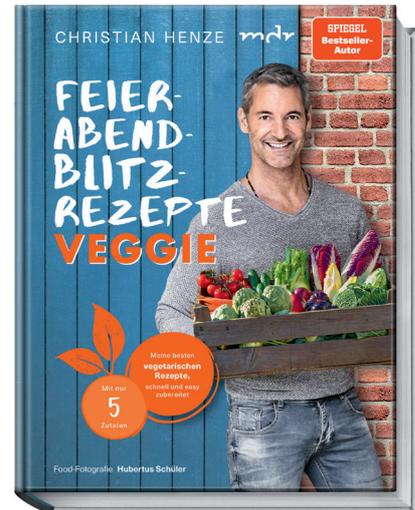


Pressetext

Feierabend-Blitzrezepte Veggie

Meine besten vegetarischen Rezepte, schnell und easy zubereitet



Vegetarische Gerichte mit nur 5 Zutaten:

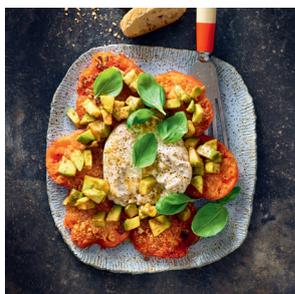
schnell, alltagstauglich und lecker!

Wie man Genussküche schnell und einfach zu Hause – auch ganz ohne Fisch und Fleisch – umsetzen kann, zeigt der Food-Trendsetter und Starkoch Christian Henze in diesem Kochbuch aus seiner Bestseller-Reihe „Feierabend-Blitzrezepte“. Mit seinen vegetarischen 5-Zutaten-Rezepten gelingen die unkomplizierten Gerichte nach Feierabend wirklich jedem und vereinen dabei schnelle Küche mit gesunden Rezepten. Alle Zutaten für die größtenteils Gemüserezepte sind einfach zu besorgen, rasch zu verarbeiten und entlasten in der Summe sogar das Budget – getreu Christians Motto: minimaler Aufwand, maximaler Genuss! Zusätzlich sorgen frische regionale und saisonale Zutaten und vor allem Gemüsesorten dafür, dass die Schlemmereien reich an Vitaminen und Ballaststoffen sind.

Genussvolles Kochen ohne großen Aufwand war schon immer eine Spezialdisziplin von Christian Henze, der selbst nach langen Arbeitstagen zu Hause fast täglich frisch kocht. Vor etwa drei Jahren hat der sport- und fitnissaffine Koch dabei für sich die Vorzüge der vegetarischen Ernährung entdeckt. Seine liebsten Veggie-Blitzrezepte hat er in diesem Buch zusammengefasst.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-264-3, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A),
168 Seiten, Format 21 × 27 cm, 80 Fotos, gebunden, mit SU
Text: Christian Henze, Fotografie: Hubertus Schüler
Erscheint am 31. August 2022



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext
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**