

Presseinformation

Martina Kittler

Expresskochen vegetarisch

Umfang: 64 Seiten mit ca. 60 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 9,99 € (DE)/ 10,90 € (AT)/ 14,50 SFr (CH)

ISBN: 978-3-8338-8264-7

Erscheinungsdatum: Februar 2022



Die besten Veggie-Blitzrezepte mit maximal zehn Zutaten und 30 Minuten Zubereitungszeit

Mobilität der Zukunft: Im Vorübergehen mal eben Gemüse, Pasta, Früchte oder Kräuter kaufen, dann kleiner Stopover am Vorratsschrank – und mit dem KüchenRatgeber **Expresskochen vegetarisch** in nicht mal 30 Minuten entspannt ans Ziel kommen: einfach gesunde Veggie-Gerichte genießen, ohne Hektik, ganz relaxed. Der Turbo-Trick dabei: ein vollwertiger Vorrat an Hülsenfrüchten, Nuss- und Mandelmus, Instant-Couscous, Gewürzen, Minutenpolenta oder TK-Gemüse, dazu Easy Cooking-Tipps, perfekt für Kochanfänger, und viele Blitzrezepte für Wok, Topf und Pfanne, Bowls und Sattmacher-Salate: Grüne Shakshuka oder Veggie Pad Thai, Quinoa-Bowl und Kürbisspätzle, Möhren-Zoodles oder Bulgur-Schicht-Salat: auf diesen Schnellzug springen alle gern auf!

Martina Kittler ist Ökotrophologin und Autorin zahlreicher Kochbücher. Sie versteht es, Genuss und gesunde Ernährung in alltagstaugliche und unkomplizierte Rezepte zu packen.