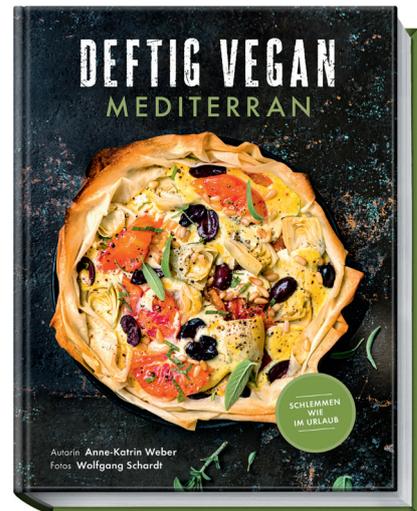


Presstext

DEFTIG VEGAN MEDITERRAN

Schlemmen wie im Urlaub



Herrlich deftig: gesunde vegane Mittelmeerküche

Nach dem Erfolg von „Deftig vegan“ widmet sich die renommierte Kochbuchautorin Anne-Katrin Weber in diesem Buch ganz der pflanzlichen mediterranen Küche.

Gesund schlemmen ist nirgendwo leichter als in den Urlaubsländern am Mittelmeer. In diesem veganen Kochbuch nimmt die Köchin und Ökotrophologin Sie mit auf eine Reise in den sonnigen Süden und verwöhnt Sie mit über 70 veganen mediterranen Gerichten. Darunter finden sich viele beliebte Klassiker aus Italien, Spanien, Frankreich, Griechenland und der Türkei, aber auch moderne Interpretationen der südländischen Küche.

Alle Rezepte kommen ohne tierische Zutaten aus, strözen dennoch vor Aroma und lassen weder Fisch und Fleisch noch Käse vermissen. Neben den Hauptzutaten sind aromatische Kräuter und Knoblauch, gesundes Olivenöl und Nüsse sowie Linsen oder Kichererbsen für

den vollen, herzhaften Geschmack verantwortlich – und natürlich eine Prise südländische Leichtigkeit.

Los geht's mit köstlichen geselligen Tapas und Antipasti. Es folgen üppige Salate, herzhafte Suppen und geschmorte oder ofengebackene Gemüsegerichte. Pasta, Polenta und Pizza fehlen ebenso wenig wie süße Dolci und Kuchen zum Espresso. Ein Kochbuch für alle, die südländische Rezepte lieben und sich gut, gesund und genussvoll ernähren möchten.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-231-5, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

192 Seiten, Format 21 × 27 cm, 80 Fotos, gebunden

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

Erscheint am 15. April 2022



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

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

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**