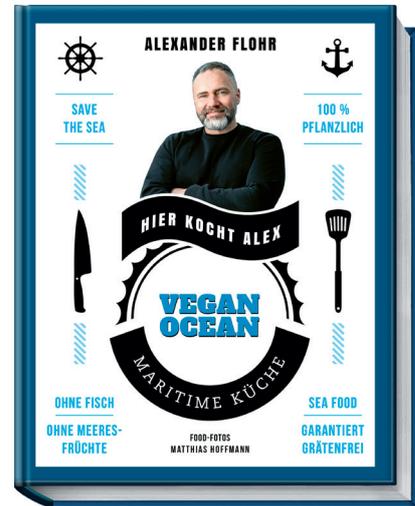


Presstext

Vegan Ocean

Maritime Küche – garantiert grätenfrei



Veganisierte Fischklassiker – garantiert ohne Gräten

In seinem Herzensprojekt „Vegan Ocean“ zeigt der bekannte Youtuber Alexander Flohr, wie man mithilfe von garantiert grätenlosen Fischalternativen ganz vegan köstliche Rezeptkompositionen zaubert.

Die Aromen des Meeres sind für ihn dabei mehr als nur Kulinarik und die Küste mehr als nur ein Ort. Mit vielen kleinen Tricks und Kniffen, aber auch mit ausgesuchten Gemüsesorten und Algen gelingt es ihm, vegane Fischgerichte mit verblüffender Ähnlichkeit zum flosentragenden Original herzustellen und in der maritimen Küche zu etablieren. Letztere gleichen mit ihrem hohen Gehalt sogar die gesundheitlichen Vorteile des Fischkonsums bei den wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA wieder aus, ohne der Überfischung weiter Vorschub zu leisten.

„Wenn man mal verstanden hat, dass Algen nicht nach Fisch, sondern Fisch nach Algen schmeckt, ist alles ganz einfach.“

Ein Buch genau zum richtigen Zeitpunkt, denn Meeresbiologen warnen zunehmend dringlicher vor der Überfischung der Meere und ihren Folgen. Mit seinen veganen Antworten auf Sahnehering, Fischstäbchen,

Labskaus, Sushi und Kaviar zeigt Alex Flohr nicht nur, dass altbekannte Klassiker auch vegan funktionieren, sondern liefert mit Dampfnudeln auf Algenpesto, maritimem Limettentofu oder dem saftigen Popeye-Burger ganz neue Inspirationen und Einblicke in die Vielseitigkeit, die pflanzliche Meeresaromen zu bieten haben. Ihm gelingt es, vegane Rezepte zu kreieren, die der Raffinesse einer Paella, der Aromatik eines geräucherten Lachsfilets und der Frische eines Heringssalats in nichts nachstehen. Abgerundet wird das Ganze mit veganen Alternativen zu traditionellen Fischrezepten wie Schlemmerfilet und Fischsuppe sowie mit originellen Begleitern wie Sanddorn-Mayonnaise und Algenbutter.

Dieses Buch sollte in keinem pflanzenbasiert orientierten oder ökologisch denkenden Haushalt fehlen.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-272-8, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A),
160 Seiten, Format 19 × 24 cm, 75 Fotos, gebunden,
Text: Alexander Flohr, Fotografie: Matthias Hoffmann,
Erscheint am 23. September 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**