

Pressetext

Gemüse und Kräuter in der Küche

Knackfrisch, köstlich und gesund – 200 Rezepte und
Küchenwissen für alle heimischen Gemüsesorten



Wie schmeckt eigentlich eine ganz frische, perfekte zubereitete Möhre oder Rote Bete? Oder eine Gurke oder Tomate frisch vom Strauch? Gemüse und Kräuter, einzigartig aromatisch, sonnengereift und voller gesunder Vitalstoffe, erntet man am besten im eigenen Garten und auf dem eigenen Balkon – oder man kauft sie, regional produziert, frisch auf dem Markt. Je kürzer der Weg vom Beet auf den Teller umso größer ist auch der Genuss und der Gewinn für die Gesundheit.

Über 200 einfache Rezepte für die bei uns angebauten Gemüsesorten

Für die 36 heimischen oder heimisch gewordenen Gemüsesorten, die problemlos im eigenen Garten reifen oder regional angebaut werden, präsentiert die renommierte Kochbuchautorin Bettina Matthaei in diesem Standardwerk der modernen regionalen Gemüseküche einfache Rezepte mit Pfiff und viel Geschmack. Mal mit Fleisch,

mal vegetarisch oder auch vegan, das eigene Gemüse oder die eigenen Kräuter spielen bei allen Rezepten eine tragende Rolle. So lassen sich die Früchte der Arbeit im Garten oder der tagesfrischen Ernte vom Bauern ganz besonders genießen.

Für alle Selbstversorger bietet die ausgewiesene Gemüse- und Kräuterspezialistin Bettina Matthaei in diesem Buch zudem sehr schöne Rezepte und Tipps zum Haltbarmachen, wenn die Ernte gerade allzu üppig anfällt und nicht komplett zeitnah verzehrt werden kann.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-168-4

ISBN 978-3-95453-167-7

9,99 EUR (D), 10,10 EUR (A)

304 Seiten, 165 Fotos, E-Book

Text: Bettina Matthaei

Fotografie: Justyna Schwertner



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

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**