

Kundenrezension

★★★★★ **Vielseitige Köstlichkeiten mit Joghurt, aus den verschiedensten Kulturen dieser Welt!**, 29. Januar 2017

Von [RJ + YDJ](#)

Rezension bezieht sich auf: [Ich liebe Joghurt: 70 fantastische vegetarische Gerichte mit Joghurt \(Gebundene Ausgabe\)](#)

Das Buch „Ich liebe Joghurt“ von Fahrrad Golafrá, erschienen im Werd & Weber Verlag zeigt wie vielseitig und köstlich Gerichte mit Joghurt sind. Denn Joghurt kann weit mehr als nur Snack, Dessert oder erfrischendes Getränk zu sein.

Joghurt ist in vielen Kulturen weit verbreitet und ein fester Bestandteil in vielen Gerichten. Besonders im orientalischen Raum und in der indischen Küche ist Joghurt nicht mehr wegzudenken. Wer zum ersten Mal Joghurt hergestellt hat, ist nicht eindeutig festgelegt. Vermutlich waren es Thracker, eine indogermanischen Urbevölkerung, die im Balkan zwischen dem schwarzen und ägäischen Meer lebte. Diese Region gehört heute zu den Ländern Bulgarien, Griechenland und der Türkei. Neben Originalrezepten aus mehr als 15 Ländern und Regionen der Welt, vor allem aus dem Orient, finden sich in diesem Kochbuch viele neue Kreationen mit Joghurt.

Kalte und warme Speisen, einfache und aufwändigere, Sommer - und Wintergerichte, ganz neue oder altbewährte Rezepte.

Alles ist dabei übrigens vegetarisch, wie:

- Baba Ghanusch
 - Borani
 - Auberginen-Raita
 - Ayran
 - Borani mit gegrillten Peperoni
 - Gurkenjoghurt
 - Gemüse-Joghurt-Beilage
 - Joghurt-Hirse-Suppe
 - Joghurt-Linsen-Suppe
 - Himbeer-Joghurt-Mousse
- und vielen weiteren Köstlichkeiten.

Die Rezepte scheinen auf den ersten Blick exotisch. Alle Zutaten sind jedoch überall gut erhältlich. Die Kombination allerdings ist sehr wichtig. Es gibt manche Lebensmittel, wie Linsen, die besser zu Joghurt passen als andere. Genauso bedeutungsvoll ist die Auswahl der Gewürze und Kräuter, die den charakteristischen Geschmack des Joghurts zur Geltung bringen. Die schöne Aufmachung des Buches ist sehr hochwertig und ansprechend. Die vielen tollen Fotos von Michael Meisen stellen jedes Gericht appetitlich in Szene.

Alle Zubereitungen sind gut verständlich beschrieben und erklärt. Ich finde „Ich liebe Joghurt“ ein gelungenes Buch, so zeigt es doch welche köstlichen Gerichte mit Joghurt möglich sind. Sehr empfehlenswert!

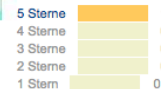
Details

Artikel



[Ich liebe Joghurt: 70 fantastische vegetarische Gerichte mit Joghurt](#)

★★★★★ (1 Kundenrezension)



EUR 34,00

[In den Einkaufswagen](#)

[Auf meinen Wunschzettel](#)

[57 Angebote](#) erhältlich ab EUR 27,90

Rezensentin / Rezensent



[RJ + YDJ](#)
VINE™-PRODUKTTESTER
TOP 500 REZENSENT

Ort: Deutschland

Top-Rezensenten Rang: [258](#)
[Alle 3319 Bewertungen anzeigen](#)