

Presstext

DEFTIG VEGAN FÜR JEDEN TAG

Unkomplizierte Köstlichkeiten, schnell
und einfach gemacht



Köstlich und kreativ, genussvoll und gesund!

Wer kennt das nicht: Die Zeit ist knapp, die Lust auf ein richtig leckeres Essen dagegen sehr groß.

Anne-Katrin Weber, renommierte Kochbuchautorin, Foodstylistin und Liebhaberin von allem, was grün ist und gut schmeckt, widmet sich seit vielen Jahren leidenschaftlich der vegetarischen und veganen Küche. In diesem Kochbuch zeigt sie, wie in maximal 30 Minuten ein richtig gutes Gericht auf dem Tisch steht. Dabei ist es der Ernährungswissenschaftlerin sehr wichtig, dass sich gesunde und schnelle Gerichte nicht ausschließen.

Die Autorin hat sich mit gelingsicheren, unkomplizierten, kreativen Rezepten einen Namen gemacht. Sie legt größten Wert darauf, dass auch vegane Quick-and-easy-Gerichte köstlich schmecken und rundum satt und zufrieden machen.

Den Auftakt bilden knusprige Gerichte aus der Pfanne

und herzhaftes Suppen. Nudeln – wer liebt sie nicht – widmet die Autorin ein eigenes Kapitel, außerdem gibt es Sattmacher-Salate, Raffiniertes aus dem Topf und heiß geliebte Ofengerichte.

Ein paar Kostproben vorab: spicy Gurken-Erdnuss-Salat mit Tofuhack, scharfer Bohneneintopf mit Harissa-Mayonnaise, One-Pot-Pasta mit Kichererbsensugo, Räuchertofu-Buletten mit Rahm-Gurkensalat, Buchweizenrisotto mit gebratenem Kürbis und Birne oder Polentapizza mit Tomaten und Artischocken. So schmeckt moderne vegane Wohlfühlküche!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-298-8, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A),

192 Seiten, Format 21×27 cm, 83 Fotos, Hardcover

Text: Anne-Katrin Weber, Food-Fotografie: Wolfgang Schardt,

Erscheint am 08. März 2024



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext
zum Download unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Lena Vaßen, lv@bjvv.de, 02103 90788-24

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**