



Presseinformation

Dagmar von Cramm/ Martin Kintrup

Vegetarisch genießen

Reihe: GU Spezial

192 Seiten, 200 Farbfotos

Format: 21 x 27 cm, Hardcover

Preis: 19,99 €(D) / 20,60 €(A) / 34,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-0479-3



Kreative Gemüseküche

Bewusste Ernährung ist ein absoluter Trend. Vegetarier sind damit längst aus der Ökonomie herausgetreten. Dass es sich ohne Fleisch genauso genussvoll und ausgewogen leben und essen lässt, beweisen Dagmar von Cramm und Martin Kintrup in **Vegetarisch genießen**.

Ob Schnelles für den Alltag oder Raffiniertes für besondere Gelegenheiten, die Autoren bieten mit über 200 Rezepten eine riesige Bandbreite vegetarischer Gerichte. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Die vegetarische Küche greift gerne auf regionale und daher saisonale Produkte zurück. Entsprechend sind die Kapitel nach den Jahreszeiten geordnet und verführen mit ihrer Rezeptfülle auch Fleischesser. Ob Kokosgemüse mit Duftreis, Scharfe Kohlrabischnitzel, Ziegenkäsesoufflés auf Balsamico Rübchen oder Portweinschalotten mit Rösti – hier gibt es Internationales genauso wie Hausmannskost und Klassiker der vegetarischen Küche neben spannenden Crossover-Ideen. Salate, Suppen, Vorspeisen, Hauptgerichte oder Desserts – **Vegetarisch genießen** ist ein Allround-Kochbuch für die fleischlose Küche.

Wie eine ausgewogene vegetarische Ernährung aussieht, erklären die Autoren im einführenden Theorieteil ausführlich an Hand von Ernährungsbausteinen. Und so ist die Ernährung ohne Fleisch ein gesunder Genuss. Besonderes Extra: Ein 16-seitiges, bebildertes Vegetarier-Food-Lexikon schließt sich an den Rezeptteil an und gibt wertvolle Tipps zu Einkauf und Lagerung. Einfach ein Klassiker der modernen vegetarischen Küche!

Gourmand World Cookbook Awards 2007: The best in the World 2007, 3. Platz

Silber-Medaille der GAD 2007

Dagmar von Cramm ist Diplom-Ökotrophologin und eine in den Medien gefragte Ernährungsexpertin. Sie hat eine Vielzahl sehr erfolgreicher Koch- und Ernährungsbücher veröffentlicht mit den Schwerpunkten Kinder- und vegetarische Ernährung.

Martin Kintrup kocht seit fünf Jahren im angesagten vegetarischen Restaurant „Café Prütt“ in Münster. Seine Spezialitäten sind aufregende vegetarische Rezepte, in denen er die Aromen und Produkte der großen fleischlosen Küchen der Welt raffiniert kombiniert.