



Presseinformation

Martina Kittler

Vegetarisch

Reihe: GU Küchenratgeber

64 Seiten, mit ca. 45 Farbfotos.

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

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

ISBN: 978-3-8338-1834-9



Fleischlos glücklich

Fleischlos genießen liegt voll im Trend. Kein Wunder, denn die vegetarische Küche ist nicht nur gesund, sondern auch unglaublich vielseitig. Im GU Küchenratgeber **Vegetarisch** präsentiert Martina Kittler rund 50 der leckersten Veggie-Varianten für jeden Tag. Von feinen Snacks, Suppen und raffinierten Hauptspeisen bis hin zu verführerischen Desserts ist hier für jeden Geschmack etwas dabei.

Los geht's mit vielen praktischen Infos rund um die vegetarische Ernährung, zu unerlässlichen Küchenhelfern und einer übersichtlichen Warenkunde. Milchprodukte, Soja, Getreide und Hülsenfrüchte heißen die vegetarischen Basics. Vier Rezeptkapitel liefern köstliche Ideen für den fleischlosen Genuss. Avocado-creme mit Salsa und Ziegenkäse-Filo-Päckchen sind perfekte Snacks für Zwischendurch. Dann wären da noch jede Menge leckere Suppen und bunte Eintöpfe mit frischen Kräutern, Linsen, Erbsen & Co. Hauptsache Gemüse: Bei einem herzhaften Mangoldrisotto oder einem asiatischen Gemüsewok mit Tofu werden sogar Fleischfans schwach. Auch die süßen Schlemmereien versprechen Genuss pur. Frische Quarkkeulchen und feines Holunderblütenparfait machen große und kleine Naschkatzen glücklich. Das große Plus: Mit den 10 GU Erfolgstipps wird fleischlos Kochen zum Kinderspiel. Extra-Rezepte für Gemüse vom Grill, selbstgemachtes Frischkorn-Müsli und eine Übersicht für pflanzliche Alternativzutaten runden den GU Küchenratgeber ab. Martina Kittlers Buch ist ideal für vegetarische Genießer und alle, die es werden wollen.

Martina Kittler ist Diplom-Ökotrophologin und Sportwissenschaftlerin und machte ihre Leidenschaft fürs Kochen und Backen zum Beruf. Nach acht Jahren bei einer großen Kochzeitschrift arbeitet die zweifache Mutter heute erfolgreich als freie Foodjournalistin. Am liebsten entwickelt sie neue Rezepte, die der strengen Prüfung durch ihre hauseigene Jury, ihrer Familie, standhalten.