

Presstext

Last Minute vegetarisch

Richtig lecker kochen in nur 10 bis 20 Minuten



Schnell, schneller, veggie!

Sie möchten sich bewusst, frisch und gesund ernähren, aber nicht den halben Abend in der Küche verbringen? Anne-Katrin Weber, erfolgreiche Kochbuchautorin, zeigt Ihnen in diesem Buch, wie Sie das auch mit vegetarischer Küche wunderbar hinbekommen. Mit 90 leckeren vegetarischen Quick-and-easy-Rezepten hat sie einen Fundus an rundum köstlichen und gesunden Gerichten für die Momente geschaffen, in denen es schnell gehen muss. Anne-Katrin Weber sorgt mit ihren herrlich unkomplizierten Rezepten dafür, dass auch bei den „schnellen Tellern“ keine Langeweile aufkommt. Kleine Kostprobe gefällig?

Pasta mit Avocadopesto, Quinoa-Salat mit Bunter Bete und Apfel, Möhren-Melonen-Suppe, knuspriger Ofen-Kürbis mit Zitronenmayonnaise, Haselnusspolenta mit Wurzelgemüse, weiße Pizza mit Ziegenkäse, Zwetschgentarte ... So schmeckt zeitgemäße, schnelle Veggie-Küche heute: knackige, sättigende Salate, wärmende Suppen, leichte und herzhafte Gerichte, auch Süßes kommt nicht zu kurz. Damit das Essen in Zukunft noch schneller auf dem Tisch steht, hält die Autorin darüber hinaus handfeste, erprobte Zeitspartipps für Sie bereit. „Last Minute vegetarisch“: minimaler Zeitaufwand, maximaler Genuss!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-129-5
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
192 Seiten, Format 23,5 x 28 cm,
90 Fotos, gebunden, mit SU

Text Anne-Katrin Weber
Fotografie Wolfgang Schardt

Auslieferung: März 2017

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