle Sinne ansprechen. Die man ebenso gut schnell mal für sich zaubern kann oder um am Wochenende Freunde zu verwöhnen. Mal deftig, mal fein. Mal verrückt, mal klassisch. Erstens: simpel. Zweitens: genial. Und drittens: mit tollen Zutaten aus unserer Heimat.

Im Vorfeld haben wir uns gefragt: Ob es wohl gelingt, für so ein Konzept die besten Köche aus dem Südwesten zu begeistern? Bringt man Spitzenköche dazu, ihre Étouffée-Tauben fliegen zu lassen und stattdessen mit Tofu zu schaffen? Die Antwort lautet: ja! Egal wen wir gefragt haben, ausnahmslos alle hatten Lust, mit uns neue Aromen, Kombinationen und Produkte auszuprobieren.

Ich glaube: Der Grund dafür ist die Neugier, die viele Profi- wie Hobbyköche antreibt. Wenn Du auch so denkst, dann hältst Du jetzt vielleicht

Dein neues Lieblings-Kochbuch in den Händen. Eines, das unglaublich viele neue Ideen enthält. Das unkonventionell ist, unprätentiös und garantiert ohne missionarisch erhobenen Zeigefinger. Iss, was Du magst.

Früher war das ja so: Wer Schwarzwald sagte, hat auch an Schinken gedacht. An Kirschwasser und Bibbeleskäs. An Spätzle mit Soß' und Wienerle zu den Linsen. Vielleicht sogar an saure Nierle oder Kuttle. Gegessen wurde, was auf den Tisch kam. Nachvollziehbar für eine

Welt von gestern. Aber nicht mehr zeitgemäß. Außerdem: All diese Klassiker finden sich in zig Variationen in diversen Kochbüchern, Magazinen und Online-Portalen. Mit anderen Worten: alles schon mal dagewesen.

Unterm Strich geht es in diesem Buch nicht um vegetarisch oder vegan – sondern um lecker. Am besten so lecker, dass man seine guten Manieren vergisst und den Teller mit der Zunge ableckt! Mit Schwarzwald Re-

loaded IV gehen wir raus aus unserer Komfortzone. Vor allem, wenn wir – so wie ich, viele im Team und die meisten Köche in diesem Buch – überzeugte Alles-Esser mit tradierten Verhaltensmustern sind. Doch wir haben auf dieser Reise gelernt: Es lohnt sich, umzudenken und neue, fleischlose Wege zu gehen. Deshalb wünsche ich Dir viel Erfolg beim Entdecken und vor allem: gutes Gelingen!



Ab dem 22. September überall im Handel: Schwarzwald Reloaded IV

*Ulf Tietge
Herausgeber*

INHALT

WAS MER DIESMOL HENN

BEVOR ES LOSGEHT

• Seite 4 •

Nicht Fisch, nicht Fleisch – aber trotzdem saulecker: Wir laden Dich ein auf unsere vegetarisch-vegane Entdeckungsreise durch den Schwarzwald!

FLEISCHLOS FÜR FLEXITARIER

• Seite 10 •

Wieso wir mit diesem Kochbuch nicht nur Vegetarier ansprechen wollen: ein Plädoyer für mehr Achtsamkeit und Abwechslung auf dem Teller

JUNGES GEMÜSE

- 18 Lauwarmer Brägelesalat
- 20 Caesarsalat vom Grill
- 22 Erdbeersalat mit feinen Pilzchen
- 24 Heimat-Tacos
- 26 Gebackener Folienspargel
- 28 50 Shades of Rosarot
- 30 Souffliertes Ei
- 32 Bunter Waldsalat
- 34 Karotten-Hummus
- 36 Bärlauch-Spinat-Knödel
- 38 Grüner Spargel und gebackener Ricotta
- 40 Black Forest Brägel
- 42 Gnocchi mit gegrilltem Rhabarber
- 44 Kohlrabi & Kombucha
- 46 Frühlingshafte Sommerrollen



BACKSTAGE IN GUFU

• Seite 48 •

Ein Team, zehn Tage, 100 Teller: Beim Shooting für dieses Buch war nicht nur Kreativität und Team Spirit gefragt – sondern auch jede Menge Ausdauer... Wir zeigen Dir, wie es hinter den Kulissen bei unserem Schwarzwald-Reloaded-Camp in Gundelfingen zugeht – und klären, warum unser Team trotz großartigster Kochkunst kein einziges Pfund zugenommen hat!