

Presseinformation

Martina Kittler

Vegetarisch

Reihe: GU Küchenratgeber

Umfang: 64 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

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

Preis: 9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 13,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-6622-7

Erscheinungstermin: August 2018

 Auch als
eBook
erhältlich.



Im Rennen um den beliebtesten Food-Trend schlägt die Mannschaft der Blätter, Früchte, Knollen, Wurzeln, Nüsse und Körner das Team der Fleischliga um Längen – Sieger in der Gunst der gesundheitsbewussten Genießer ist und bleibt die fleischlose Küche. Schnell, abwechslungsreich und frisch lässt sich damit eine Riesenauswahl leckerer Gerichte zaubern, im Alltag, am Wochenende – das ganze Jahr! Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte oder bunte Rüben machen auch Fleischliebhaber neugierig auf die hippe Pflanzenküche. Der GU KüchenRatgeber Vegetarisch ist da genau das Richtige, auch für ungeübte Anfänger, für Familien, die es unkompliziert mögen, und für kreative Genießer. Ausklappbare Seiten mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Gemüse-Vorbereitung und den besten Produkt-Kombis helfen bei der Zubereitung. Ob Mais-Fritters, Rote-Bete-Crumble, Rotkohl-Wraps oder Süßkartoffeln mit Bergkäse – mit kreativen Rezepten und vielen praktischen Tipps liegt die fleischlose Küche weiter klar auf Siegerkurs.

Martina Kittler ist Oecotrophologin, Sportwissenschaftlerin und Autorin zahlreicher Kochbücher. Sie wohnt in München und versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte zu packen. Vegetarisch? Isst sie am liebsten mehrmals pro Woche.