

Kurztext

Diane Dittmer

Couscous, Quinoa & Co.

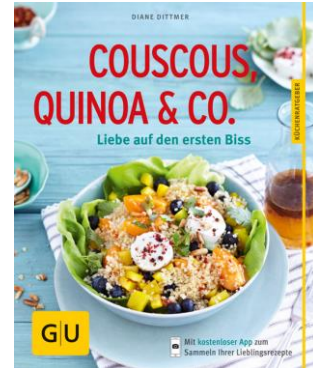
Liebe auf den ersten Biss

64 Seiten, mit ca. 45 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

8,99 € (D) / 9,30 € (A) / 12,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4431-7



Sie heißen Hirse, Couscous, Bulgur und Amaranth - und werden in der grünen Küche immer öfter für die Hauptrolle gebucht. Die gesunden Körner haben längst ihr Image als Nebendarsteller abgelegt und die Regale von Bioläden und Supermärkten erobert. Heute gehören sie zu den Lieblingen all derer, die sich vegetarisch und abwechslungsreich ernähren möchten - und dabei neugierig auf aufregende Geschmackserlebnisse sind. Sie haben auch Appetit bekommen? Dann können Sie die Trendgetreide jetzt mit dem neuen GU-KüchenRatgeber Couscous, Quinoa und Co. für sich entdecken. Ob Snack, Salat, Auflauf, schnelles Pfannengericht und auch Dessert: Die kleinen Powerkörner sind die beste Zutat gegen Langeweile in der Küche! Und auch Nicht-Vegetariern läuft bei Auberginenröllchen mit Mandelamaranth, Buchweizen-Crespelle, Couscous mit Ofen-Spitzkohl oder Sahn-Quinoa mit Pflaumenkompott das Wasser im Mund zusammen. Und das Beste: Viele Rezepte sind nicht nur vegetarisch, sondern auch glutenfrei!