



## Presseinformation

Martin Kintrup

### Vegan für Faule

144 Seiten mit Fotos

Format: 18,5 x 24,2 cm, Softcover

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 € (sFr)

ISBN 978-3-8338-4039-5

Erscheinungstermin: September 2014



Auch als  
eBook  
erhältlich.

### Vegane ratz-fatz-Küche

„Eigentlich würde ich ja gerne mal vegan kochen. Aber dafür muss ich viel zu lange in der Küche stehen... Und die Zutaten sind ja auch total schwer zu bekommen...“ Diese Vorwände zählen nun nicht mehr! **Vegan für Faule** kommt wie gerufen für alle, die sich für den Trend der pflanzlichen Küche begeistern und beim Kochen Köstliches in kurzer Zeit bevorzugen. Keine extravaganten Zutaten aus dem Reformhaus oder dem veganen Onlineshop, keine stundenlange Kocherei, stattdessen bequemes Einkaufen im Super- und Drogeriemarkt, mühelose Zubereitung und leckeres Essen, das im Nu fertig ist – das alles bietet **Vegan für Faule**.

Wer „faul“ kocht, kann aber trotzdem fleißig schlemmen, denn die Rezepte lassen keine Wünsche offen: Zum Frühstück gibt's Brotaufstriche, Müsli oder Power-Smoothies, zum Sattessen kommen mediterrane, asiatisch oder orientalisches gewürzte Kreationen auf den Tisch. Ob Grillen auch auf die bequeme Art funktioniert? Na klar! Dafür liefern Kartoffel-Mandel-Burger mit Schnittlauchdip und Teryaki-Tofu den besten Beweis. Und auch die köstlichen Desserts und Kuchen – Apfel-Marzipan-Strudel etwa oder Birnen-Preiselbeer-Crumble – können es lässig mit den altgedienten Klassikern aufnehmen. Da die Eiweißversorgung in der veganen Küche häufig als unzureichend angesehen wird, sind alle Rezepte mit extra viel Eiweiß in Form von Nüssen, Hülsenfrüchten und Getreide ausgestattet. Außerdem sind natürlich auch die typischen Attribute der faulen Küche vorhanden: Endlose Schnibbeleien gibt es nicht – Tiefkühlgemüse, -kräuter, -obst sei Dank. Und: Jedes Rezept ist in maximal 30 Minuten zubereitet. Als Basis für die schnelle, vegane Küche sind beliebte Bequemmacher wie Instant-Polenta, rote Linsen, fertig gerollter Yufka- oder Blätterteig oder gegarte Kichererbsen ein Muss im Vorrats- und Kühlschrank.

Das leckere Fazit: **Vegan für Faule** ist die bequemste Gebrauchsanleitung zum tierfreien Genuss. „Vegan ist mir zur aufwendig“ zählt ab heute nicht mehr, denn auch ratz-fatz-Köche finden nun pflanzliche Lieblingsrezepte zum Ausprobieren.

**Martin Kintrup** arbeitet als Autor und Redakteur für verschiedene Verlage. Seine Vorliebe für abwechslungsreiche fleischlose Küche hat er in mehreren, zum Teil preisgekrönten Kochbüchern unter Beweis gestellt. Bei GU sind von ihm u. a. der KüRa *Vegan kochen* und der Erfolgstitel *Vegetarisch für Faule* erschienen. Mit seinen neuesten Rezeptideen zeigt er, dass veganes Kochen ganz leicht von der Hand gehen kann.