



Presseinformation

Ira König

Sommergemüse

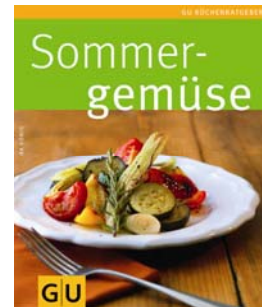
Reihe: GU Küchenratgeber

64 Seiten, mit ca. 64 Farbfotos.

Format: 16,5 x 20 cm. Softcover mit Klappen

Preis 7,99 €(D) / 8,30 €(A) / 14,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1835-6



Gemüsegenuss für Sonnentage

Sommer, Sonne, Gemüsezeit. Jetzt haben die bunten Gartensprösslinge Hochsaison. Ira Königs GU Küchenratgeber **Sommergemüse** präsentiert köstlich frische Rezeptideen rund um Paprika, Zucchini & Co. Ob gegrillt, gedämpft, gebraten, mit Fleisch oder ohne - die kalorienarmen Aromawunder sind kaum zu übertreffen!

Vorab ein paar Infos zu den unterschiedlichen Gemüsefamilien und zur richtigen Aufbewahrung. Mit der perfekten Garmethode bleibt die ganze Vitaminfülle erhalten. Raffinierte Kräuterkombinationen und selbst gemachte Dips sorgen für eine Extraportion Genuss auf der Gartenparty. Schon geht's ran ans Gemüse. Erntefrische Tomaten, Möhren und Erbsen machen als köstliche Antipasti und Beilagen eine gute Figur. Kalte Salatsuppe mit Koriander erfrischt, und die handlichen Gemüsemuffins sind ideal fürs Picknick im Grünen. Dazu gibt's jede Menge knackige Salate zum Sattessen. Hauptsache Gemüse: Ofengemüse mit Polenta, Ratatouillepizza mit Ziegenkäse oder orientalische Auberginenlasagne schmecken herrlich sommerfrisch und sind noch dazu kinderleicht zubereitet. Denn wer will bei schönstem Sonnenschein schon lange in der Küche stehen? Während das Barbecue im Ofen brutzelt, entspannt man sich bei einem Glas fruchtiger Sommerbowle. Die 10 bewährten GU Erfolgstipps stehen für bestes Gelingen und machen das köstliche Sommervergnügen komplett.

Ira König ist leidenschaftliche Köchin und entwickelt am liebsten ihre eigenen Rezepte. Sie hat lange für namhafte Food-Zeitschriften gearbeitet und ist heute als freie Autorin erfolgreich. Bei GU sind bereits zahlreiche Titel von ihr erschienen, darunter "Schnelles für Mutter und Kind" und "Einfach gut & supergünstig".