



HERBST 2023

VERLAGSPROGRAMM

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

artfolio
In Qualität vernarrt.

Produktpiraterie ist strafbar, das Zusammenkopieren von Texten und Rezepten nicht.

Liebe Buchhändler:innen,

stellen Sie sich vor, Sie würden in Ihrer Buchhandlung Hunderte billigst hergestellte Bücher auslegen, deren Inhalte im Internet zusammenkopiert wurden. Die Autorennamen darin wären frei erfunden, und der Verlag dahinter hätte noch nicht mal eine Homepage. Diese Bücher würden ohne Lektorat auskommen und wären von Laien gestaltet und gesetzt. Ihre Kunden würde die „echten“ Bücher fortan nur noch zwischen den vielen Billigprodukten finden. Ich bin mir sicher: Sie würden das niemals zulassen.

Aber einer der größten Wettbewerber des Buchhandels tut meiner Meinung nach genau das, und zwar seit einiger Zeit so massiv, dass vermutlich Tausende Menschen täglich darauf „hereinfallen“ und so im schlimmsten Fall die Freude an Büchern und das Vertrauen in sie verlieren. Und dieser Wettbewerber scheint dabei prächtig zu verdienen, indem er besagte Bücher selbst herstellt und vertreibt – mit maximaler Wertschöpfung. Nur noch der Text-Kopist ist mit ungefähr 10 „Autoren“-Prozenten daran beteiligt. Mit massenhaften, auffällig gleichlautenden 5-Sterne-Rezensionen und Bestsellerhinweisen in oft merkwürdigen Kategorien wird der Interessent, der sich zum Thema einen Überblick verschafft, in die Irre und zum Kauf geführt.

Wenn Sie sich das selbst ansehen wollen, dann gehen sie doch einmal auf die Website eines Wettbewerbers, dem Sie so etwas zutrauen würden. Sie finden die erwähnten Kopien bei allen gut laufenden Ratgeberthemen und erkennen sie sehr einfach daran, dass Sie diese nicht für den stationären Handel bestellen können.

Ganz im Gegensatz zu diesem traurigen Trend werden wir auch in Zukunft an unserer Überzeugung festhalten: Ein Buch ist erst dann fertig, wenn man nichts mehr verbessern kann!

Wir wünschen Ihnen von Herzen gute Geschäfte im Herbst 2023!



Ralf Joest, Verleger

Becker Joest Volk Verlag GmbH & Co. KG
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
Telefon 02103 90788-17
rj@bjvv.de

Titelfoto: Hubertus Schüler aus dem Buch „Die neue Brotbackformel“

» **Neue Auslieferung seit dem 1. Januar. Bitte richten Sie alle Bestellungen an:**
Brockhaus Commission,
Martina Patzner
Tel. +49 7154 1327-9213
m.patzner@brocom.de

HERBST 2023

KOCHEN

ab Seite 78

NOVITÄTEN

ab Seite 2

GESUNDHEIT

ab Seite 88

AKTUELLES

ab Seite 40

LEBEN

ab Seite 90

TOPSELLER

ab Seite 68

GARTEN

ab Seite 92

UNSERE NOVIS

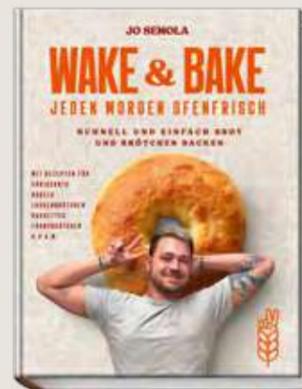
Risikofrei bestellen mit
12 Monaten Rückgaberecht



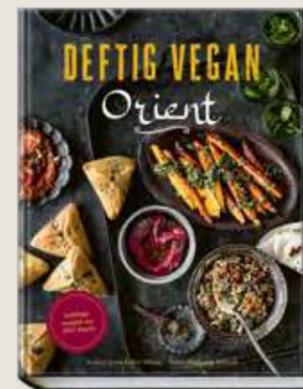
30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



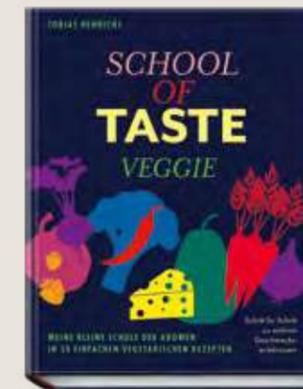
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



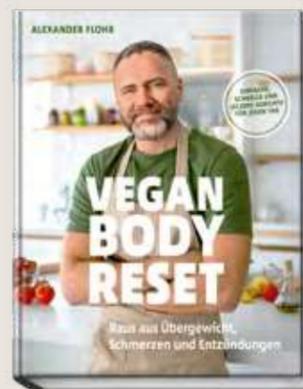
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



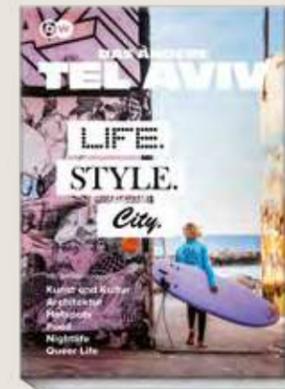
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)



20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)



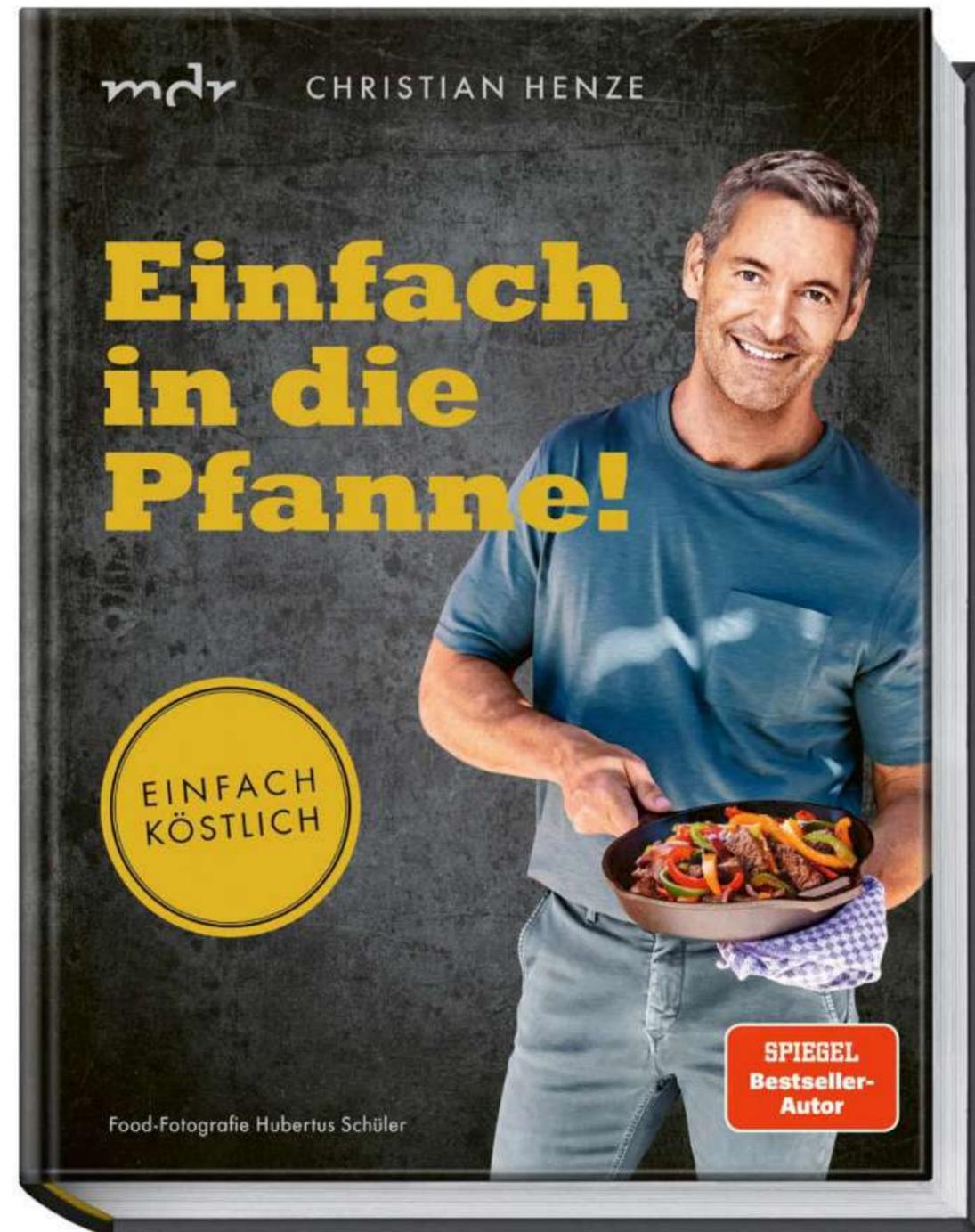
www.mengenrechner.de Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

Spannender Mehrwert für unsere Leser:innen Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie wünschen sich Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen? Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!

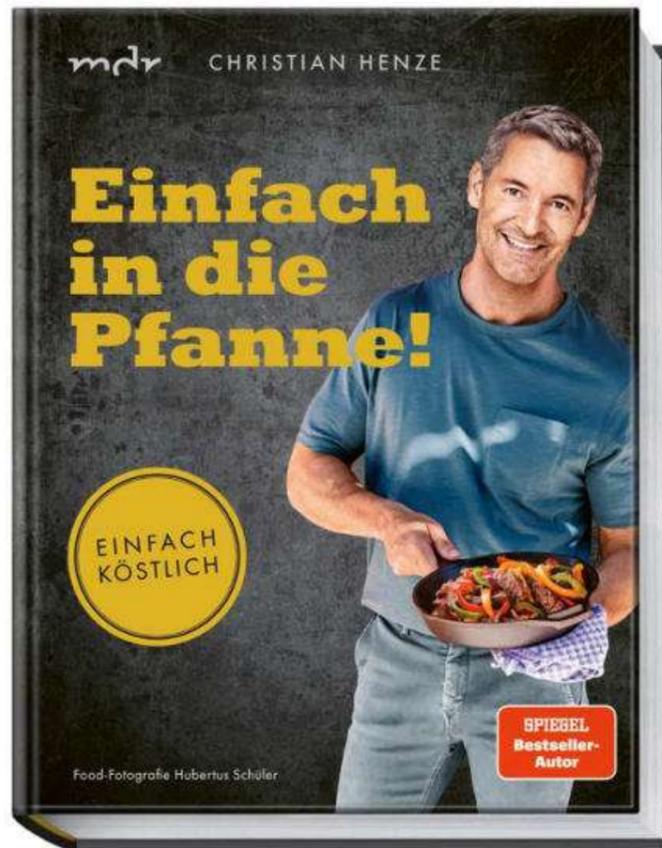




Omelett mit Feigen, Gruyère und Rucola



EINFACH
PFANNTASTISCH!



Christian Henze

EINFACH IN DIE PFANNE!

Einfach köstlich
Text Christian Henze
Food-Fotografie Hubertus Schüler
ca. 168 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-293-3
WG 455
ET: August 2023



Burrata-Gnocchi



Hähnchenspieße mit Grillkäse und Parma-Sugo

Unglaublich, was man
in einer einfachen
beschichteten Pfanne
alles zubereiten kann!

Schnelle Pfannengerichte – mit Röstaromen, die glücklich machen!

Auch nach Jahrzehnten in der Profigastronomie liebt es der Allgäuer Starkoch Christian Henze noch, täglich selbst zu Hause zu kochen. Sein erster Griff, so verrät er, geht dabei immer zur Pfanne.

„Nichts ist einfacher, nichts ist schneller, und nichts schmeckt mir besser“, sagt Genussmensch Christian Henze. Die Zubereitung in der Pfanne ist dabei für ihn der Inbegriff von Röstaromen und unbegrenzter Abwechslung ohne Stress.

In seinem neuesten Kochbuch zeigt der Bestsellerautor eine Auswahl an großartigen neuen, zeitgemäßen und schnellen Gerichten, für die man nicht mehr benötigt als eine einzige beschichtete Pfanne – und manchmal noch einen Deckel.

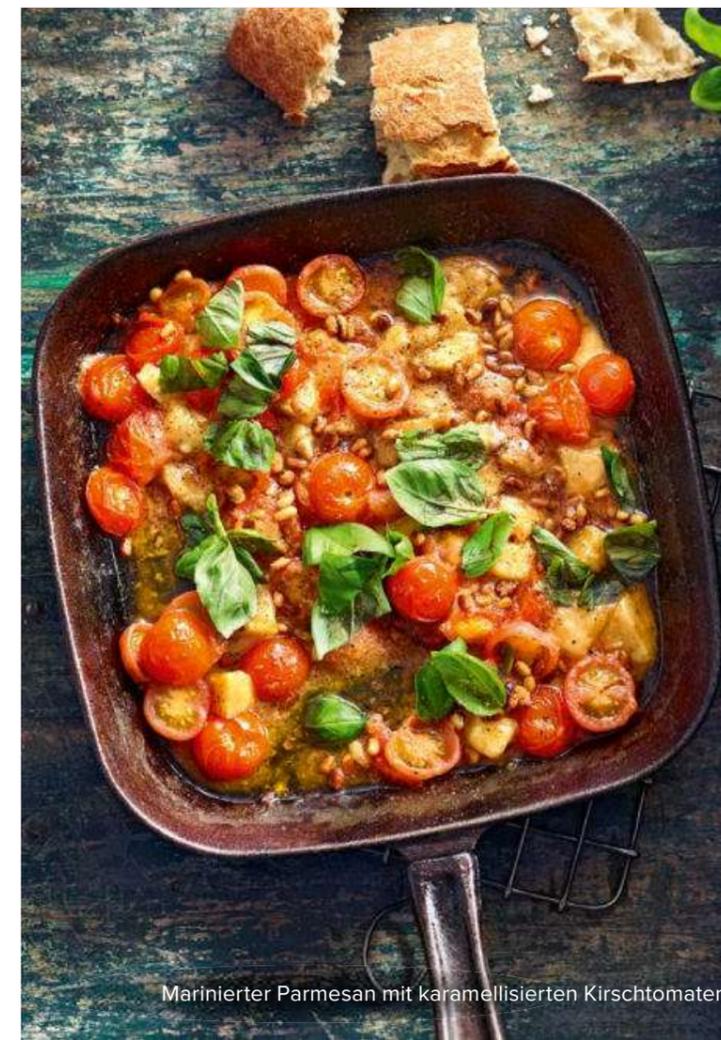
Wer gerade hungrig ist, sollte jetzt lieber weghören: Lust auf Gnocchi-Pfanne mit Chorizo und Gorgonzola, knusprige Gemüsepudder mit Aprikosen und

Feta, Pfannenpizza 2.0 mit Trüffelöl, Linsencurry mit Kokos und Lachs, Shakshuka mit Speck und Bergkäse, Leberkäs-Sensation mit knusprigen Zwiebeln und Senfsauce, karamellierte Honig-Möhren mit Pistazien und Quinoa oder karamellisierte Kaiserschmarrn mit Äpfeln? Gerade die Liebhaber schneller, einfacher Rezepte, die richtig glücklich und zufrieden machen, kommen in diesem Buch auf ihre Kosten.

Nur die Ausrüstung erforderlich, die wirklich jeder hat: Eine Pfanne mit Deckel genügt!

Der neue Bestseller von Christian Henze – nach seinen Blitzrezepten wird's jetzt noch einfacher

Begleitet von intensiver Medienarbeit und wieder in Kooperation mit dem MDR



Marinierter Parmesan mit karamellisierten Kirschtomaten



Spaghetti alla emiliana Balsam-Style



Gedrehtes Brot



DIE BROTTBACK-REVOLUTION



Sehr erfolgreicher Brotback-Blog

Lutz Geißler

DIE NEUE BROTTACKFORMEL
 1 Grundteig = 50 Brotsorten – nur mit wenig Hefe
 Text Lutz Geißler
 Fotografie Hubertus Schüler
 ca. 260 Seiten, ca. 60 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-291-9
 WG 457
 ET: August 2023



Bâtard



Fettsemeln

Nicht nur bekömmlicher und geschmacklich besser als gekauftes Brot, sondern auch sehr viel günstiger!

Brot backen, aber einfach und ganz nebenbei

Man könnte meinen, zum Thema Brotbacken zu Hause hätte Bestsellerautor Lutz Geißler schon alles erzählt. Doch mit seinem neuen Buch schlägt er der Zeitnot und dem Alltagstrubel ein Schnippchen.

Das Prinzip ist simpel: Wähle die Mehlsorte(n), mische die Zutaten von Hand grob zu einem Teig und stelle diesen in den Kühlschrank. Innerhalb der nächsten 24 bis 72 Stunden kann der Teig, wenn gerade Zeit ist, aus dem Kühlschrank genommen, verarbeitet und gebacken werden. Dabei hat man die Wahl aus sage und schreibe 50 Brotsorten und muss die Entscheidung erst kurz vor dem Backen treffen.

Ob schlichtes Weißbrot, französisches Baguette, Vollkornbrot, Flammkuchen, Pizza oder Toastbrot, ob Brötchen, Olivenbrot, Ciabatta oder Stockbrot – die Vielfalt ist grenzenlos. Und die reine Arbeitszeit liegt bei unter 20 Minuten. Den Rest der Zeit arbeitet der

Teig allein, entwickelt Geschmack und Bekömmlichkeit, ohne dass man selbst Arbeit damit hat.

Ein Backbuch mit vielen Step-by-Step-Fotos und Rezepten, die einfacher nicht sein könnten. Die neue Brotbackformel von Lutz Geißler für den Alltag – inklusive zahlreicher Infos zum Anpassen der Rezepte an die eigenen Bedürfnisse.

So liebt jeder Brotbacken! Vorbereiten, wenn's passt, und Backen, wenn gerade Zeit ist

Die neue „Hefebrot-Bibel“ von Lutz Geißler: auch für Brote mit Dinkelmehl-, Vollkornmehl- oder Roggenmehl-Anteil

Perfekt für Anfänger wie Fortgeschrittene – nie war Backen einfacher und flexibler



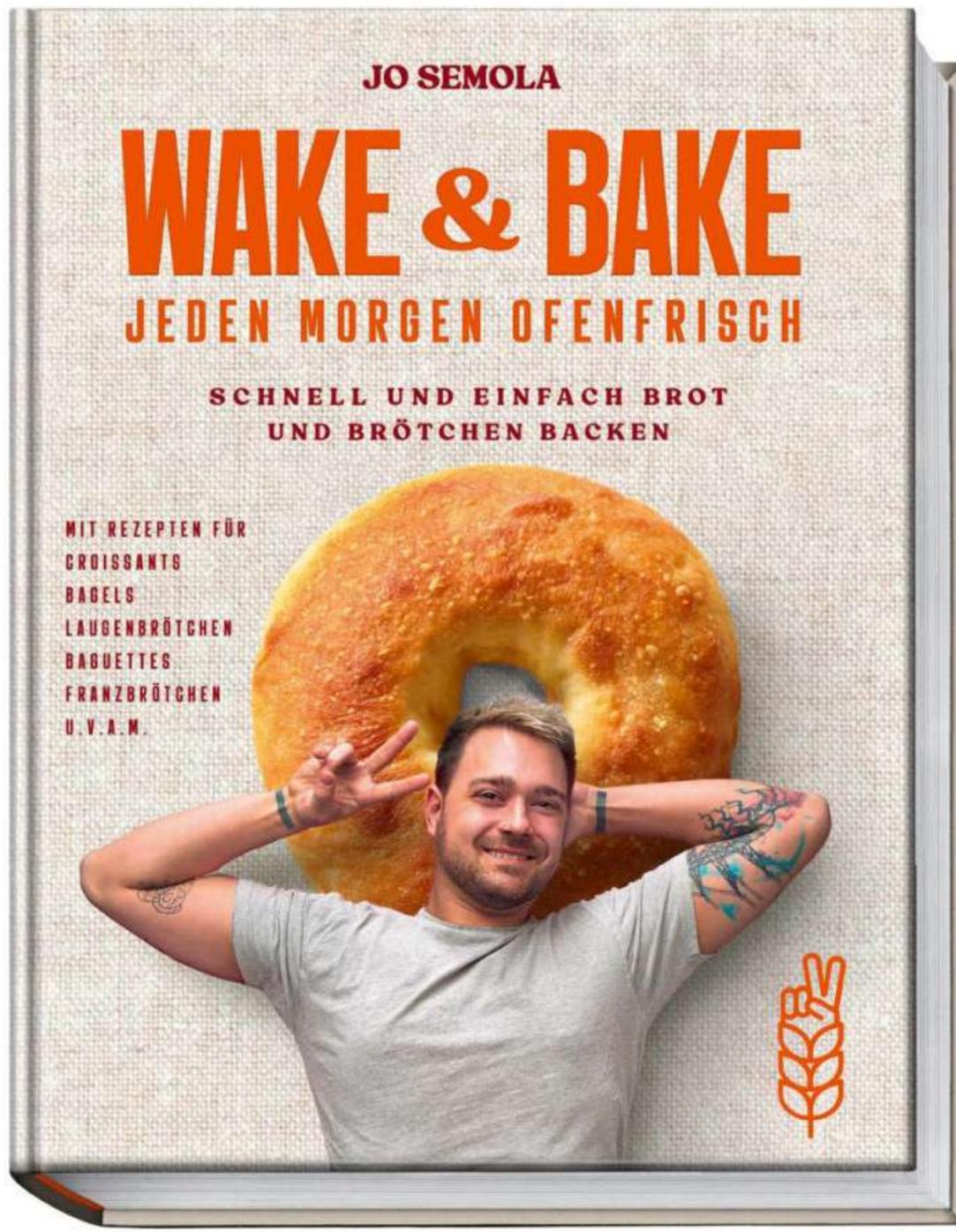
Ährenbrot



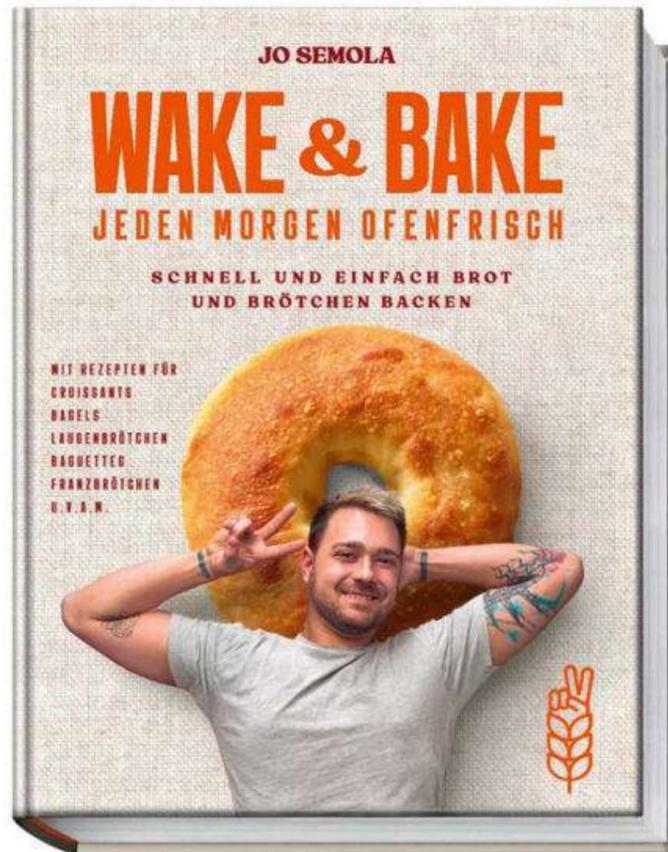
Laugengebäck



Bagel mit Frischkäse



DER SOCIAL-MEDIA-STAR JETZT BEI
BECKER JOEST VOLK



Sehr erfolgreicher TikTok- und Insta-Kanal

Jo Semola

WAKE & BAKE
Jeden Morgen ofenfrisch – Schnell und einfach Brot und Brötchen backen
Text: Jo Semola
Food-Fotografie: Hubertus Schüller
ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-302-2
WG 457
ET: Oktober 2023



Laugenbrötchen

**Nichts ist einfacher,
als jeden Morgen frische
Brötchen auf den Tisch
zu zaubern.**

„Hi, ich bin Jo und ich backe Brot.“

Mit diesem Satz am Anfang seiner Backvideos hat Jo Semola längst Kultstatus erreicht. Wie aber kam der Wahlkölnler und gebürtige Süddeutsche dazu? Durch eine ungewöhnliche Forderung seiner Frau: Dem gemeinsamen Wunsch der Auswanderung wollte sie nur folgen, wenn er lernt, selbst gutes Brot zu backen. Denn darauf mochte sie in der neuen Heimat auf keinen Fall verzichten. Dass er dann gleich zu einem der bekanntesten Brotbäcker der Nation aufstieg, ist der Begeisterung für seine ersten überzeugenden Backergebnisse zu verdanken. Ausgewandert sind die beiden jetzt doch nicht, zum Glück. So hat Jo uns allen geholfen, eine Versorgungslücke im eigenen Land zu schließen. Zum Frühstück gibt es ab sofort selbst gebackene Brötchen, Hörnchen und Co., ganz ohne jeden Backstress natürlich.

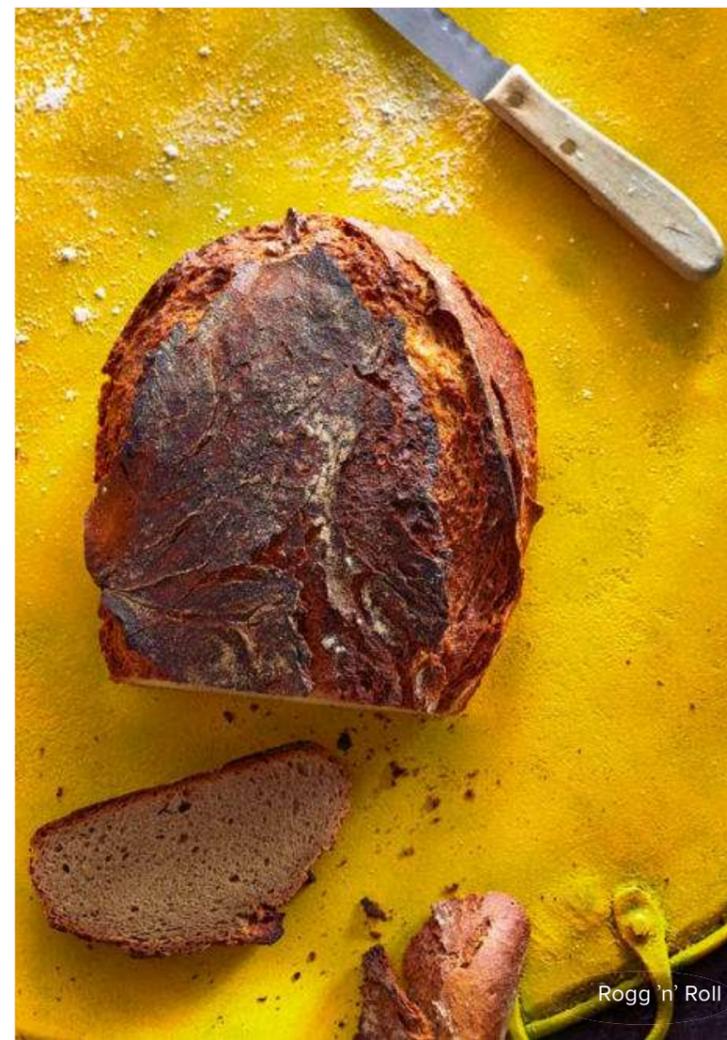
Abends schnell vorbereitet, muss der Teig am nächsten Morgen nur noch kurz in den Ofen – und schon steigt einem der Duft von frischem Backwerk in

die Nase und sorgt für den ersten Genussmoment des Tages. Dabei bietet Jo Semola in 60 Rezepten eine einzigartige Variantenvielfalt für jeden Geschmack und bringt damit auch Abwechslung in die Lunchbox. Ein weiterer Vorteil: Durch die lange Teigruhe über Nacht sind seine Backwaren in Sachen Geschmack, Bekömmlichkeit und Frischhaltung den schnell produzierten Erzeugnissen aus Backstuben weit überlegen. Selten war Brotbacken so einfach und unkompliziert!

**Der nächste Bestseller von Kultbäcker Semola:
jeden Morgen ganz entspannt frische Brötchen**

**Riesige Fangemeinde in Social-Media-Kanälen
(700.000 TikTok, 250.000 Follower bei Insta)**

**Großes mediales Interesse am Autor und
an schnellen, alltagstauglichen Backrezepten**



Rogg 'n' Roll



Die Normalen



Gefüllte Schmorzucchini



80 NEUE REZEPTE DES TV-DUOS



Martina und Moritz

KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO KOCHEN WIR AM LIEBSTEN

Neue Rezepte für jeden Tag

Text Martina Meuth, Bernd „Moritz“

Neuner-Duttenhofer

Food-Fotografie Hubertus Schüler

ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,

Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

ISBN: 978-3-95453-295-7

WG 455

ET: September 2023



Lachs auf Lauchkartoffeln



Pasta alla Pesto Genovese

Lauter Lieblingsrezepte: Dieses Buch sollte bei keinem Martina- und Moritz-Kochfan fehlen!

Gelingt immer – schmeckt immer!

Sie sind die dienstältesten Fernsehköche der Republik und seit mehr als 36 Jahren auf Sendung, anfangs mit der „Servicezeit Essen & Trinken“, später mit der allwöchentlichen Show „Kochen mit Martina und Moritz“. Es ist das einzige Format im deutschen TV, das so lange Zeit von denselben Autoren, Protagonisten und Urhebern produziert wurde. Die Zuschauer lieben die beiden für ihre nachvollziehbare Küche, in der bei aller Bodenständigkeit stets ein raffinierter, ungewöhnlicher Twist für Überraschung sorgt. Dabei ist beiden wichtig, dass man die Zutaten überall kaufen kann und sie jeweils nach ihrer Saison Verwendung finden. Auf saisonal und regional haben sie immer schon Wert gelegt, weil so die Zutaten in bester Qualität zu haben und nachhaltig sind. Obendrein kosten sie dann nicht so viel. Ihre Lieblingsgerichte sollen wenig Mühe, dafür aber gern viel Eindruck machen, denn sie kochen nicht nur täglich für sich, sondern oft auch mit großem Vergnügen für Gäste. Heimische

Traditions- und Familienrezepte modernisieren sie ideenreich. Dabei hilft ihnen der kulinarische Blick in die Welt: Am liebsten lassen sie sich rund ums Mittelmeer und von den Küchen Asiens inspirieren.

Für dieses Kochbuch haben Martina und Moritz in ihrem reichen Fundus gestöbert und ihre liebsten Rezepte ausgewählt, nach neuen Vorlieben ergänzt und optimiert. Und so viel ist sicher: Ihre Rezepte gelingen immer, dafür sind beiden bekannt!

Der neue Must-have-Bestseller der beiden TV-Urgesteine

Ausgesuchte Lieblingsrezepte für den Alltag und besondere Anlässe

Mit großer Medienkampagne – unterstützt auch durch den WDR



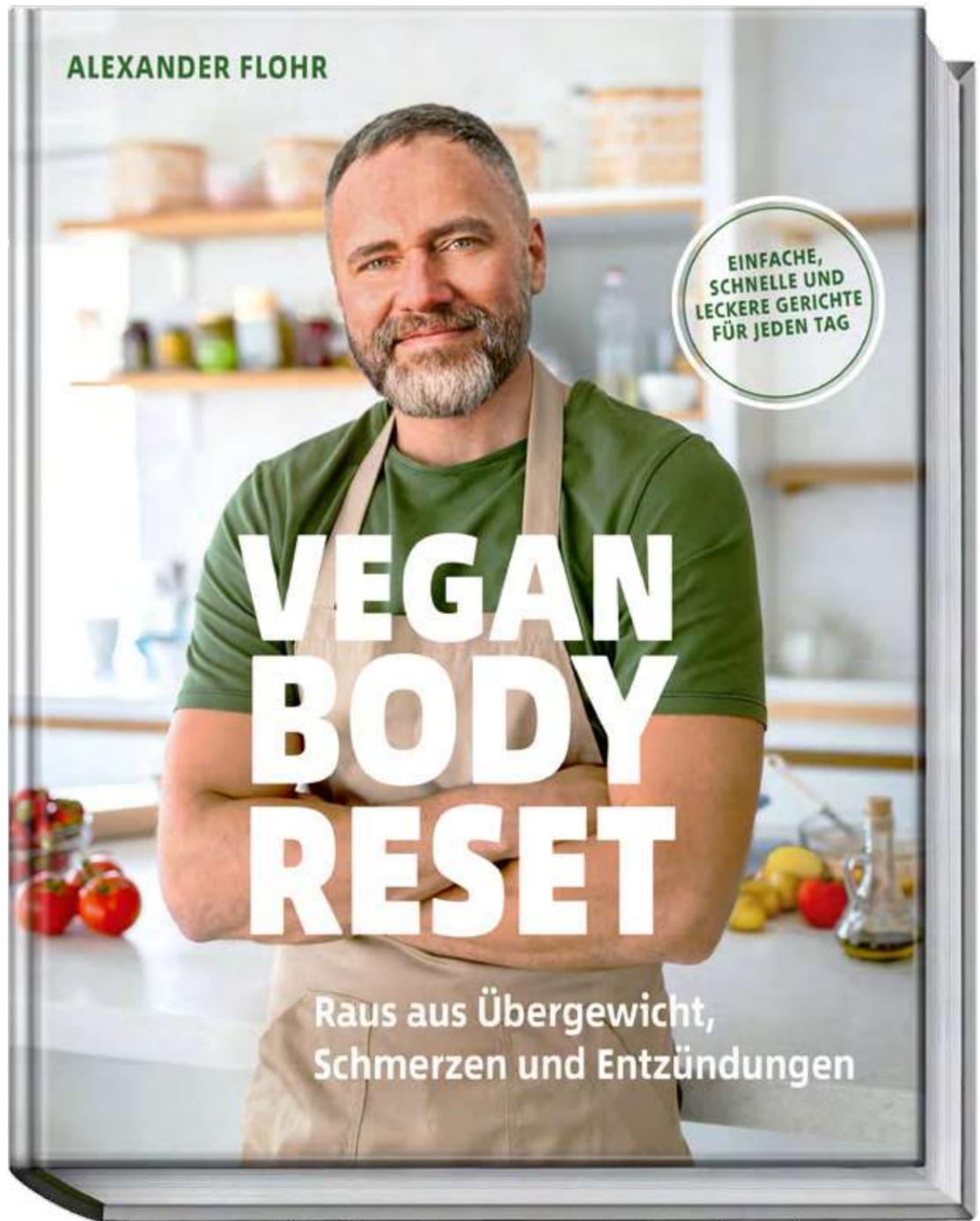
Blumenkohlcurry mit Bratwurstklößchen



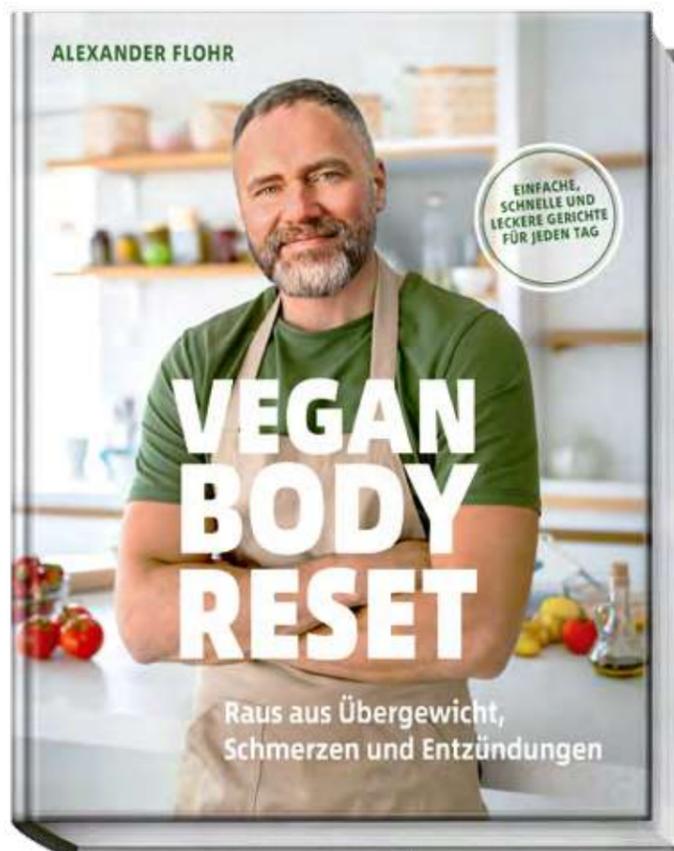
Lammschulter auf Zwiebeln und Kartoffeln



Kürbis-Rucolasalat mit veganem Hüttenkäse



30 TAGE, DIE
DEIN LEBEN VERÄNDERN



Sehr erfolgreicher Youtube-Kanal

Alexander Flohr

VEGAN BODY RESET

Raus aus Übergewicht, Schmerzen und Entzündungen – Einfache, schnelle und leckere Gerichte für jeden Tag

Text Alexander Flohr

Food-Fotografie Hubertus Schüler

ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,

Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-297-1

WG 456

ET: Dezember 2023



Buchweizen-Bowl mit schwarzem Rettich



Portobello-Pilzburger mit gebratenem Tempeh

„Nach 30 Tagen waren meene Entzündungen jeschtoppt, meene Asthma vorbei, meene Blutwerte in Ordnung. Und icke hatte die ersten 12 Kilo runter.“

Berliner Urgestein Alex Flohr

Zurück ins Leben mit veganer Kost

Alex Flor lebt sein zweites Leben. Sein erstes endete fast in der Katastrophe, bewegungsunfähig stationär in einem Krankenhaus an einem Schmerztropf. Als selbstständiger Straßenbaumeister hatte er sich jahrelang nur noch von Fast Food ernährt. Das Ergebnis waren 135 Kilo auf der Waage, schweres Asthma und eine multiple Entzündung des Bewegungsapparates. Das Ganze ging einher mit hohem Blutdruck, beginnendem Diabetes und einer massiven Fettstoffwechselstörung. 30 Jahre war er damals alt, und es stand fest, dass er schnellstmöglich sein Essverhalten ändern musste.

Alex Flohr stellte seine Ernährung konsequent auf vegane Kost um, aß nur noch so viel, bis er satt war, und nahm in 14 Monaten unglaubliche 50 kg Körpergewicht ab. Er machte eine Ausbildung zum Ernährungsberater, verkaufte einige Jahre später seinen Betrieb und begann sich damit zu beschäftigen, wie

man mit veganem Essen richtig viel Spaß am Leben haben kann. Seine deftigen Kochrezepte fanden in den sozialen Medien schnell eine riesige Zahl an Fans.

Die Geschichte des totalen Resets seiner eigenen Gesundheit und die Rezepte dazu teilt er nun in diesem Buch mit allen, die wieder zurück in ein gesundes, normales, bewegliches Leben wollen.

Wieder die Kurve kriegen: eine bewegende Geschichte, die vielen Hoffnung geben kann

Hohe Reichweite in den sozialen Medien und regelmäßige Fernsehauftritte

Begleitet von einer umfassenden Kampagne in Print, Radio und TV



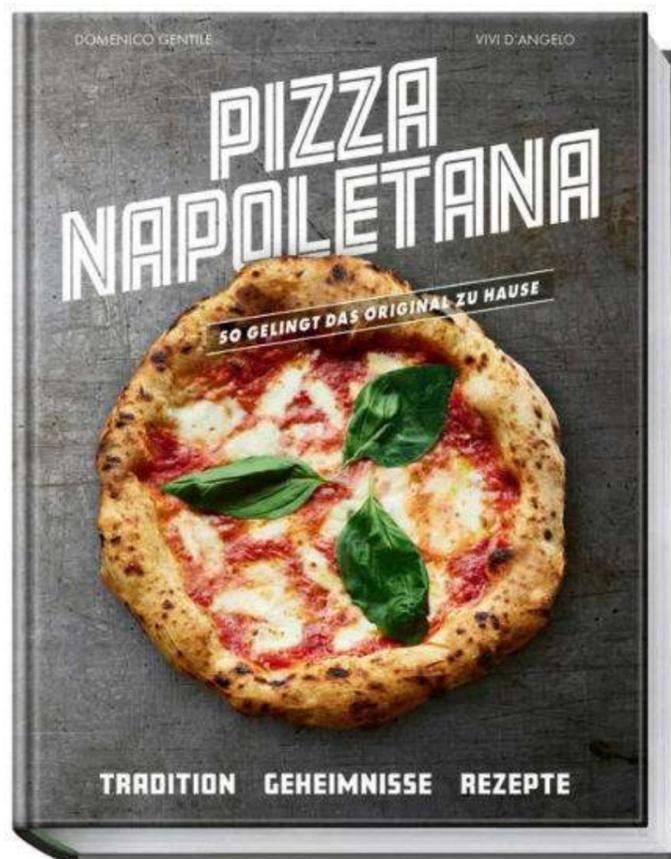
Maisbrot mit Sesamjoghurt und gerösteten Kichererbsen



Chili con Kürbis mit veganem Sauerrahm



KULT UND WELTKULTURERBE:
DIE PIZZA NAPOLETANA



Domenico Gentile

PIZZA NAPOLETANA

So gelingt das Original zu Hause –
Tradition, Geheimnisse, Rezepte
Text: Domenico Gentile, Vivi D'Angelo
Fotografie: Vivi D'Angelo
ca. 300 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 × 27 cm, Hardcover

ca. 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-278-0
WG 455
ET: September 2023



**Das Werk zur berühmtesten Pizza
der Welt. Ein Must-have für alle
echten Pizza-Fans!**

Die Geheimnisse einer perfekten Pizza Napoletana

Königin unter den Pizzen und Königsdisziplin bei Pizzabäckern: Die original Pizza Napoletana hat in den letzten Jahren einen weltweiten Boom ausgelöst, nachdem sie als immaterielles Weltkulturerbe von der UNESCO aufgenommen wurde. Wer sich zum Ziel setzt, perfekte Pizza zu machen, muss sich einfach an ihr versuchen. Die Regeln sind dabei genau definiert: Nur mit dem entsprechenden Know-how und den festgelegten Zutaten gelingt sie, sei es im Pizzeria-Restaurant oder daheim im Ofen.

Domenico Gentile, erfolgreicher Kochbuchautor und unermüdlicher Kämpfer für eine authentische italienische Küche, hat sich mit der mehrfach ausgezeichneten Foodfotografin und Autorin Vivi D'Angelo auf den Weg zur Geburtsstätte der Pizza Napoletana gemacht. Dabei haben die beiden nicht nur

Pizzawettbewerbe besucht und die Hersteller von Mehl, Tomatensugo und Käse getroffen, sondern auch mit den berühmtesten Pizzaioli in Neapel über ihre Geheimnisse gesprochen. Domenico Gentile verrät in diesem Buch seine bislang gut gehüteten Pizzarezepte sowie viele Tricks und Tipps, wie man eine Napoletana zu Hause selbst nachbacken kann.

Das hat längst Kultstatus: Pizza Napoletana selbst zu Hause hinbekommen!

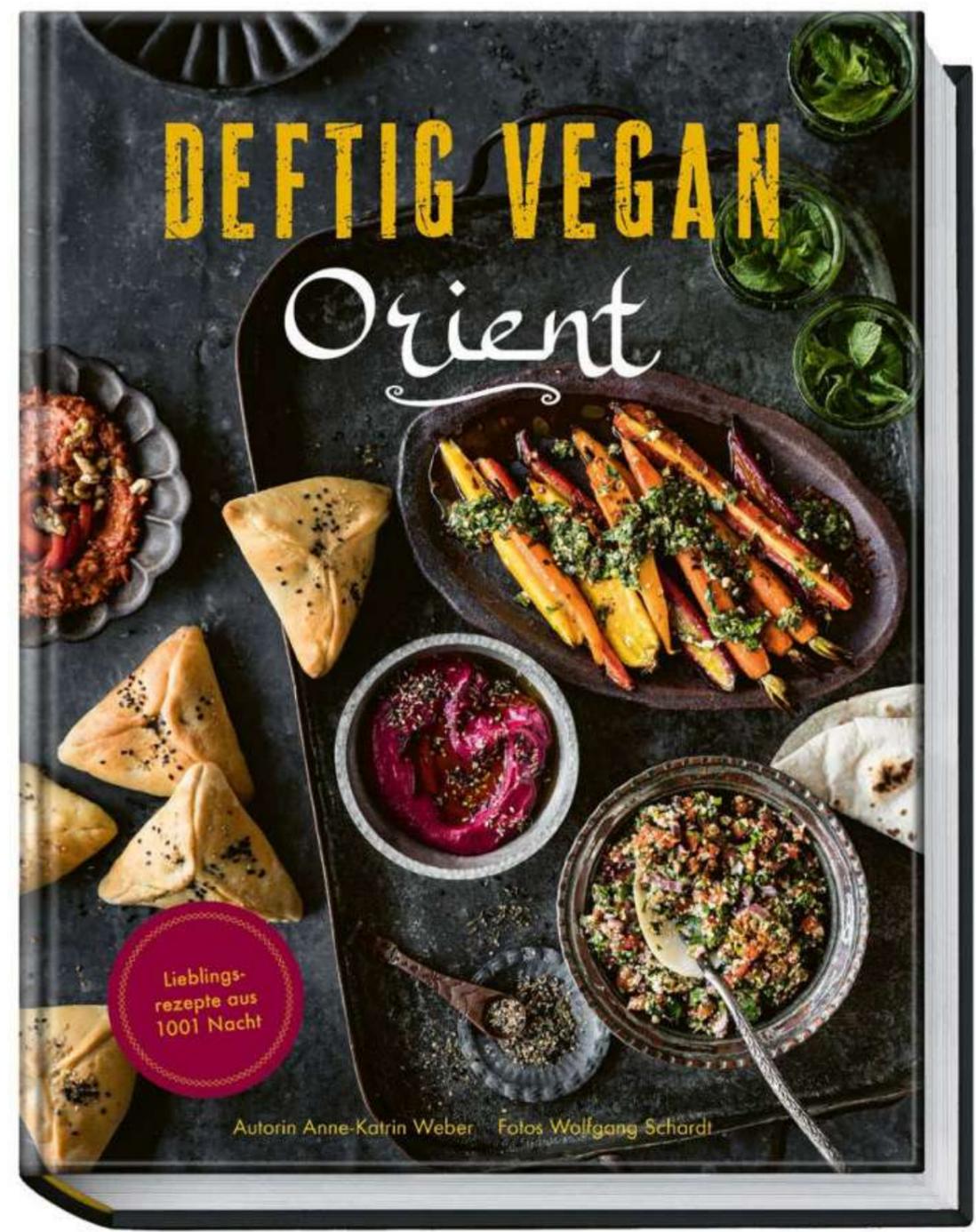
Der Autor betreibt den erfolgreichsten italienischen Kochblog in deutscher Sprache

Sehr erfolgreiche Vorgängerbücher von Domenico Gentile

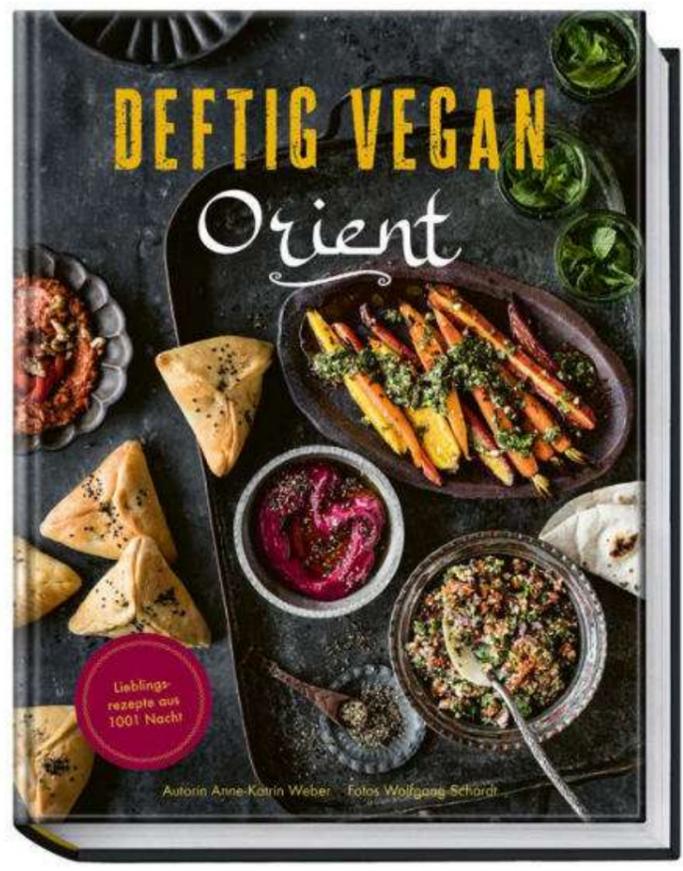




Geröstete Möhren mit Chermoula



VEGAN GENIESSEN
WIE IN 1001 NACHT



Anne-Katrin Weber

DEFTIG VEGAN ORIENT
 Lieblingsrezepte aus 1001 Nacht
 Text Anne-Katrin Weber
 Fotografie Wolfgang Schardt
 ca. 192 Seiten, ca. 70 Fotos
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-294-0
 WG 455
 ET: September 2023




Bulgurkuchen



Tajine mit Sommergemüse

Abwechslungsreiche Genussküche mit wundervollen Aromen – perfekt auch für alle, die einfach mal weniger Fleisch essen wollen.

Vegane Orientküche: ein Fest für die Sinne!

Dem Zauber der raffinierten Küche und der einzigartigen Gastfreundschaft des Orients zu widerstehen, ist nahezu unmöglich – zu sehr verlocken die bunten Schalen und Teller mit Köstlichkeiten auf den reich gedeckten Tafeln, zu herrlich duftet es aus den Töpfen und Pfannen, zu verführerisch ist der Anblick all der süßen Leckereien!

Die renommierte Kochbuchautorin Anne-Katrin Weber kann sich ein Leben ohne Salzzitronen, Minze, Tahin und Kreuzkümmel nur schwer vorstellen. In ihrem neuen Buch nimmt sie uns mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise durch die orientalischen Küchen in ihrer faszinierenden Vielfalt, von der Türkei über den Libanon und Israel bis nach Nordafrika.

Eine große Auswahl an farbenfrohen Kleinigkeiten bildet den Auftakt, gefolgt von üppigen Salaten, deftigen Suppen, beliebtem Streetfood, Hauptgerichten mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Kräutern und Gewürzen und von süßen Köstlichkeiten – natürlich vegan!

Heiß geliebte Klassiker der Orientküche wie die türkische Rote-Linsen-Suppe Mercimek Çorbasi, der libanesishe Brotsalat Fattoush, knusprige Falafel oder Mejadra, der arabische Linsen-Reis mit goldgelben Röstzwiebeln, sind unter den über 70 veganen Rezepten ebenso zu finden wie moderne Kreationen, die direkt der pulsierenden Foodszene von Tel Aviv oder Marrakesch entstammen könnten.

Fast 100.000 Mal verkauft: die Bücher aus der Erfolgsreihe „Deftig Vegan – Deftig Vegetarisch“

Das neue Kochbuch der ebenso bekannten wie beliebten Autorin

Großes mediales Interesse an den vegan-vegetarischen Kreationen von Anne-Katrin Weber



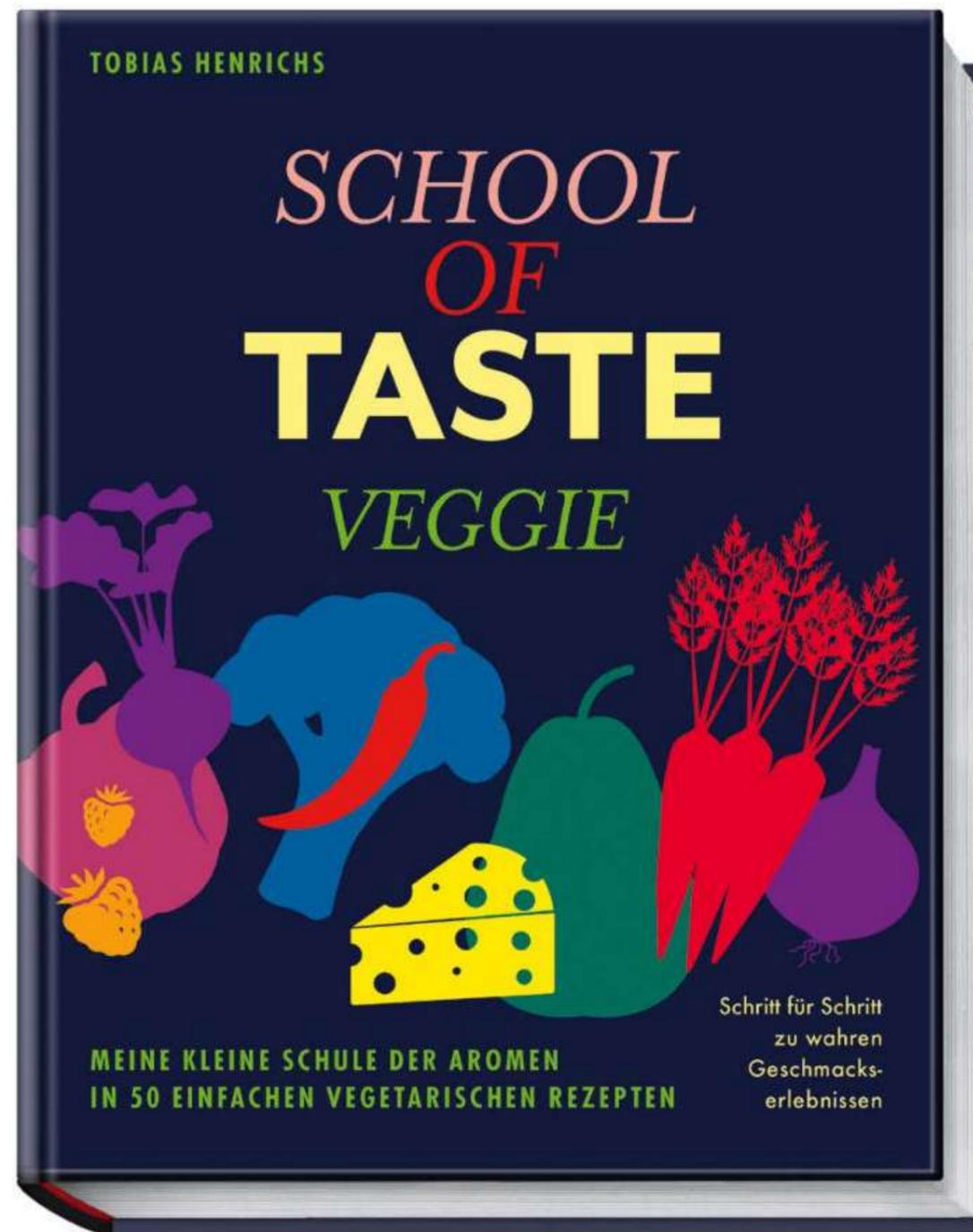
Imam Bayildi



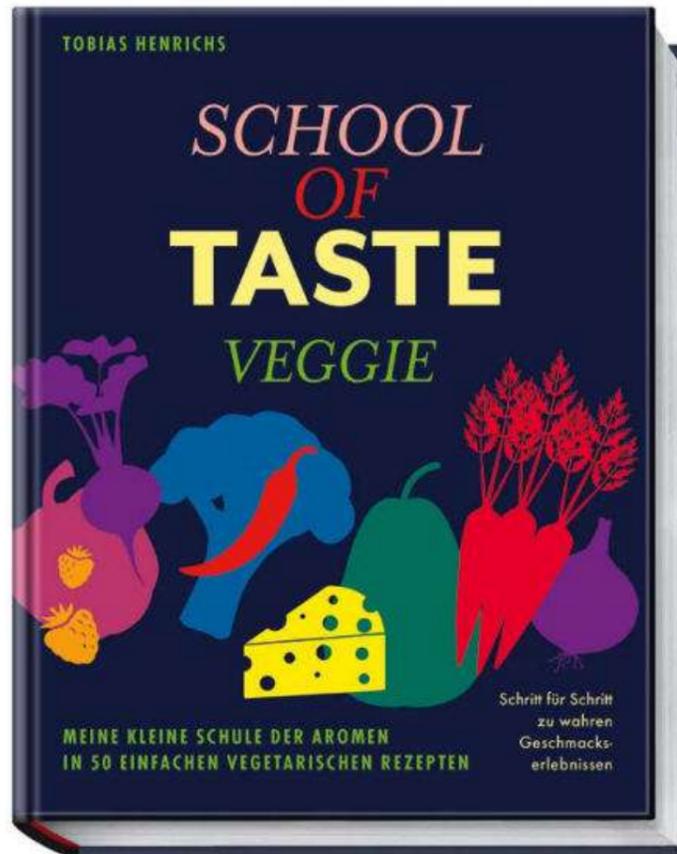
Petersiliensalat



Orecchiette mit Mangold, Himbeeren und Basilikum



NEUE SKILLS FÜR DEINE
VEGETARISCHE KÜCHE



Tobias Henrichs

SCHOOL OF TASTE VEGGIE
 Meine kleine Schule der Aromen in 50 einfachen vegetarischen Rezepten – Schritt für Schritt zu wahren Geschmackserlebnissen
 Text Tobias Henrichs
 Fotografie Hubertus Schüler
 ca. 192 Seiten, ca. 80 Fotos,
 Format 19 x 24 cm, Hardcover

ca. 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-296-4
 WG 455
 ET: Oktober 2023



Pasta mit Rosenkohl und Klee



Erbsencreme mit gepickelten Radieschen und Himbeeren

„Ich glaube, ich kann es ganz gut erklären, weil ich es mir selbst von Grund auf erarbeitet habe.“

TOBIAS HENRICHS, LEHRER UND MEHRFACHER TV-KOCHSHOW-FINALIST

Das Warum verstehen, statt einfach nur nachzukochen

Dieses Kochbuch bietet weit mehr als viele köstliche Gerichte: Mit jedem Rezept vertieft der Leser Schritt für Schritt seine eigenen Fähigkeiten in der Küche und lernt, Zusammenhänge zu verstehen.

Tobias Henrichs hat sein einzigartiges Talent bereits mehrfach in TV-Kochshows bewiesen, darunter „Die Küchenschlacht“ und „The Taste“. Selbst renommierte Spitzenköche zeigen sich seitdem interessiert an seinen kreativen Ideen für neue Kombinationen. Einfach und nachvollziehbar beschreibt der Schullehrer und erfolgreiche Selfmade-Koch, wie man auch in der vegetarischen Küche mit begrenztem Aufwand unvergleichliche Highlights auf den Teller bringt.

Welche Rolle spielen dabei Geruch, Temperatur und Textur? Welche Aromen lassen sich besonders gut kombinieren? Wie lerne ich, mit meinem neuen Wissen eigene Gerichte zu entwickeln? Auf all diese

Fragen gibt Tobias Henrichs ebenso verständlich wie unterhaltsam Antwort und liefert zudem die wissenschaftlichen Erklärungen dazu. Mit 50 beeindruckenden, aber dennoch leicht umsetzbaren vegetarischen Gerichten lässt sich dann das Erlernte anwenden und in vollen Zügen genießen.

Für alle, die sich in der vegetarischen Küche auf ein neues Level kochen wollen

Verständliches, unterhaltsames Know-how zu Aromen, Texturen und kreativem Food Pairing – mit 50 einfachen Rezepten

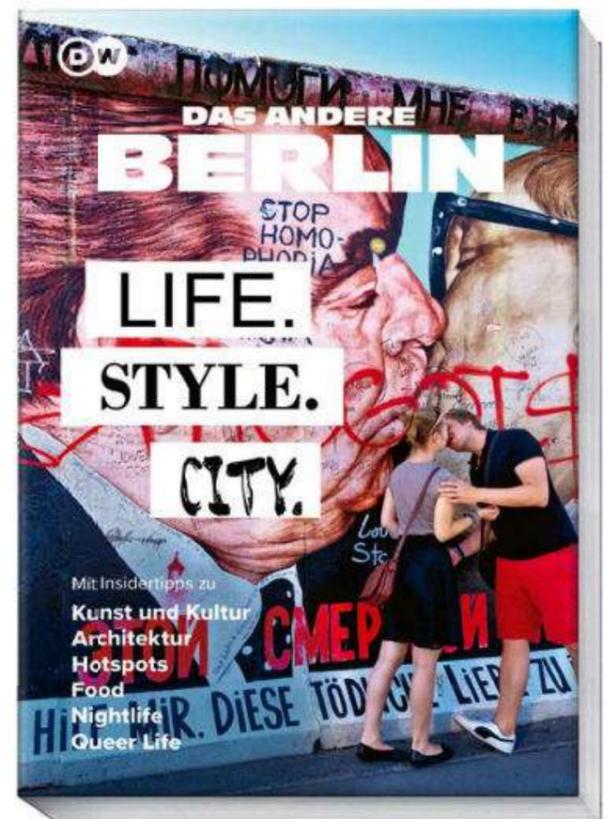
Tobias Henrichs ist mehrfacher Finalist der ZDF-„Küchenschlacht“ und von „The Taste“



Geröstete Miso-Möhren, Möhrengrün-Pesto, Oliven und Schafgarbe



Mascarponecreme mit Erdbeeren und Fichtensprossen

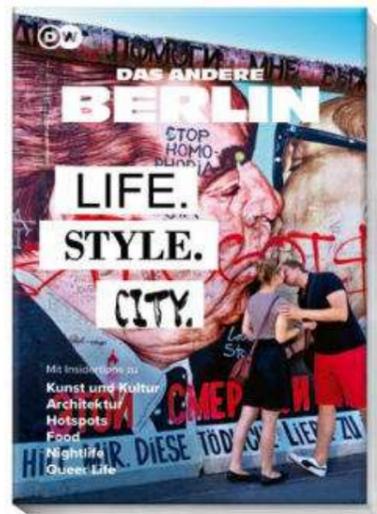


NEU RECHERCHIERT FÜR DEN SECHSTEILER „BERLIN - TEL AVIV“



DAS ANDERE TEL AVIV – LIFE. STYLE. CITY.
Mit Insidertipps zu Kunst und Kultur, Architektur, Hotspots, Food, Nightlife, Queer Life
Text Shani Rozanes
Fotografie Stephan Zwickirsch
ca. 192 Seiten, ca. 60 Fotos,
Format 14,2 x 19,5 cm, Klappenbroschur

ca. 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-299-5
WG 314
ET: Oktober 2023



DAS ANDERE BERLIN – LIFE. STYLE. CITY.
Mit Insidertipps zu Kunst und Kultur, Architektur, Hotspots, Food, Nightlife, Queer Life
Text Oliver Kiesow
Fotografie Stephan Zwickirsch
ca. 192 Seiten, ca. 60 Fotos,
Format 14,2 x 19,5 cm, Klappenbroschur

ca. 20,00 EUR (D), 20,60 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-300-8
WG 311
ET: Oktober 2023



Tel Aviv und Berlin – zwei Städte, ein Puls

Tel Aviv und Berlin gelten als ebenso lässige wie avantgardistische Hotspots für eine junge und moderne Zielgruppe aus der ganzen Welt. Dabei haben die beiden hippen Weltstädte mehr gemeinsam, als ihre höchst unterschiedliche Geschichte es zunächst erwarten lässt.

Die zwei aktuell recherchierten Reiseführer stellen diese „Places to be“ abseits der klassischen Touristenströme vor – informativ, hintergründig und in all ihren Unterschieden und erstaunlichen Gemeinsamkeiten. Eine Moderatorin aus Tel Aviv und ein Moderator aus Berlin, Shani Rozanes und Oliver Kiesow, nehmen uns in den Büchern mit zu einer aufregenden Reise in die Lebenswelten ihrer jeweiligen Metropolen. Beide geben dabei tiefe Einblicke in die Szene, Kultur und Subkultur. Parallel dazu beleuchtet die Deutsche Welle (DW) in der sechsteiligen TV- und Multimedia-Serie „Tel Aviv – Berlin“ Nachtleben, Gastronomie,

Wohnen und Architektur, Kunst und Kultur bis hin zum Queer Life. Und wer die QR-Codes in den Städteführern scannt, gelangt zu den weiterführenden Videos der Deutschen Welle. So werden die beiden Bücher zu unverzichtbaren Wegweisern für Leute, die ganz in die aufregenden Citys eintauchen wollen!

Berlin – Tel Aviv: mit Insidern unterwegs in zwei der spannendsten Metropolen der Welt

Die Bücher erscheinen parallel zu der gleichnamigen 6-teiligen Dokumentation im TV

Begleitet von umfassenden Kampagnen in Print und TV, medienwirksam unterstützt durch die Deutsche Welle

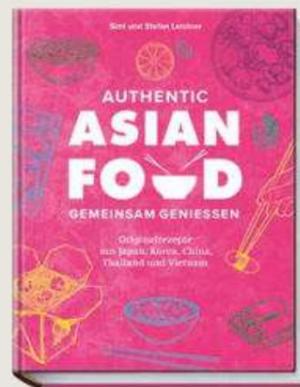


Zwei Reiseführer der neuen Generation: intermedial, szenig, vielseitig interessiert und offen für die Subkultur.

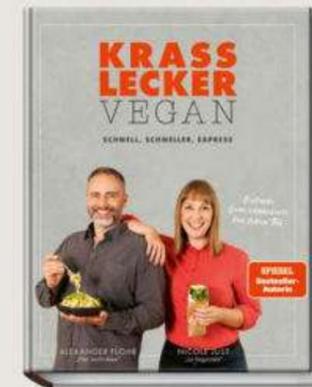


GERADE ERSCHIENEN

Aktuelle Bestseller



33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



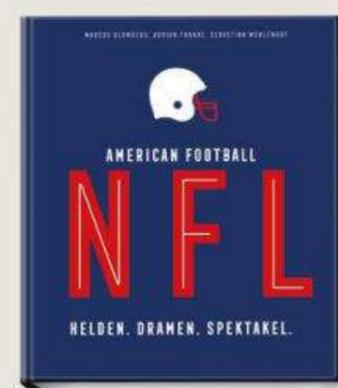
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

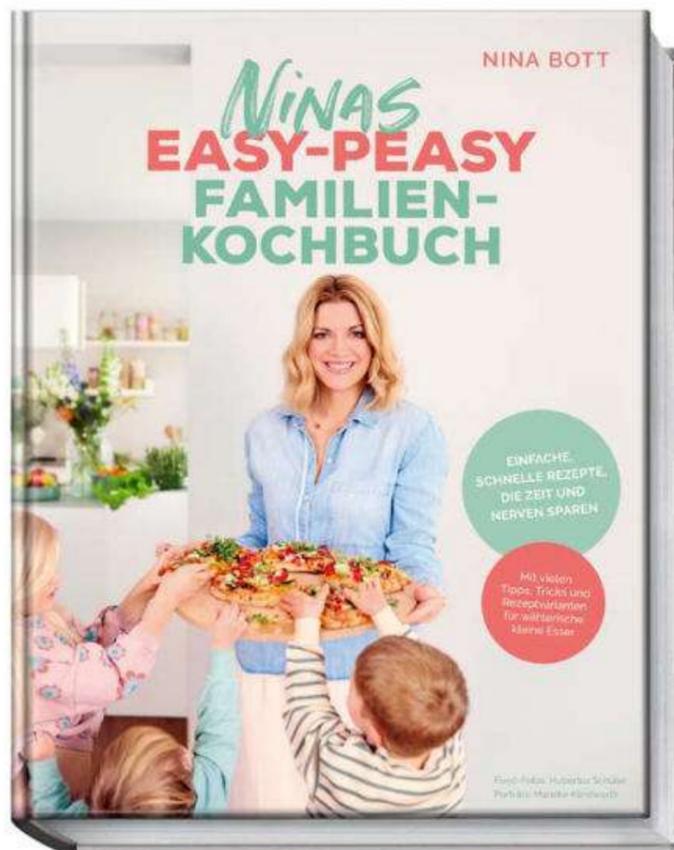


42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)



22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)





Sehr erfolgreiche Familienbloggerin

Nina Bott

NINAS EASY-PEASY FAMILIENKOCHBUCH

Einfache, schnelle Rezepte, die Zeit und Nerven sparen

Text: Nina Bott

Food-Fotografie: Hubertus Schüller

160 Seiten, 80 Fotos,

Format 19 x 24 cm, Hardcover

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-288-9

WG 455

ET: April 2023



Ofenhähnchen mit Gemüse



Porträt: Mareike Klindworth

Das ganz normale Chaos:
Jeder wünscht sich ein
Extrawurstchen.

So klappt das! Kochen für Groß und Klein

Wie Nina Bott mit ihrem Mann einen Haushalt mit vier Kindern, die eigene erfolgreiche TV-Karriere, einen tollen Blog und die eigenen Ansprüche gerockt bekommt, ist beeindruckend. Nebenbei fand sie sogar noch Zeit, ihr zweites Kochbuch zu schreiben und so anderen Menschen dabei zu helfen, die Dinge einfacher zu machen. Im Fokus des Buches stehen dieses Mal kinderleichte Familienrezepte für den teils hektischen Alltag.

Denn das Thema „Ernährung in der Familie“ liegt ihr sehr am Herzen. Es soll wirklich allen schmecken, soll schnell von der Hand gehen, abwechslungsreich und möglichst gesund sein, ohne zu nerven. Ganz ohne Tricks geht das natürlich nicht. Schließlich hat auch bei Nina zu Hause jedes ihrer Kinder seine eigenen Vorlieben beim Essen. Oberstes Gebot ist dabei für Nina: alles kann, nichts muss. So sind ihre Rezepte

für die ganze Familie sehr gut an individuelle Wünsche von Klein und Groß anpassbar, sodass jeder auf seine Kosten kommt, ohne dafür den ganzen Tag in der Küche zu stehen. Am wichtigsten ist ihr, den Rest der Familie mit ihrer eigenen Begeisterung bei der Zubereitung anzustecken – egal, ob beim Schneiden von Obstgesichtern oder beim gemeinschaftlichen Grillen im Garten.

Einfache alltagstaugliche Rezepte mit Pfiff für kleine und große Familien mit Kindern

Der Nachfolgetitel des Longsellers „Babybeikost“

Große Reichweite der bekannten Schauspielerin in den sozialen Medien



Käse-Spinat-Waffeln mit Spiegelei



Milchreis mit Roter Grütze



Franziska Knuppe

SCHLANK OHNE UMWEGE – DAS KNUPPE-PRINZIP

Wie bewusstes Essen und einfache Routinen dich endlich zum Ziel führen

Text Franziska Knuppe

Food-Fotografie Hubertus Schüller

192 Seiten, 87 Fotos

Format 19 x 24 cm, Hardcover

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-289-6

WG 456

ET: April 2023



Porträts: Ulrich Lindenthal-Lazhar



Tomatenhirse mit gebratener Paprika

Wer das Knuppe-Prinzip einmal verinnerlicht hat, wird sich nie wieder durch eine Diät quälen müssen.

Schlank werden und bleiben

Diäten waren für Topmodel Franziska Knuppe nie eine Option, genauso wenig wie der Verzicht auf gutes Essen und Genuss. Trotzdem ist sie schlank geblieben. Das verdankt sie vor allem ihrer langjährigen Auseinandersetzung mit Ernährungsthemen und einer grundlegenden Erkenntnis: Bereits wenn man minimal weniger isst, als man verbraucht, wird man kontinuierlich abnehmen. Niemand muss dafür auch nur einen Tag hungern. Das funktioniert sogar bei erheblichem Übergewicht.

Wer in 10 Jahren 10 Kilogramm zugelegt hat, hat kontinuierlich nur 20 Kalorien pro Tag mehr gegessen, als er verbraucht hat. Kaum einer, der nicht sofort denkt: „Die hätte ich auch weglassen können.“

Diese Einsicht ist entscheidend. Denn die Kilos zu viel sind am Ende über einen langen Zeitraum aus sehr überschaubaren Übermengen entstanden. Und mit der Umkehrung in ein kleines Minus bekommt man sie wieder weg – in deutlich kürzerer Zeit.

Wer täglich seine Energiebilanz um 200 Kalorien unterschreitet, also beispielsweise einen Cappuccino und zwei Kekse weglässt, nimmt in 6 Monaten satte

3,5 Kilo ab. Wie man diesen Effekt nutzt, ohne die Kalorien an anderer Stelle wieder draufzupacken, beschreibt die Autorin in ihrem Knuppe-Prinzip. Dazu erstellt man mit der Anleitung im Buch einen präzisen Status der eigenen Energiebilanz und übt dann einfache neue Routinen, um die gesetzten Ziele zu erreichen.

Satt und zufrieden mit leckeren, gesunden Gerichten à la Knuppe sowie ein paar Kniffen fällt es leicht, kleinen Kalorienfallen im Alltag auszuweichen und sogar erhebliches Übergewicht hinter sich zu lassen. Keines der etwa 70 Genussrezepte erinnert dabei an eine Diät.

Das Kochbuch ist ein echter Game Changer für alle, die dauerhaft Gewicht verlieren möchten.

Intuitiv essen: ein bahnbrechender Ansatz, um das Gewicht in den Griff zu bekommen

Mit leckeren Rezepten und ganz einfach erlernbaren Routinen zum Ziel

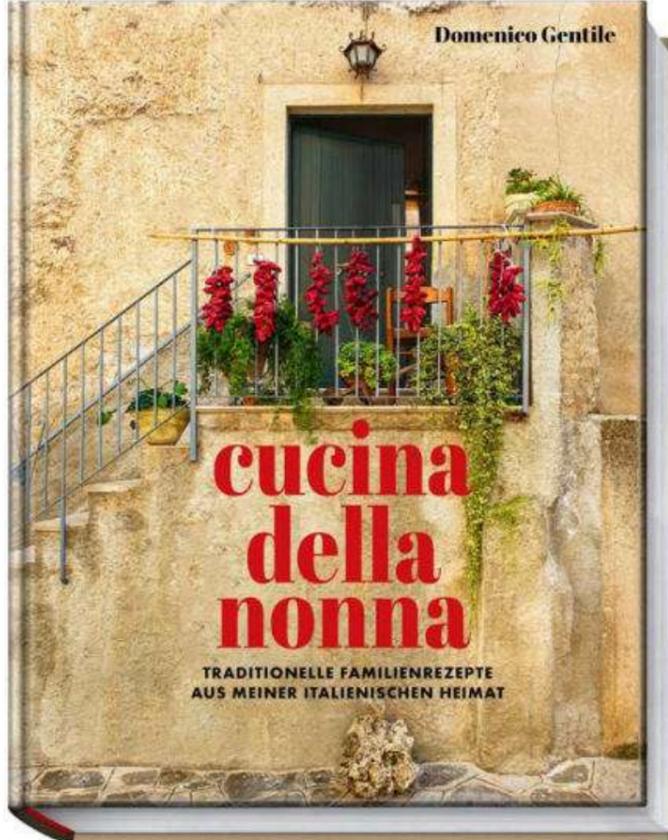
Großes mediales Interesse an dem bekannten Model und ihrem Konzept



Tomaten-Kokos-Curry mit Kichererbsen



Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse



Sehr erfolgreicher Blog zur italienischen Küche

Domenico Gentile

CUCINA DELLA NONNA
Traditionelle Familienrezepte aus meiner italienischen Heimat
Text Domenico Gentile
192 Seiten, ca. 90 Fotos,
Format 19 x 24 cm, Hardcover

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-290-2
WG 454
ET: Mai 2023



Pasta e fagioli calabrese — Pasta mit Bohnen aus Kalabrien



„Der Stellenwert des Essens in einer italienischen Familie ist hier schwer vermittelbar — es dreht sich einfach alles ums Essen.“
Domenico Gentile

Autentico!

Der Ruf der italienischen Küche ist legendär. Und so weiß jeder, worauf man sich beim Besuch beim Italiener freuen kann. Längst haben sich allerdings die Speisekarten in den Restaurants diesen Erwartungen angepasst. Für authentische italienische Küche bleibt da oft nur noch wenig Platz.

„In Restaurants – selbst in Italien – findest du immer mehr Gerichte, die alle für typisch halten, aber in dieser Form in Italien gar nicht verbreitet waren“, sagt Domenico Gentile.

Seine Großmutter aus Kalabrien, die ein Leben lang am Kochtopf gestanden hat, wäre irritiert zu sehen, was und wie heute serviert wird. Eine Pizza oder Pasta als Hauptspeise? Nein, so etwas gibt es zu Hause in der Familie eigentlich gar nicht. Und wo sind die vielen schönen Gerichte, die mit viel Liebe aus ganz frischen Zutaten zubereitet werden und oft seit Generationen überliefert sind? Diesen Spuren

der echten italienischen Küche ist Domenico Gentile für sein Buch in seine Heimat Süditalien gefolgt, um diese vor Ort im Familienkreis nachzukochen. Der erfolgreiche Kochbuchautor, Sohn eines kalabrischen Landwirts, ist heute als Foodscout und Botschafter italienischer Unternehmen zwischen beiden Ländern unterwegs. Außerdem betreibt er den größten italienischen Foodblog in deutscher Sprache.

Einfach, aber unglaublich aromatisch: die traditionelle italienische Familienküche

Der Nachfolger von den beiden Erfolgstiteln „Casalinga“ und „La Tradizione“

Großes mediales Interesse am Autor und an seinen Rezepten; starker Blog des Autors



In Olivenöl eingelegte Auberginen



Auberginenaufauf alla parmigiana



Dr. Franziska Rubin

MEINE GESÜNDESTEN 15-MINUTEN-REZEPTE
Heilen mit Lebensmitteln – Das Kochbuch
Text Dr. Franziska Rubin, Gudrun Strigin
Rezepte Bettina Matthaei
Food-Fotos Hubertus Schüler
224 Seiten, 100 Fotos,
Format 19 x 24 cm, Hardcover

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-242-1
WG 456



Porträts: Judith Büthe



Himbeer-Mascarpone-Quark-Dessert

Leckere Rezepte statt bittere Pillen!

Wie Essen uns (wieder) gesund macht

Lebensmittel sind etwas ganz Besonderes. Sie beliefern uns nicht nur mit Energie, sondern auch mit einer Unmenge weiterer Stoffe, die für den Körper lebenswichtig sind und ihn schützen. Was auf unserem Teller liegt, hat unmittelbaren Einfluss auf alle Prozesse im Organismus – den Stoffwechsel, die Zellerneuerung, die Produktion von Hormonen, die Immunabwehr – und sogar darauf, wie Informationen im Gehirn verarbeitet werden.

Aktuelle Studien belegen, dass manche Lebensmittel gefährliche Krankmacher sind und andere besonders wirkungsvoll die Gesundheit fördern. So kann Kurkuma vor Entzündungen schützen, Kakao vor Bluthochdruck und Salbei vor Demenz. Kürbiskerne helfen bei Stimmungsschwankungen, Kaffee bei Gicht, und Granatapfel ist unverzichtbar bei Gefäß- und Herzerkrankungen. Psychobiotika sind Lebensmittelbestandteile, die Körper, Seele und Geist bei der Heilung unterstützen

Bestsellerautorin Dr. Franziska Rubin beleuchtet für verschiedene Krankheitsbilder, welche Lebensmittel

Sie als Betroffene besser meiden sollten und welche Ihnen helfen, wieder gesund zu werden oder lange gesund zu bleiben. Die günstigen Lebensmittel bilden die Basis für die vielen gesunden und leckeren Rezepte in diesem Kochbuch, die im Handumdrehen zubereitet sind.

Gesund, gut und schnell – das geht beim Kochen besser zusammen, als viele vermuten. Das Ergebnis ist essbare Medizin, die allen am Tisch ganz wunderbar schmeckt.

Das Kochbuch zu ihrem Bestseller „10 Lebensmittel gegen 100 Krankheiten“

Franziska Rubin zählt seit Jahren zu den auflagenstärksten Ratgeberautor*innen

Großes mediales Interesse am Thema „Gesund durch Essen“ und an der Autorin



Mango-Gurken-Salat mit Avocado, Minimozzarella und Minze



Linsensalat mit Blumenkohl und Mandelmus-Dressing



Ralf Moeller

VEGAN GLADIATORS
So krass gut schmeckt vegan
Text Ralf Moeller
Rezepte Timo Franke
Food-Fotografie Hubertus Schüler
192 Seiten, 82 Fotos,
Format 19 x 24 cm, Hardcover

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-283-4
WG 455



Pasta mit Spinat-Erdnuss-Sauce



„Über 70 % der Fitness und Vitalität macht die richtige Ernährung aus!“
Ralf Moeller

Ralf Moeller isst vegan? Echt jetzt?

Ja, das tut er und fühlt sich damit besser denn je. So wie Millionen Menschen hierzulande. Eingefleischte Grillmaster wie Spitzensportler:innen – immer mehr kommen auf den Geschmack und ernähren sich ganz oder überwiegend vegan.

Auf Fleisch, Käse, Milch und Co. verzichten? Wirklich? Ralf Moeller hat sich mit Blick auf Gesundheit, Umwelt- und Tierschutz für diese Reise entschieden und weiß: Du fällst nicht vom Fleisch und kannst nur gewinnen. „Ich habe mich langsam herangetastet. Das Tolle ist: Man merkt schon nach wenigen Wochen einen Unterschied. Zum Beispiel wurde mein Cholesterinhaushalt besser.“ Statt massenweise tierisches Eiweiß kommen bei dem erfolgreichen Schauspieler und Genussmenschen Gerichte auf vorwiegend pflanzlicher Basis auf den Tisch: frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, würziger Tofu, Soja, knackige Salate, Pflanzenöle und Nüsse mit hohem Anteil guter

Fette, Sprossen, Samen, Kräuter und vollwertiges Getreide. Inspiration findet Mr. Universum bei Vegan-koch Timo Franke: „Es muss halt auch schmecken und Timos vegane Rezepte sind einfach der Hammer.“

Auf dem Weg zu einer ausgewogenen pflanzen-basierten Ernährung könnte es keine stärkere Begleitung geben als Ralf Moellers undogmatisches Plädoyer für die vegane Küche und Timo Frankes krass-lecker-machbar-bunt-gesunde Rezepte.

Gesunde, abwechslungsreiche vegane Kost, die glücklich und fit macht

Das vegane Dream-Team: der Hollywoodstar und der vegane Spitzenkoch

Große Reichweiten auf Social Media und großes mediales Interesse



New York Cheesecake mit Erdbeer-Minze-Salat



Portobello-Burger mit Linsen-Patty



Yvonne Willicks

MEINE BESTEN KÜCHENTIPPS

Wie du das Beste aus deiner Küche herausholst

Geld, Zeit, Platz und Nerven sparen

Text Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen

208 Seiten, 50 Fotos,

Format 19 x 24 cm, Hardcover

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-270-4

WG 410



Porträts: Judith Bütthe



**In der Küche lässt sich
weit mehr sparen als
beim Heizen!**

In der Küche einfach Geld, Zeit und Nerven sparen

Das Fatale bei der Küchenorganisation ist, dass auch falsche Wege irgendwie zum Ziel führen. Geld und Zeit, die dabei verpuffen, fallen oft erst nicht auf. Leicht kann hier bei einer mehrköpfigen Familie eine vierstellige Summe im Jahr zusammenkommen, die man durch optimierten Einkauf, richtiges Lagern, geringeren Energieverbrauch und andere Maßnahmen einsparen kann.

Am Beispiel eines Kühlschranks wird das Potenzial klar: Ist er zu kalt, frisst er zu viel Energie, ist er zu warm, verderben die Lebensmittel. Wie und wo lagere ich Lebensmittel, damit sie frisch bleiben? Warum ist Hygiene für die Haltbarkeit so wichtig? Und vor allem: Was hält eigentlich wie lange?

In ihrem neuen Ratgeber verrät Yvonne Willicks, wie sich dank einer sinnvollen Ordnung, der optimalen Lagerung und Kniffen bei der Essenszubereitung, dem verantwortungsvollen Einsatz von Putzmitteln und der richtigen Nutzung von Küchengeräten Zeit, Nerven, Energie und Geld sparen lassen. Nebenbei zeigt die beliebte Fernsehmoderatorin der TV-Sendung „Haushalts-Check“ im WDR mit genialen Life-

hacks, wie man Stauraum schaffen und die Aufteilung in Schränken optimieren kann, wie man die Küche sauber hält und ein großes Menü entspannt vorbereitet. Tipps zum Reinigen der vielen Haushaltsgeräte, wie Kühlschrank oder Backofen, runden den Ratgeber ab.

Yvonne Willicks ist Deutschlands bekannteste Haushaltsexpertin, Verbraucherjournalistin, staatlich geprüfte Hauswirtschaftsmeisterin und Moderatorin im WDR. Unterhaltsam erklärt sie im umfangreich illustrierten Buch, worauf es in der Küche ankommt und wie man in jeder Hinsicht ressourcenschonend wirtschaften kann.

Einsparpotenziale sind ein Topthema in den Medien, die Möglichkeiten in der Küche riesig

Yvonne Willicks hat eine große Fangemeinde durch ihre Sendungen im WDR

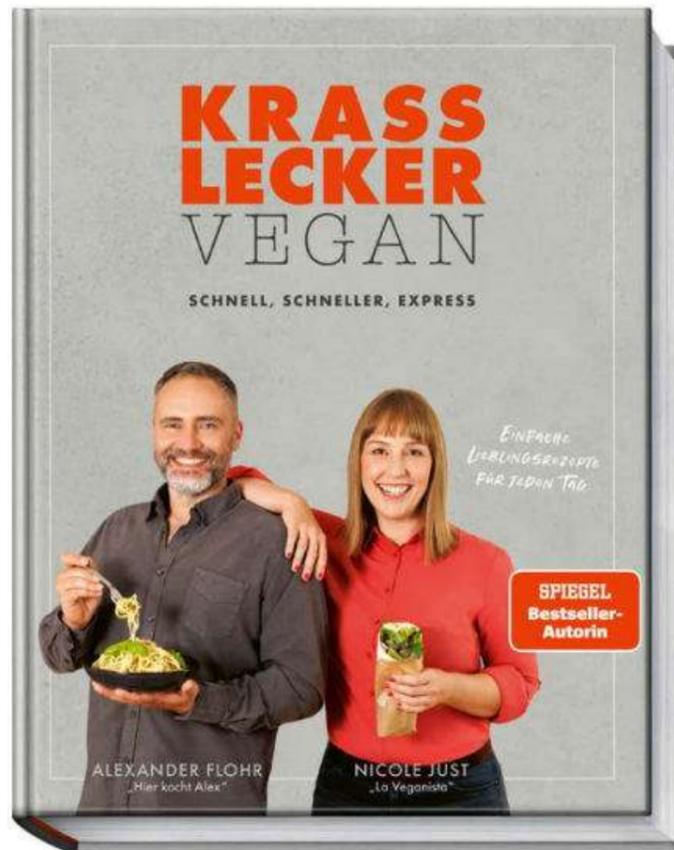
Mit „111 Haushaltstipps“ sowie „Und fertig!“ hat sie bereits 120.000 Bücher verkauft



Erdbeerkonfitüre klassisch



Dressing und Brühpaste



Sehr erfolgreiche Insta- und Youtube-Kanäle

Nicole Just und Alexander Flohr

KRASS LECKER VEGAN
Schnell, schneller, express – Einfache Lieblingsrezepte für jeden Tag
Text Nicole Just, Alexander Flohr
Food-Fotografie Matthias Hoffmann
192 Seiten, 100 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-275-9
WG 455



Krass lecker vegan: Glück satt in nur 10, 15 oder 30 Minuten!

Sie ist Fleischermeisterkellin, er ist Straßenbaumeister. Bloggerin Nicole Just („La Veganista“) und Alex Flohr, bekannter Youtuber („Hier kocht Alex“), kochen sich seit einigen Jahren bestsellerverdächtig vegan durchs Leben und stehen für alltagstaugliche, bodenständige Pflanzküche. Die Zweifachmama Nicole und der Dreifachpapa Alex wissen: Die größten Kritiker sitzen bei ihnen zu Hause am Tisch, und wenn sie Hunger haben, sollte es am besten schnell gehen und zum Fingerablecken gut sein! Darum haben Nicole und Alex ihre besten und schnellsten veganen Rezepte gesammelt und in diesem Buch veröffentlicht.

Die Rezepte sind nach der verfügbaren Zeit in Kapitel unterteilt: Im ersten Kapitel stellen Alex und Nicole ihre besten 10-Minuten-Snacks für den schnellen Hunger vor, etwa Nicoles Baked-Beans-Toast mit Avocado und Sauerrahm oder Alex' Brandenburger Clubsandwich mit rauchigen Tomaten. Wer 15 Minuten Zeit hat, gönnt sich Alex' Auberginenpfanne „1001 Nacht“ mit lockerem Bulgur oder Nicoles cremigen Nudel-Onepot mit Kohlrabi und Erbsen. Nach 30 Minuten stehen

Spicy Shakshuka mit Sesamnocken, Sesambrot und Rote-Bete-Salat, Country Fries mit Mangold-Möhren-Slaw und Chilibohnen oder Blumenkohlsteak au four mit Kartoffelecken und knackigem Salat auf dem Tisch. Weiter geht es mit ihren Lieblings-Blitzdesserts und schnellen Kuchen, die das kulinarische Vergnügen abrunden. Dazu gibt es noch die besten 5-Minuten-Basics wie Saucen, Dressings, Toppings und Co., die deinem Essen täglich einen besonderen Kick geben.

Für jedes Rezept hier gilt: krass lecker vegan, günstige Zutaten, schnelle Umsetzung und natürlich maximaler Geschmack!

Köstliche alltagstaugliche Expressrezepte, die auch Nichtveganer:innen lieben

Ein Familienkochbuch von zwei Top-Vegan-Autor:innen

Beide bringen eine breite Fanschar mit und versorgen seit Jahren ihre Familien vegan



Porträts: Lena Giovanazzi



Nussige Rosenkohlquiche mit einem Hauch von Thymian und Orange

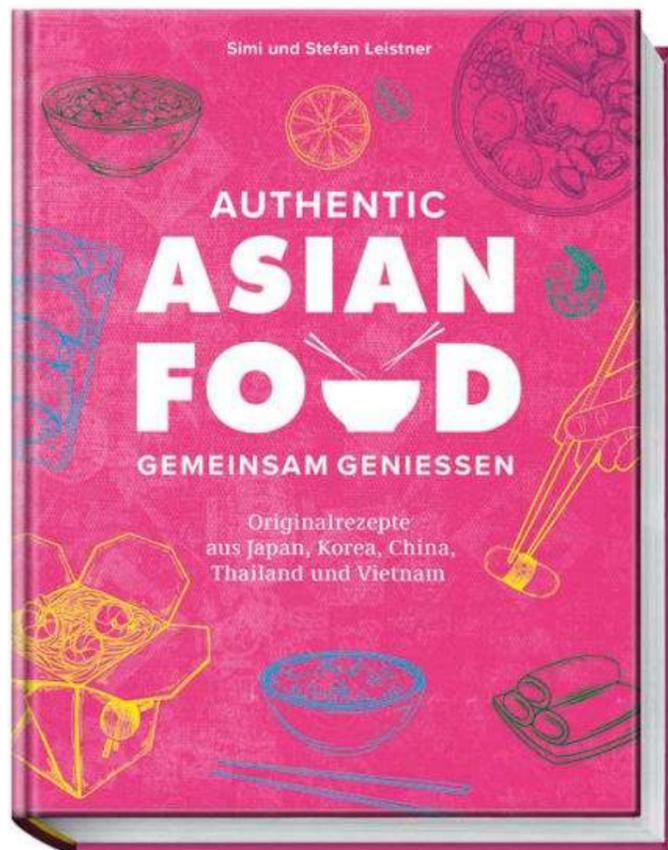
Vegan kochen und vegan für eine ganze Familie kochen sind zwei Paar Schuhe!



Linsen-Filo-Samosas mit Kirsch-Zucchini-Chutney und Salat



Fruchtiges Fenchelgemüse mit fluffigen Blinis



Sehr erfolgreicher Blog zur asiatischen Küche

Simi und Stefan Leistner

AUTHENTIC ASIAN FOOD – GEMEINSAM GENIESSEN

Originalrezepte aus Japan, Korea, China, Thailand und Vietnam
Text und Bilder Simi und Stefan Leistner
192 Seiten, 115 Fotos,
Format 21 x 27 cm, Hardcover

ca. 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-279-7
WG 454



Gebratene Nudeln aus dem Wok mit Schweinefleisch



Man muss schon überwiegend in Asien leben, um so tiefe Einblicke sammeln zu können.

Authentisch asiatisch essen mit Freunden und Familie

Asien ist die zweite Heimat der Foodblogger und Kochbuchautoren Simi und Stefan Leistner. Ihr Blog www.asiastreetfood.com ist Deutschlands erfolgreichste Website für asiatische Küche, und ihre Kochbücher sind Bestseller. Die beiden haben ihr Arbeitsleben bisher zwischen Deutschland und Asien verbracht. Jedes Jahr führt sie ihre Liebe zu asiatischem Essen kreuz und quer durch Asien.

Die Länder, die Leute, aber insbesondere die Tradition des gemeinsamen Essens haben es den beiden angetan. Mit ihrem Buch bringen sie uns nicht nur 70 köstliche Rezepte, sondern auch die Esskultur näher: Tapas und Ramen in Japan, Barbecue in Korea, Hot Pot in China, Currys und Salate in Thailand, die besten Rezepte für Essen mit Familie und Freunden. Und schließlich dürfen die Leser:innen den vietnamesischen Mönchen in einem buddhistischen Kloster bei ihrem

veganen Lunch über die Schulter schauen. Alle Rezepte sind auch bei uns einfach nachzukochen.

„Authentic Asian Food“ ist mehr als ein Kochbuch. Die Fotos von den Gerichten, aber auch von Land und Leuten erzählen Geschichten und geben spannende Einblicke in die unterschiedlichen Küchen der Länder und deren Kulturen. Hintergrundinformationen über die Esskultur der ausgewählten Länder und über spezielle Zutaten runden das Buch ab.

Insights auf die Originalrezepte und die Esskultur Chinas, Japans, Koreas, Thailands, Vietnams

Von den Asia-Experten Simi und Stefan Leistner (Bestseller „Asia Street Food“)

Unterstützt durch viel Pressearbeit und die besucherstärkste Website für asiatische Küche



Yakitori-Spieße mit Teriyaki-Sauce



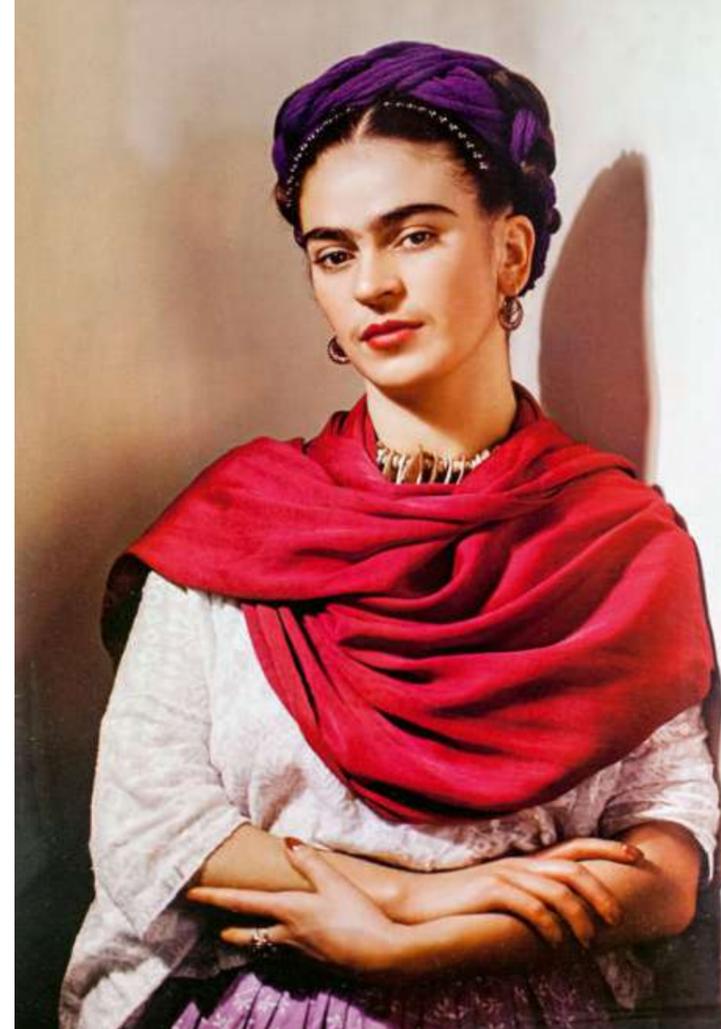
Warmer Jackfruit-Auberginen-Salat



Gabriela Castellanos

ZU GAST BEI FRIDA KAHLO
Authentische mexikanische Gerichte
inspiriert von der Ikone Frida Kahlo
Text Gabriela Castellanos
Food-Fotografie Hubertus Schüller
192 Seiten, 110 Fotos,
Format 19 × 24 cm, Hardcover

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-286-5
WG 454



MOLE DE OLLA
Mexikanischer Rindfleisch-Eintopf

Frida Kahlo:
Malerin, Revolutionärin, Ikone
des Feminismus und begeisterte
Gastgeberin in einer Person

Die echte mexikanische Küche der Frida Kahlo

Frida Kahlo hat mit ihrem Wirken und ihrem Streben nach gesellschaftlicher Veränderung Generationen von Frauen weltweit beeinflusst und bewegt. Sie ist eine der am häufigsten veröffentlichten Künstlerinnen überhaupt. Neben der Malerei liebte sie die traditionelle mexikanische Küche und ausgedehnte Einkäufe auf dem Markt von Coyoacán. Mole, Tamales und Enchiladas zählten zu Ihren Lieblingsgerichten. Ihr berühmtes Mole-Poblano-Rezept, eine Schokoladen-Chili-Sauce, hängt heute im Frida-Kahlo-Museum in Mexico City.

Im Jahr 2010 wurde die authentische mexikanische Küche zum Weltkulturerbe erklärt. Sie zählt zu den vielfältigsten und aufregendsten Küchen der Welt, ein Titel, der neben den Fertigkeiten und dem kulinarischen Reichtum, die für die Zubereitung ihrer Gerichte erforderlich sind, auch kulturelle und soziale Werte wie Nachhaltigkeit umfasst. Die unverfälschten Rezepte, so wie Frida Kahlo sie geliebt hat, sind in deutscher Sprache bisher wenig beschrieben. Sie sind oft etwas zeitintensiver und zutatenreicher als die „europäisierten“ mexikanischen Rezepte, die

hierzulande eher üblich sind, belohnen aber durch intensive Geschmackserlebnisse und Aromen.

Die renommierte mexikanische Köchin Gabriela Castellanos, wie Frida Kahlo aufgewachsen in Oaxaca und heute Küchenchefin ihres eigenen mexikanischen Restaurants in der Schweiz, hat sich auf die Spuren der Rezepte Frida Kahlos gemacht. Es gelingt ihr dabei, die Originalrezepte und -zubereitungen unverändert zu bewahren, aber auch Alternativen aufzuzeigen, wenn Zutaten oder traditionelle Küchenutensilien gerade nicht verfügbar sind.

Frida Kahlo ist weltweit beliebt und wird bewundert

Unzählige Produkte mit ihren Selbstporträts und Grafiken haben Kultstatus

Das Buch ist die einzige offizielle Kochbuchlizenz der Frida-Kahlo-Stiftung



QUESADILLAS FRITAS RAJAS
Frittierte Kartoffel-Chili-Quesadillas



POLLO CON MOLE POBLANO
Hähnchen mit Mole Poblano



Doc Esser

DOC ESSER MACHT DEN WESTEN FIT
Schritt für Schritt zu mehr Fitness und Gesundheit mit vielen Übungen, Trainingsplänen und Rezepten für die gesunde Ernährung
Text Dr. Heinz-Wilhelm Esser
192 Seiten, 160 Fotos,
Format 15,5 × 22 cm, Klappenbroschur

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-285-8
WG 464



Frikadellen mit Buttergemüse



Es ist nie zu spät für den Anfang!

Gesundheit fängt mit einem gesunden Körper und einem gesunden Geist an, die beide gefordert werden wollen. Als Kardiologe, Pneumologe und Intensivmediziner weiß Doc Esser, was dem Menschen guttut. Ein gesunder Lebensstil stärkt nicht nur den Körper, sondern auch die Resilienz und macht Spaß.

Seit vielen Jahren versorgt der beliebte Arzt die Menschen in NRW im WDR mit umfassenden Gesundheitstipps. Sein Credo, gestützt auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Lebenserfahrung: Bewegung und Vorbeugen sind alles – egal, ob dick oder dünn, gesund oder krank. Ein gesunder Korpulenter mit viel Bewegung macht den Doc weniger nervös als ein unsportlicher Normalgewichtiger. „Wir alle müssen unsere Komfortzone zwei- bis dreimal pro Woche verlassen und wieder mehr an unsere Grenzen gehen, wie es Kinder jeden Tag tun. So bleiben wir jung und beweglich und profitieren von unserem natürlichen Bewegungsdrang.“ Es ist nie zu spät, um mit

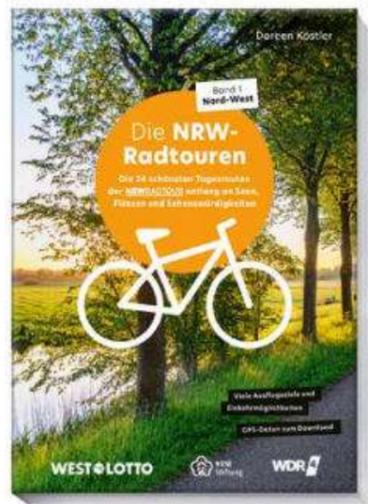
ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung sein eigenes Wohlbefinden zu steigern.

Mithilfe dieses Buches zeigt er, wie man den inneren Schweinehund auch nach unzähligen Fehlversuchen besiegt und ganz gezielt Defizite ausgleicht. Dafür sorgen Selbsttests, Trainingspläne, Dehnungs- und Kräftigungsübungen sowie das Wissen zum Stand der Wissenschaft in Sachen Sport, Bewegung und Vorbeugung.

Ein Buch zum Mitmachen, Selbsttesten, Motivieren und Reinschreiben

Mit vielen Übungen, Trainingsplänen und Rezepten für die gesunde Ernährung

Vom Mediziner und Buchautor Doc Esser, bekannt aus TV, Radio und Social Media



**DIE NRW-RADTOUREN
BAND 1: NORD-WEST**
Die 24 schönsten Tagesrouten der NRW Radtour entlang an Seen, Flüssen und Sehenswürdigkeiten

Text Doreen Köstler
160 Seiten, 200 Fotos, Format 14,2 x 19,5 cm,
Klappenbroschur

ca. 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-277-3
WG 1321



**DIE NRW-RADTOUREN
BAND 2: SÜD-OST**
Die 24 schönsten Tagesrouten der NRW Radtour entlang an Seen, Flüssen und Sehenswürdigkeiten

Text Doreen Köstler
160 Seiten, 200 Fotos, Format 14,2 x 19,5 cm,
Klappenbroschur

ca. 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-280-3
WG 1321



Mit dem Rad die Schönheit NRW entdecken!

Nordrhein-Westfalen ist voller Gegensätze: Idyllische, wildromantische Landschaften gehen fast nahtlos in eine großstädtisch und industriell geprägte Szenerie über, kulturelle und kulinarische Besonderheiten prägen Land und Leute. Und überall auf den insgesamt knapp 34.000 Quadratkilometern gibt es Geschichte hautnah zu erleben – von den alten Römern bis in die Gegenwart. Viele dieser architektonischen Kleinode am Wegesrand, Hunderte Denkmäler, Landschaften und Gebäude sind in den vergangenen Jahren durch Förderung der NRW-Stiftung in neuem Glanz erstrahlt.

Diese Vielfalt erlebt man auf dem Fahrrad am intensivsten – allein, mit Freunden oder der Familie. Aber immer mit viel Zeit und Muße im mentalen Gepäck und vielleicht noch einem kleinen Picknick in der Satteltasche. Jede der 48 Routen, die Abschnitte der beliebten „NRWRadtour“ aufgreifen, sorgt mit neuen Perspektiven auf Bekanntes oder mit bisher Unentdecktem für überraschende Eindrücke. In beiden Büchern stellt WDR-4-Moderator Bastian Bender jeweils eine seiner Lieblingsradtouren vor. Die

Entscheidung für die eine oder andere Tour erleichtern Basisinformationen zu Streckenverlauf und -länge, Höhenprofil und Familientauglichkeit. Zum Träumen und Planen laden ausführliche Beschreibungen zu Sehenswertem sowie zahlreiche Geheimtipps für einzigartige Ausblicke, erholsame Pausen und kleine Genussmomente ein. Als praktisches Extra vereinfachen QR-Codes mit den hinterlegten GPS-Daten das Nachradeln. Dann heißt es nur noch: Ab aufs Rad! Genießen Sie einen unvergesslichen Ausflug auf den schönsten Routen in NRW!

In Kooperation mit WDR 4, WestLotto und der NRW-Stiftung

Umfangreiche Details von touerfahrenen Profis mit GPS-Daten zum Download

Begleitbuch zur „NRWRadtour“: gut geplante, aktuell geprüfte Touren



Blick auf die Herrlichkeitsmühle in Issum

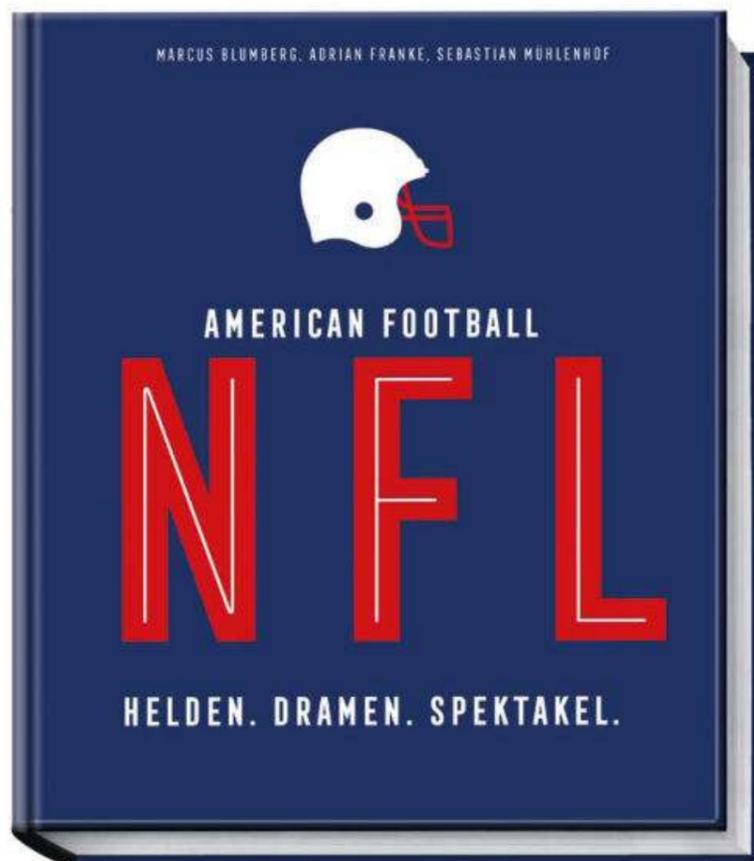


Die Externsteine bei Detmold

Traumhaft schöne Radtouren durch das Bundesland.



Zeche Rheinpreußen in Moers



NFL AMERICAN FOOTBALL
 Helden. Dramen. Spektakel.
 Herausgeber Marc Strittmatter
 Text Adrian Franke, Markus Blumberg,
 Sebastian Mühlenhof
 240 Seiten, 115 Fotos,
 Format 27 × 31 cm, Hardcover

42,00 EUR (D), 43,20 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-281-0
 WG 445



Antonio Brown, Wide Receiver der Tampa Bay Buccaneers, erzielt einen Touchdown im Super Bowl LV



Quarterback Nick Foles (links) und Head Coach Doug Pederson (rechts) besprechen den ikonischen Spielzug „Philly Special“.

„Football isn't a contact sport,
 it's a collision sport.
 Dancing is a contact sport.“

Duffy Daugherty



Kein Sport begeistert weltweit so viele Menschen

Die National Football League ist mittlerweile die wohl größte und profitabelste professionelle Sportliga auf der Welt, mit jährlichen Einnahmen im zweistelligen Milliardenbereich. American Football hat in den USA schon vor Jahren Baseball als beliebteste Sportart abgelöst. Bereits seit ein paar Jahren setzt er seinen Siegeszug in vielen Ländern fort, auch in Deutschland, wo diese Sportart boomt und nach TV-Reichweiten alles außer Fußball überholt hat.

In „NFL American Football“ erzählen drei begeisterte Sportjournalisten des führenden Football-Magazins „CrunchTime“ von den epischen Momenten, den legendären Spielern, Trainern und Teams, die die Liga so unvergleichlich machen. Von der Schnelligkeit, Präzision, Kraft und Härte, der Leistung des einzelnen Spielers wie auch vom Zusammenspiel des gesamten

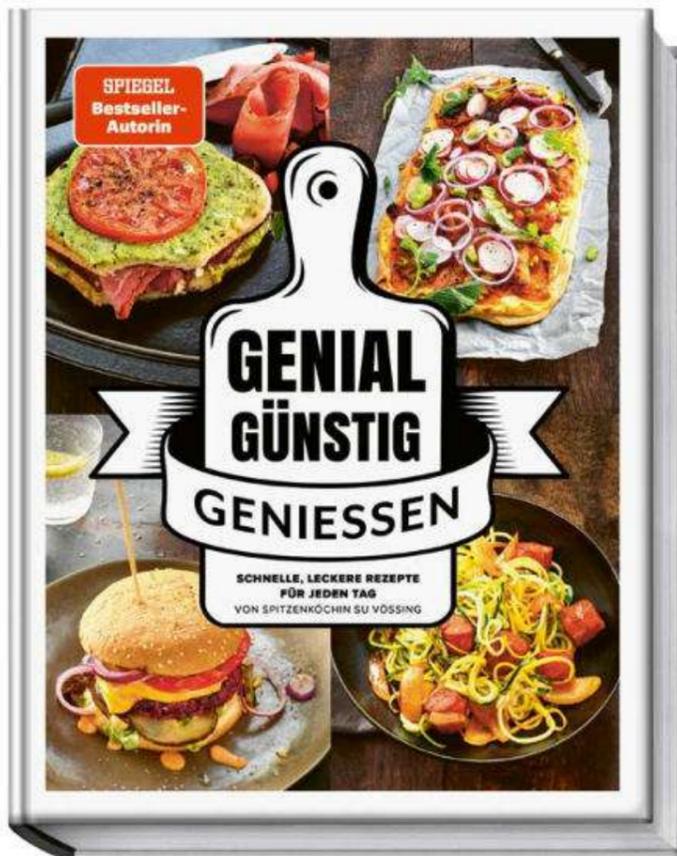
Teams bis hin zum taktischen Schlagabtausch der Coaches. All das macht American Football unvergleichlich und faszinierend. Mit eindrucksvollen Bildern und spannendem Insiderwissen werden Football-Fans und Interessierte gleichermaßen von der bedeutendsten Liga des American Footballs in den Bann gezogen.

Das perfekte Geschenk für jeden Fan!

Ein faszinierender Blick hinter die Kulissen der American Football League

Ein Überblick zu Teams, Spielern, Trainern und unvergesslichen Momenten

Erzählt von drei Topautoren des Football-Magazins „CrunchTime“



Su Vössing

GENIAL GÜNSTIG GENIEßEN

Schnelle, leckere Rezepte für jeden Tag von Spitzenköchin Su Vössing

Text Su Vössing

Fotografie Bui Vössing

192 Seiten, 76 Fotos,

Format 19 × 24 cm, Hardcover

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-282-7

WG 450



Bettina Matthaei

LOW CARB

Die 77 besten 15-Minuten-Rezepte

Text Bettina Matthaei

168 Seiten, 70 Fotos,

Format 21 × 27 cm, Hardcover

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)

ISBN 978-3-95453-284-1

WG 456



Großer Genuss für kleines Geld

Zwei oder drei günstige Lieblingsgerichte zaubert fast jeder aus dem Hut, und seien es nur Variationen von Spaghetti mit Sauce. Will man aber ernsthaft und dauerhaft das eigene Budget entlasten, braucht man schon eine größere Rezeptauswahl.

Wie günstig, raffiniert, gesund und abwechslungsreich das möglich ist, zeigt Spitzenköchin Su Vössing in diesem Buch. Sie sagt: „Gutes Essen hat für mich erst mal nichts mit Geld zu tun, sondern vor allem mit guten Rezepten, frischen Zutaten und der Lust, mal etwas Neues auszuprobieren.“

So macht Sus Lauchkuchen mit Schinken eine ganze Familie satt und happy. Gleiches gelingt mit ihrer wunderbaren Spinattarte, den Pfannkuchen mit Pak Choi, der gefüllten Pizzarolle oder ihren Kräuterspätzle. Oder wie wäre es mit Kichererbsen-Karotten-Puffern mit Kräuterlachs, panierten Karotten mit Hummus und Melone oder dem Süßkartoffelragout mit

Hackbällchen? Das schmeckt fantastisch, ist einfach und schnell zubereitet und für weniger als 5 Euro pro Person auf dem Tisch. Die Zutaten bekommt man in jedem Supermarkt oder Discounter.

Mit den 70 unschlagbar leckeren und günstigen Rezepten in diesem Buch können Sie sich nicht nur durch jede Krise kochen, sondern Ihre Familie, Ihre Gäste und sich selbst nach Strich und Faden verwöhnen. Guten Appetit!

Von Spitzenköchin Su Vössing, bekannt z. B. aus den „Schlank!“-Rezepten mit Anne Fleck

Moderne, machbare Alltagsküche mit vielen frischen regionalen Zutaten

Richtig günstig: 70 köstliche Rezepte von 2,50 Euro bis 5 Euro pro Person

Low Carb für den Feierabend

Köstliche kohlenhydratarme Rezepte kreieren: Das ist Bettina Matthaeis Passion. Nicht zuletzt, weil sie sich selbst bereits seit vielen Jahren Low Carb ernährt. So ist die Bestsellerautorin eine der erfolgreichsten Rezeptentwicklerinnen des Landes.

Möglichst schnell und einfach sollen die Gerichte sein, denn Zeitverschwendung mag die Hamburgerin nicht. „Deshalb war ein 15-Minuten-Low-Carb-Kochbuch schon lange eine Herzensangelegenheit für mich.“ Alle Rezepte sind zucker- und glutenfrei, auch die Bonus-Brotrezepte. Mit maximal 15 g Kohlenhydraten pro Portion, mehr als die Hälfte der Rezepte sogar mit noch weniger, ist ein Tageshöchstwert von 25 g Kohlenhydraten ohne Probleme machbar.

Dabei ist Low Carb weit mehr als nur eine hochwirksame Diät. Etliche führende Ernährungswissenschaftler:innen empfehlen inzwischen lebenslang eine Kohlenhydratreduktion, denn keine andere

Ernährung kann mit so vielen Vorteilen aufwarten:

Low Carb sorgt für eine angenehme Sättigung, das Ausbleiben von Heißhungerattacken, einen stabilen Blutzucker sowie eine gute Versorgung mit Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen. Wohlstandserkrankungen und Übergewicht haben da kaum eine Chance.

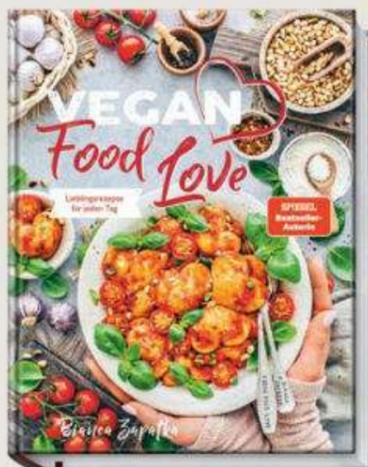
Bettina Matthaei meint, jede:r sollte versuchen, mindestens zwei Mahlzeiten am Tag kohlenhydratarm zu halten. Dass dabei der Genuss trotzdem immer im Vordergrund stehen kann, zeigt das Buch überzeugend.

77 Low-Carb-Rezepte für den entspannten Mittag oder Feierabend

Von der dreifachen Bestsellerautorin und Top-Rezeptentwicklerin Bettina Matthaei

Alle Rezepte unter 15 Minuten – und mit maximal 15 g Kohlenhydraten pro Portion

UNSERE TOPSELLER



30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



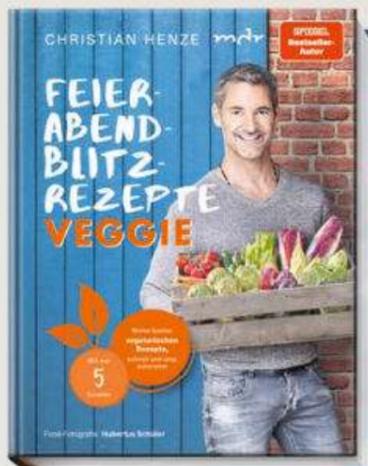
32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)



30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

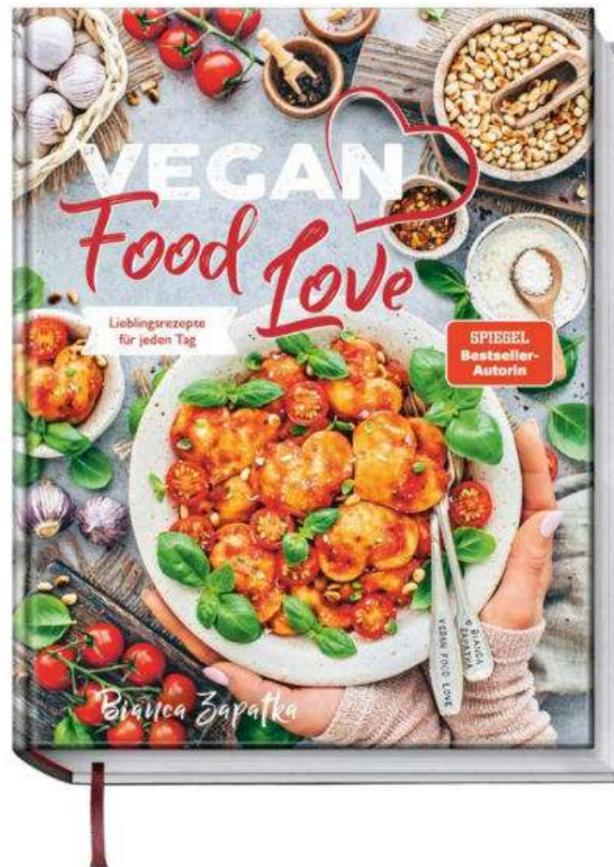


32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)





Bianca Zapatka

VEGAN FOOD LOVE
 Lieblingsrezepte für jeden Tag
 Text und Fotografie Bianca Zapatka
 240 Seiten, 102 Fotos,
 mit vielen Step-by-Step-Fotos,
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-273-5
 WG 1456



»» Das Kochbuch
 zum Verlieben ««

»» Mit vegetarischen Alltags-
 rezepten zum Verkaufshit ««



Björn Freitag

EINFACH UND KÖSTLICH – VEGETARISCH
 Lieblingsrezepte für jeden Tag
 Text Björn Freitag, Thomas Mudersbach
 Food-Fotografie Hubertus Schüler
 168 Seiten, 90 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, Hardcover, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-269-8
 WG 1455



Vegane Rezepte zum Verlieben

Die Liebe zum Essen ist das Herzensthema von Kochbuch-Bestsellerautorin, Foodstyling-Queen und Food-Bloggerin Bianca Zapatka. Liebe geht bei ihr nicht nur durch den Magen, sondern ist ihr schon beim Kochen und ganz besonders beim Anrichten ihrer veganen Gerichte wichtig. Für Bianca ist die Liebe zum Kochen immer ein Stück Liebe zu anderen Menschen, aber eben auch zu allen anderen Lebewesen. Deswegen soll sich immer auch ein gutes Gewissen mit an den Tisch gesellen. So kann die Welt mit jeder pflanzlichen Mahlzeit ein Stück besser und nachhaltiger werden.

Mit hilfreichen Tipps, detaillierten Step-by-Step-Anleitungen und einfachen Zutaten kann jeder Biancas Lieblings Speisen aus ihrem neuen veganen Kochbuch nachkochen und genießen. Selbst einfachen Klassikern wie Bratkartoffeln, veganen Frikadellen und Nudelaufauf widmet sie dabei so viel Liebe und Know-how bei der Zubereitung, dass jedem das Wasser im Mund zusammenläuft. Spätestens beim Genuss ihrer besten veganen Lasagne, der beeindruckenden veganen Hähnchenkeulen, der leckeren Muffins, ihres beliebten Zebra-Cheesecakes, der gesunden Blondies oder der wunderschönen Himbeer-Schoko-Tarte ist dann sowieso jeder Nichtveganer vom Gegenteil begeistert.



Kürbis-Flammkuchen



Grießbrei mit Himbeersauce

Lieblingsrezepte aus der beliebten TV-Sendung – jetzt auch vegetarisch

Björn Freitags Rezepte sind weit über das WDR-Gebiet hinaus beliebt, was wohl daran liegt, dass seine Gerichte einfach rundum zufrieden machen. Immer wieder gelingt Björn Freitag der erstaunliche Spagat zwischen seiner vertrauten Bodenständigkeit und dem raffinierten Spin, der jedem seiner Rezepte eine ganz eigene feine Handschrift verleiht. Seine Spezialität, aus frischen Produkten im Handumdrehen köstliche, schnelle und gesunde Gerichte zu kreieren, verzaubert im TV wöchentlich Tausende von Zuschauern.

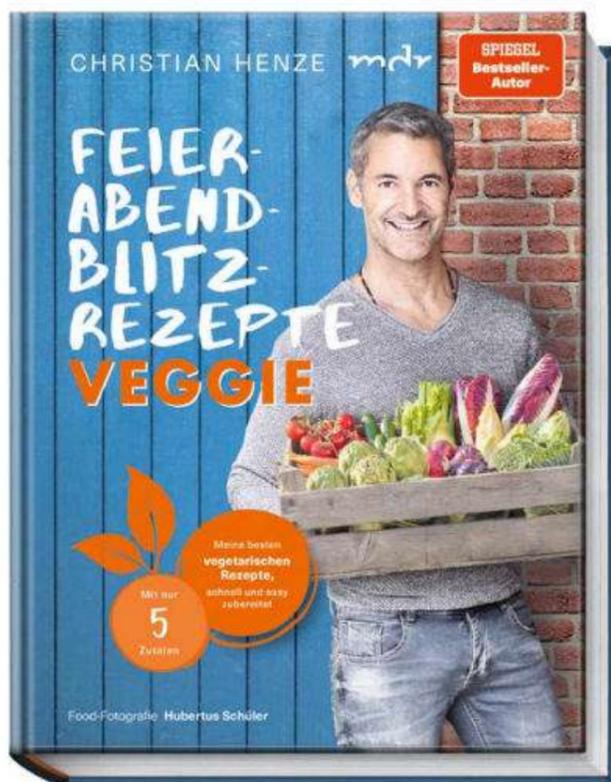
Seit 2013 moderiert der sympathische Sternekoch nun bereits die Sendung „Einfach und köstlich“ im WDR-Fernsehen. Vielen seiner Fans ist sicher noch gar nicht aufgefallen, dass ein erheblicher Teil seiner Rezepte vegetarisch ist – einfach, weil man nichts vermisst. So geht moderne vegetarische Küche, die glücklich macht: Sie schmeckt köstlich, ist wieder überraschend günstig und gelingt mit wenig Aufwand wirklich jedem.



Mangold-Kartoffel-Pfanne mit
 scharfer Tomatensalsa



Rote-Bete-Bohnen-Salat



» Die vegetarische Ergänzung der Erfolgsreihe «

Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE VEGGIE

Meine besten vegetarischen Rezepte, schnell und easy zubereitet
 Text Christian Henze
 Food-Fotografie Hubertus Schüler
 168 Seiten, 75 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, Hardcover, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-264-3
 WG 1455



» Über **50.000** verkaufte Bücher «

Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE EXPRESS

Maximal 15 Minuten mit nur 5 Zutaten
 Text Christian Henze
 Food-Fotografie Hubertus Schüler,
 192 Seiten, 100 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, Hardcover, mit SU

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-227-8
 WG 1455



Vegetarische Gerichte mit nur 5 Zutaten: blitzschnell, alltagstauglich und lecker!

Wie man Genussküche – auch ganz ohne Fleisch oder Fisch – schnell und einfach zu Hause 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 und gesunde Küche in sich. Die frischen regionalen und saisonalen Zutaten sind einfach zu besorgen, rasch zu verarbeiten und entlasten in der Summe sogar das Budget – getreu Christians Motto: minimaler Aufwand, maximaler Genuss! Durch die vielen verschiedenen Gemüsesorten in seinen Gerichten sind die Schlemmereien zudem reich an Vitaminen und Ballaststoffen.

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 entdeckte der sport- und fitnessaffine Koch die Vorzüge der vegetarischen Ernährung für sich und stellte seine liebsten Veggie-Blitzrezepte in diesem Buch zusammen.



One-Pot-Pasta mit Brokkoli und Taleggio



Spaghetti-Salat mit Kirschtomaten Balsam-Style

Nicht nur schnell, sondern Express!

„Feierabend-Blitzrezepte“ gehört zu den beliebtesten und erfolgreichsten Kochbuch-Bestsellern der vergangenen Jahre. Dank der einfachen Umsetzbarkeit der köstlichen Rezepte konnte das Buch die Herzen unzähliger Fans erobern, die sich im Alltag gern unkompliziert, aber mit frischen Zutaten und ohne unerwünschte Zusatzstoffe ernähren.

Grund genug für Christian Henze, die Messlatte noch ein Stückchen höher zu legen: noch schneller, noch einfacher, noch weniger Stress beim Einkaufen. Herausgekommen sind Gerichte, die in 10 bis 15 Minuten auf dem Tisch stehen, aber wieder genauso genial schmecken.

Spitzen- und TV-Koch Christian Henze steht wie kein anderer Sternekoch für eine einfache, leckere Küche, die begeistert. Viele Jahre durfte er für den prominenten Milliardär Gunter Sachs und dessen illustre Gäste kochen. Oft tauchte dieser mit vielen Freunden im Schlepptau mitten in der Nacht, völlig überraschend und hungrig nach Streifzügen durch die Szene, zu Hause auf. Die schnelle Antwort aus der Küche mit wenigen Zutaten wurde so immer mehr zu einer der Lieblingsdisziplinen von Christian Henze.



Frischkäsesnuggets auf Tomatensalat



Quesadillas mit Avocado und Hähnchen



» Der neue Verkaufshit von Dr. med. Anne Fleck «

Dr. med. Anne Fleck

GESÜNDER GEHT'S KAUM

Köstliche vegane Basisrezepte mit optionalen Miniportionen Fleisch und Fisch zur idealen Nährstoffversorgung
 Text Dr. med. Anne Fleck
 Rezepte Bettina Matthaehi
 Food-Fotografie Hubertus Schüler
 192 Seiten, 77 Fotos,
 Format 21 x 27 cm, Hardcover

33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-236-0
 WG 1456



» Über **65.000** verkaufte Bücher «

Auch als E-Book erhältlich.

Lutz Geißler

DIE BESTEN BROTRREZEPTE FÜR JEDEN TAG

Mit illustrierten Zubereitungsschritten und lückenlosen Step-by-Step-Fotos!
 Text Lutz Geißler
 Illustrationen Sandra Weihe
 Fotografie Hubertus Schüler
 208 Seiten, 53 Fotos, mit vielen Step-by-Step-Fotos und Illustrationen,
 Format 19 x 24 cm,
 Hardcover, mit SU

30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-181-3
 WG 1457



Echter Genuss statt Verzicht

Gesunde Ernährung muss lässig sein, Spaß machen und einfach richtig gut schmecken. Das ist das Credo von Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands renommierter Präventiv- und Ernährungsmedizinerin – bekannt durch ihre Bestseller und aus TV-Sendungen. Bei ihr dreht sich alles um das Heilen, Lindern und Vorbeugen von Krankheiten durch die richtige Ernährung. Aus langjähriger Erfahrung weiß sie, eine frische, ausgewogene und vor allem pflanzenbasierte Ernährung vereint viele gesundheitliche Vorteile. Der Grund: Durch frische regionale, saisonale und naturbelassene Lebensmittel kann der Körper wesentlich besser mit natürlichen Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen versorgt werden.

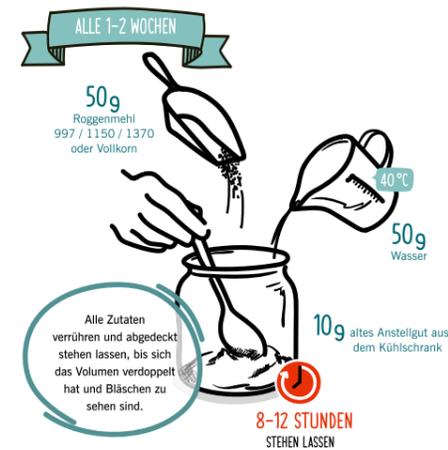
Alle Rezepte in diesem Buch wurden von Dr. Anne Fleck und Kochbuchautorin Bettina Matthaehi neu entwickelt und ausbalanciert. Die Grundrezepte sind vollständig pflanzenbasiert, während die Zusatzoptionen in Form von Fisch, Fleisch, Eiern und Milch schon bei gelegentlichem Verzehr potenzielle Nährstoffmängel ausgleichen – ein Traum für Flexitarier. Positiver Nebeneffekt: Darmmilieu und Immunsystem werden durch den hohen Ballaststoffanteil gestärkt, Heißhunger gedämpft, und echter Genuss statt Verzicht erobert den Speiseplan.

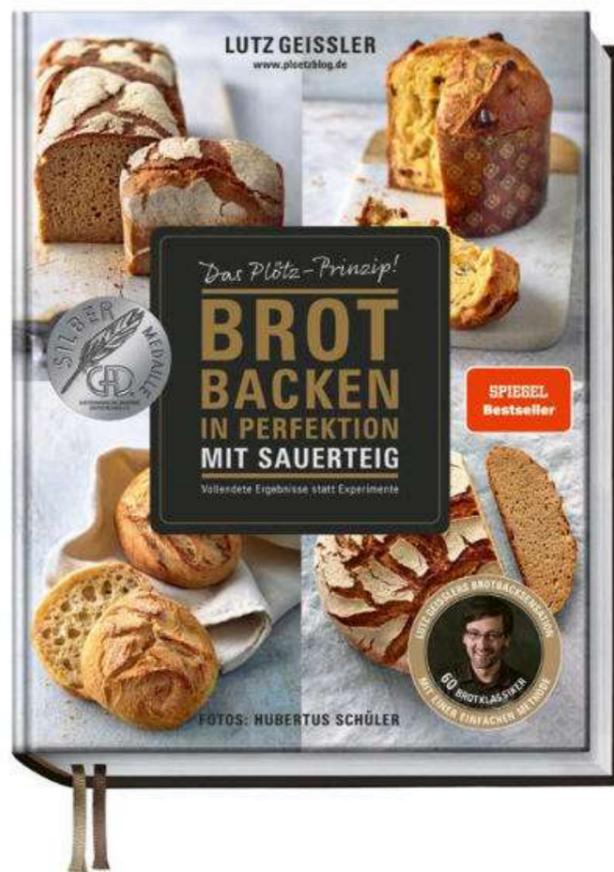


Einfach für alle

Brot backen kann ganz einfach sein, wenn man nur genau weiß, was zu tun ist. Das gilt selbst dann, wenn es um Brote mit höchstem Anspruch an Geschmack, Aussehen und Bekömmlichkeit geht. Die Tücke steckt hier jedoch, neben präzisen Zutatenlisten, oft in kleinen, besonderen Handgriffen und Knettechniken, bei denen es eben nicht egal ist, wie man sie ausführt, und auch nicht egal, wann.

Bestsellerautor Lutz Geißler und die brotbackbegeisterte Designerin Sandra Weihe haben für dieses Buch ein Konzept erarbeitet, mit dem wirklich jeder auch im Alltag sicher zum perfekten eigenen Brot kommt: Entwickelt wurden Rezepte, die vom Zeitplan in einem normalen Familienalltag umsetzbar sind. Mit präzisen Step-by-Step-Fotos sind alle Handgriffe problemlos nachzumachen. Eine übersichtlich illustrierte Tafel hilft darüber hinaus dabei, dass Rezepte später ohne erneutes Lesen wiederholt werden können. Belohnt wird das nicht nur mit hinreißenden Backergebnissen, sondern auch mit unübertroffener Bekömmlichkeit durch die lange Teiggärung über Tag oder Nacht.





Bestseller!
» 130.000
 verkaufte Bücher «

Auch als E-Book erhältlich.

Lutz Geißler

**BROT BACKEN IN PERFEKTION
 MIT SAUERTEIG**

Vollendete Ergebnisse
 statt Experimente
 Text Lutz Geißler
 Fotografie Hubertus Schüler
 192 Seiten, 214 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 Hardcover, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-139-4
 WG 1457



Bestseller!
» 150.000
 verkaufte Bücher «

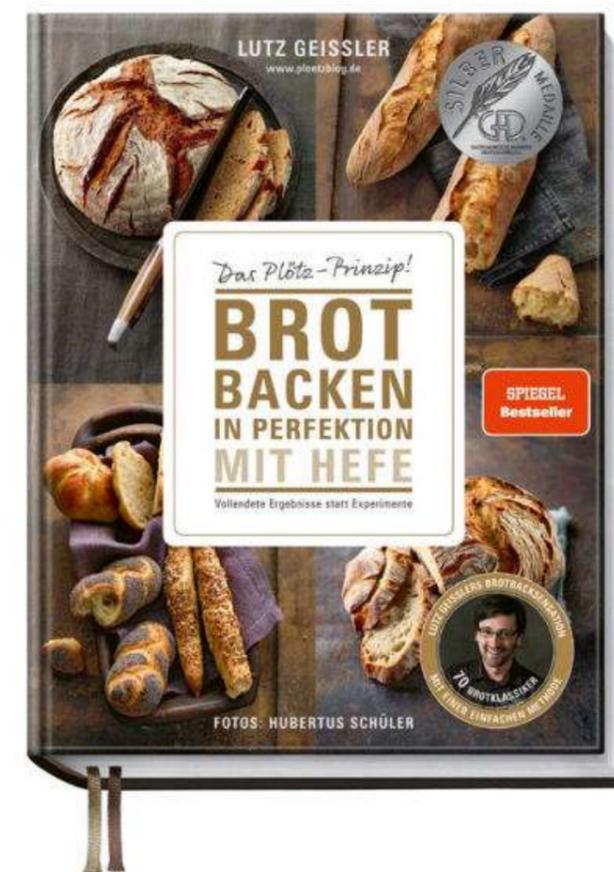
Auch als E-Book erhältlich.

Lutz Geißler

**BROT BACKEN IN PERFEKTION
 MIT HEFE**

Vollendete Ergebnisse statt Experimente
 Text Lutz Geißler
 Fotografie Hubertus Schüler
 192 Seiten, 200 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 Hardcover, mit SU

32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-104-2
 WG 1457



Der denkbar einfachste Weg zu wirklich perfekten Sauerteigbrot

Das Plötz-Prinzip für Hefebrote ist bereits ein Bestseller. Hier legt „Backpapst“ Lutz Geißler mit Sauerteigbrot für Einsteiger:innen nach. Mit seinen äußerst präzisen Rezepten und ein paar einfachen Tricks ist noch nicht einmal eine Knetmaschine für ein perfektes Backergebnis notwendig. Ein normaler Ofen und handelsübliches Mehl genügen.

Lutz Geißler stellt die gängige Sauerteigbäckerei auf den Kopf. So verwendet er nur kleinste Mengen an Sauerteig und gibt den Teigen mindestens 24 Stunden Zeit zum Reifen. Innerhalb eines für den Alltag äußerst praktischen Zeitfensters von 12 und 24 Stunden werden alle Arbeitsschritte in wenigen Minuten erledigt. 60 Klassiker mit Sauerteig wie Roggenbrot, Schusterjungen, Schrotbrot und Pumpnickel, aber auch Rezepte aus Weizen und Dinkel, komplett ohne Zusatz von Backhefe, etwa für Baguettes, Ciabatta oder Frühstücksbrötchen, gelingen aufs Feinste. Selbst Süßes wie Milchbrötchen, Kuchen, Brioche und Franzbrötchen lässt sich mit Sauerteig in Perfektion backen. Mit präzisen Anleitungen gelingt alles wie von selbst und überzeugt mit wunderbarer Kruste, lockerer Krume und bester Bekömmlichkeit.



Möhren-Kartoffel-Brot



Ciabatta

Und genau so bekommen Sie es selbst hin!

Die Lust am Brotbacken steht und fällt mit den eigenen Erfolgen. Diese hängen jedoch nicht vom Schwierigkeitsgrad der Rezepte ab, sondern vor allem von der Genauigkeit der Beschreibung der Handgriffe. Bei diesem Buch war es das erklärte Ziel, perfekt aussehendes, schmackhaftes Brot mit einfachsten Mitteln herzustellen.

Lutz Geißler, erfolgreichster deutschsprachiger Brotbackbuch-Autor, hat die Rezepte präzise für die einfachen Bedingungen zu Hause angepasst. Die Ergebnisse können nicht nur optisch mühelos mit Broten aus der Bäckerei mithalten, sondern sind frei von jeglichen Zusätzen und geschmacklich unübertroffen. Die beiden Grundteige, die auch ohne Knetmaschine funktionieren, reifen einfach bei Raumtemperatur mit winzigen Hefemengen in etwa 24 Stunden. Gebacken wird in einem Topf oder auf Blechen im Ofen. So lassen sich zu Hause Weizen und Dinkel, auch mit Zusatz eines Roggenanteils, unerwartet perfekt verarbeiten. Mit den präzisen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gelingen die schönsten Krusten und die grobporige Krume wie von selbst.



Zwiebelbrot



Butterhörnchen



DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Pide mit Hackfleisch und Spinat



DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
Lutz Geißler, Alexander Englert, 304 Seiten,
Hardcover, 21 × 27 cm, Hardcover,
ISBN 978-3-95453-208-7,
WG 1457, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



KRUMME UND KRUSTE
Lutz Geißler, 336 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-197-4,
WG 1457, 35,00 EUR (D), 36,00 EUR (A)



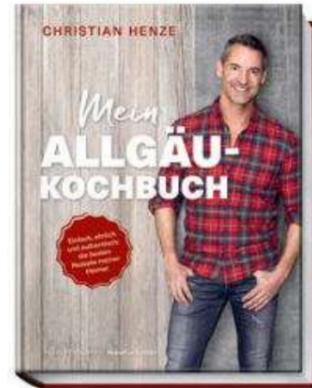
UNSER KULINARISCHES ERBE
Jörg Reuter, Manuela Rehn, 320 Seiten,
Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-185-1,
WG 1453, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



PUR – GEMÜSE
Christian Henze, 240 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-238-4,
WG 1455, 34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



FEIERABEND-BLITZREZEPTE
Christian Henze, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-162-2,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



MEIN ALLGÄU-KOCHBUCH
Christian Henze, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-190-5,
WG 1454, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



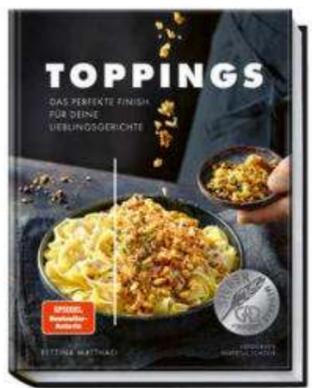
ECHT SIZILIANISCH KOCHEN
Marinella Sammarco, Natascha Ziltz,
224 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-203-2, WG 1454,
29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



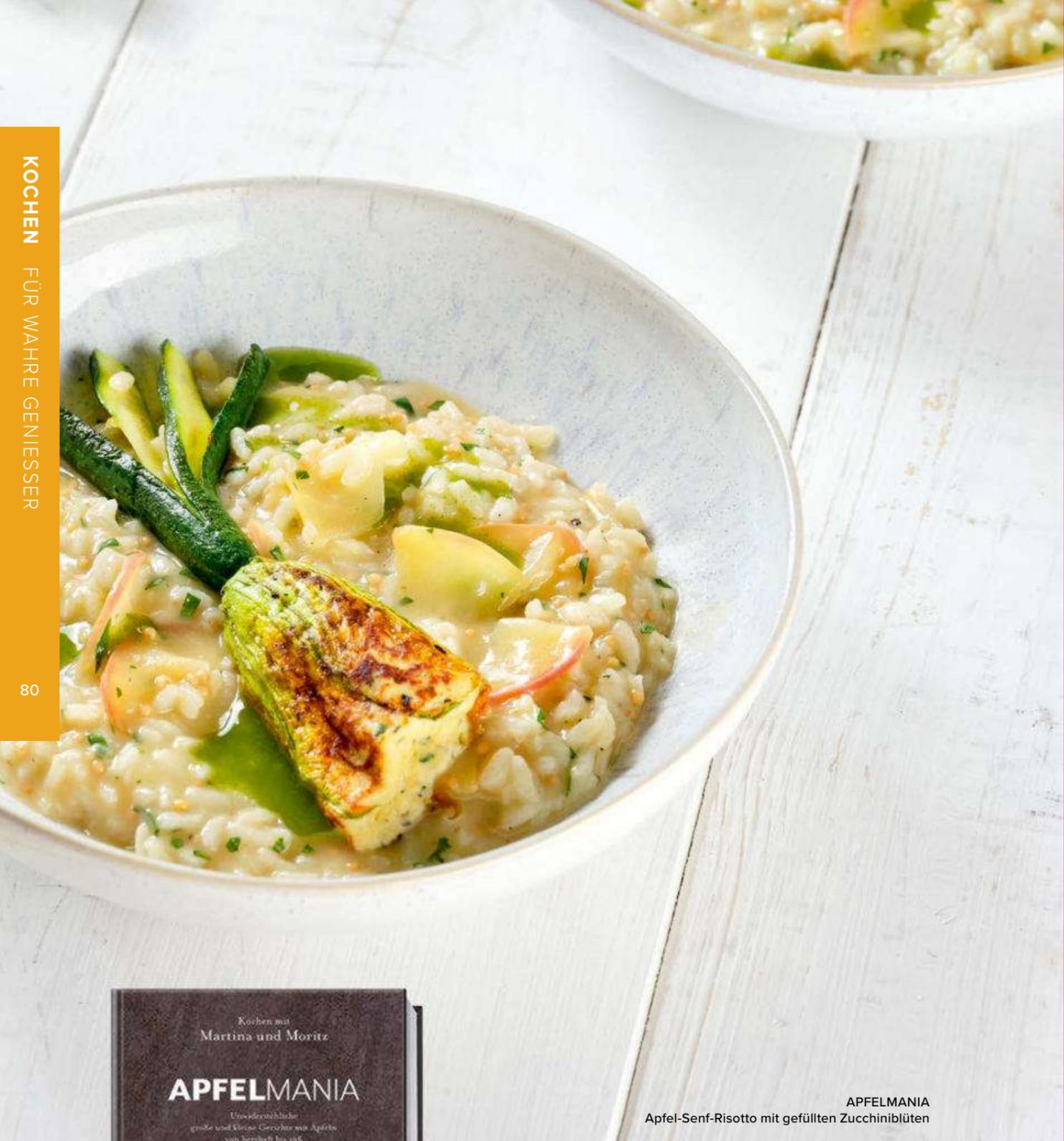
VIEL FÜR WENIG
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-178-3,
WG 1455, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



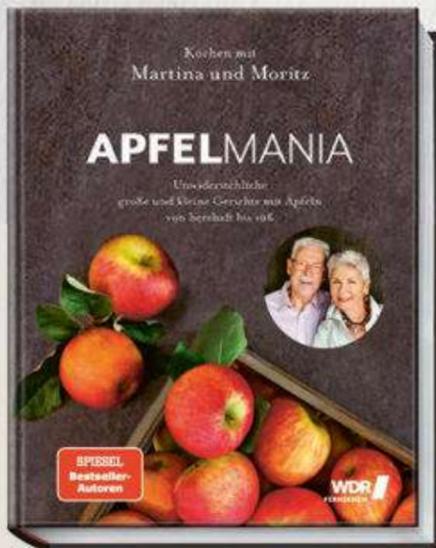
DER VORKOSTER
Björn Freitag, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-145-5,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



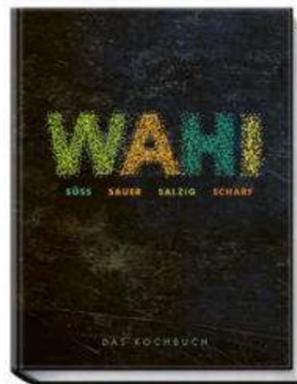
TOPPINGS
Bettina Matthaei, 176 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-239-1,
WG 1450, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



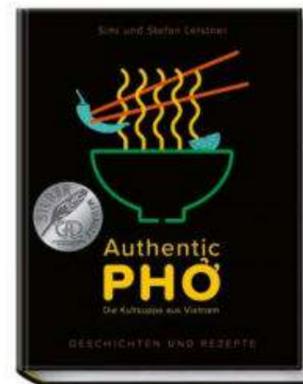
APFELMANIA
Apfel-Senf-Risotto mit gefüllten Zucchini Blüten



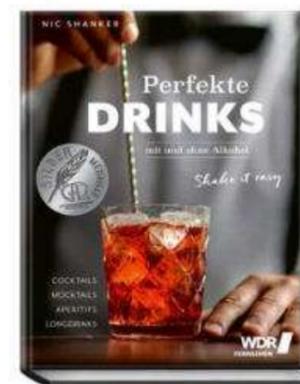
APFELMANIA
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer
192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-271-1,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



WAHI
Alex Wahi, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-229-2,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



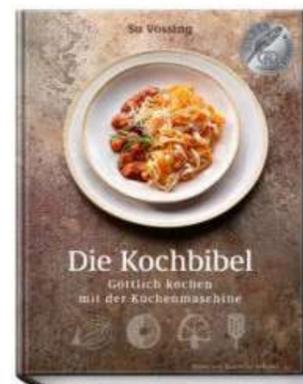
AUTHENTIC PHO
Simi und Stefan Leistner, 176 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-166-0,
WG 1454, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



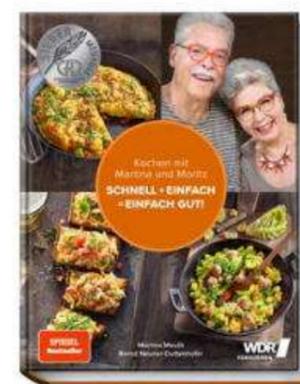
PERFEKTE DRINKS MIT UND OHNE ALKOHOL – SHAKE IT EASY
Nic Shanker, Anja Tanas, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-274-2,
WG 1458, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



RAN AN DIE FRITTEUSE – DRAUSSEN FRITTIEREN
Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-228-5,
WG 1450, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



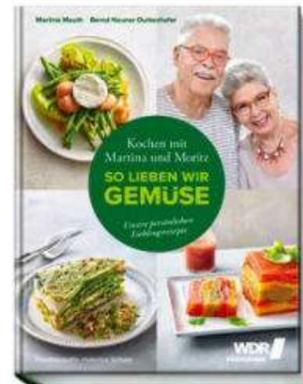
DIE KOCHBIBEL
Su Vössing, 200 Seiten, Hardcover,
24,5 × 31 cm, ISBN 978-3-95453-083-0,
WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ
Martina Meuth, Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-215-5,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – DAS BESTE AUS 30 JAHREN
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-157-8,
WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)

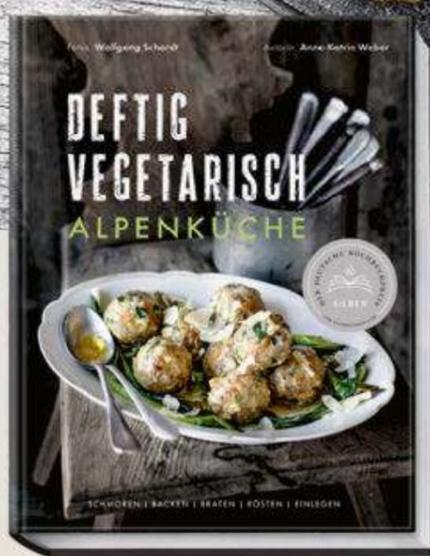


KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ – SO LIEBEN WIR GEMÜSE
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 192 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-177-6,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



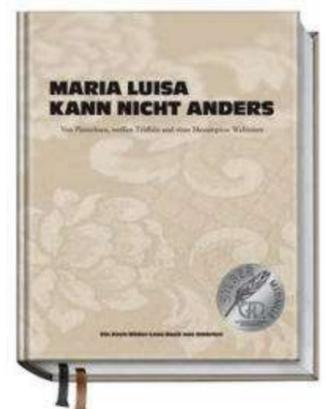
EIN TAG OHNE KARTOFFELSALAT ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag
Martina Meuth und Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer, 256 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-187-5,
WG 1455, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



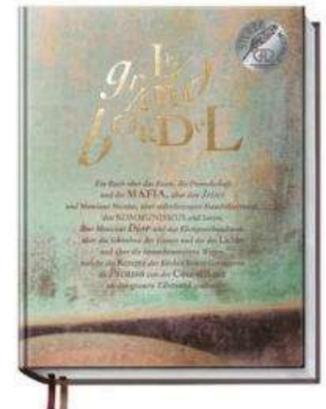


DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE
 Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-267-4,
 WG 1455, 33,00 EUR (D), 34,00 EUR (A)

DEFTIG VEGETARISCH – ALPENKÜCHE
 Kaspressknödel mit Salat



MARIA LUISA KANN NICHT ANDERS
 Maria Luisa Scolastra, Judith Stoletzky,
 420 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
 ISBN 978-3-938100-67-7, WG 1455,
 24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



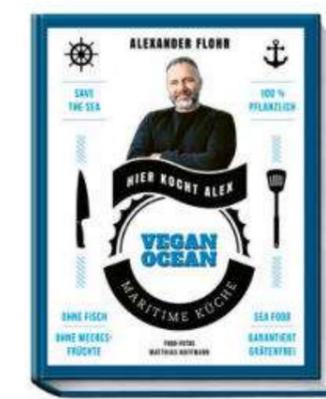
LE GRAND BORDEL
 Judith Stoletzky, 248 Seiten, Hardcover,
 24,5 × 31 cm, ISBN 978-3-938100-84-4,
 WG 1455, 37,00 EUR (D), 38,10 EUR (A)



ca. 750 g GLÜCK
 Judith Stoletzky, Lutz Geißler,
 100 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm,
 ISBN 978-3-95453-159-2, WG 1457,
 16,00 EUR (D), 16,50 EUR (A)



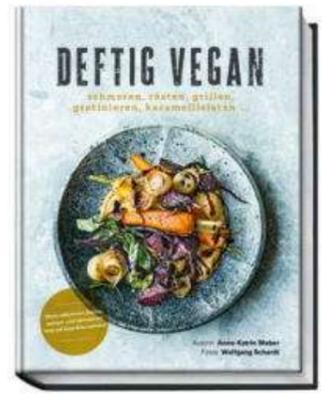
BABYBEIKOST
 Nina Bott, Josephine Bayer,
 176 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
 ISBN 978-3-95453-141-7, WG 1455,
 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



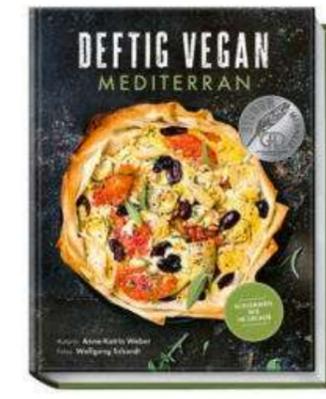
VEGAN OCEAN
 Alexander Flohr, 160 Seiten, Hardcover,
 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-272-8
 WG 1455, 30,00 EUR (D), 30,90 EUR (A)



VEGAN PARADISE
 Bianca Zapatka, 240 Seiten, Hardcover,
 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-241-4
 WG 1456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



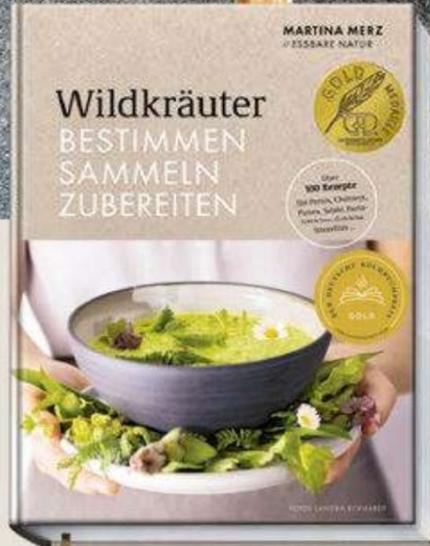
DEFTIG VEGAN
 Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-198-1,
 WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DEFTIG VEGAN MEDITERRAN
 Anne-Katrin Weber, 192 Seiten, Hardcover,
 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-231-5,
 WG 1455, 32,00 EUR (D), 32,90 EUR (A)



DEFTIG VEGETARISCH
 Anne-Katrin Weber, 220 Seiten, Hardcover,
 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-017-5,
 WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



WILDKRÄUTER BESTIMMEN, SAMMELN, ZUBEREITEN
Karamellisierter Wiesenbärenklau mit Karotte, Zitrone und geröstetem Buchweizen

WILDKRÄUTER BESTIMMEN, SAMMELN, ZUBEREITEN
Martina Merz, 288 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-233-9, WG 1455
34,00 EUR (D), 35,00 EUR (A)



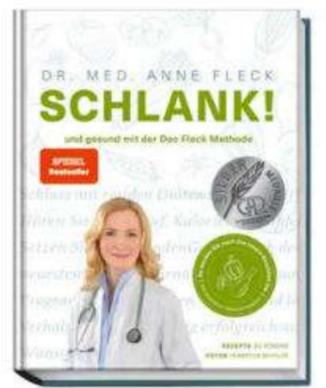
DIE 70 EINFACHSTEN GESUND-REZEPTE
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-137-0, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



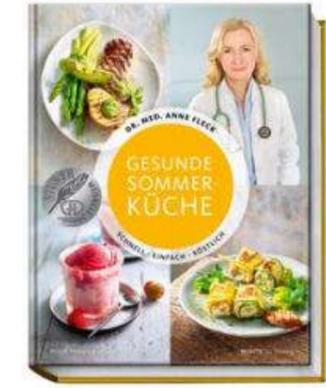
DIE 50 GESÜNDESTEN 10-MINUTEN-REZEPTE
Herausgeber Dr. Christian Harisch
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-103-5, WG 1456, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



Bestes Kochbuch 2017
„Gesunde Küche“



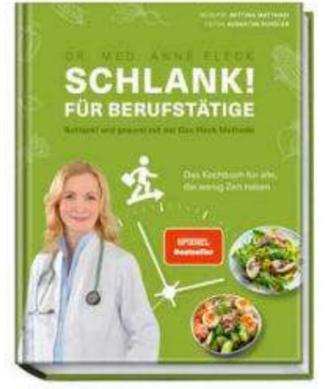
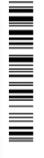
SCHLANK!
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, 304 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-140-0, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



GESUNDE SOMMERKÜCHE
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, 192 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-151-6, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SALATE DER SUPERLATIVE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei, 240 Seiten, Hardcover, 21 x 27 cm, ISBN 978-3-95453-204-9, WG 1455, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



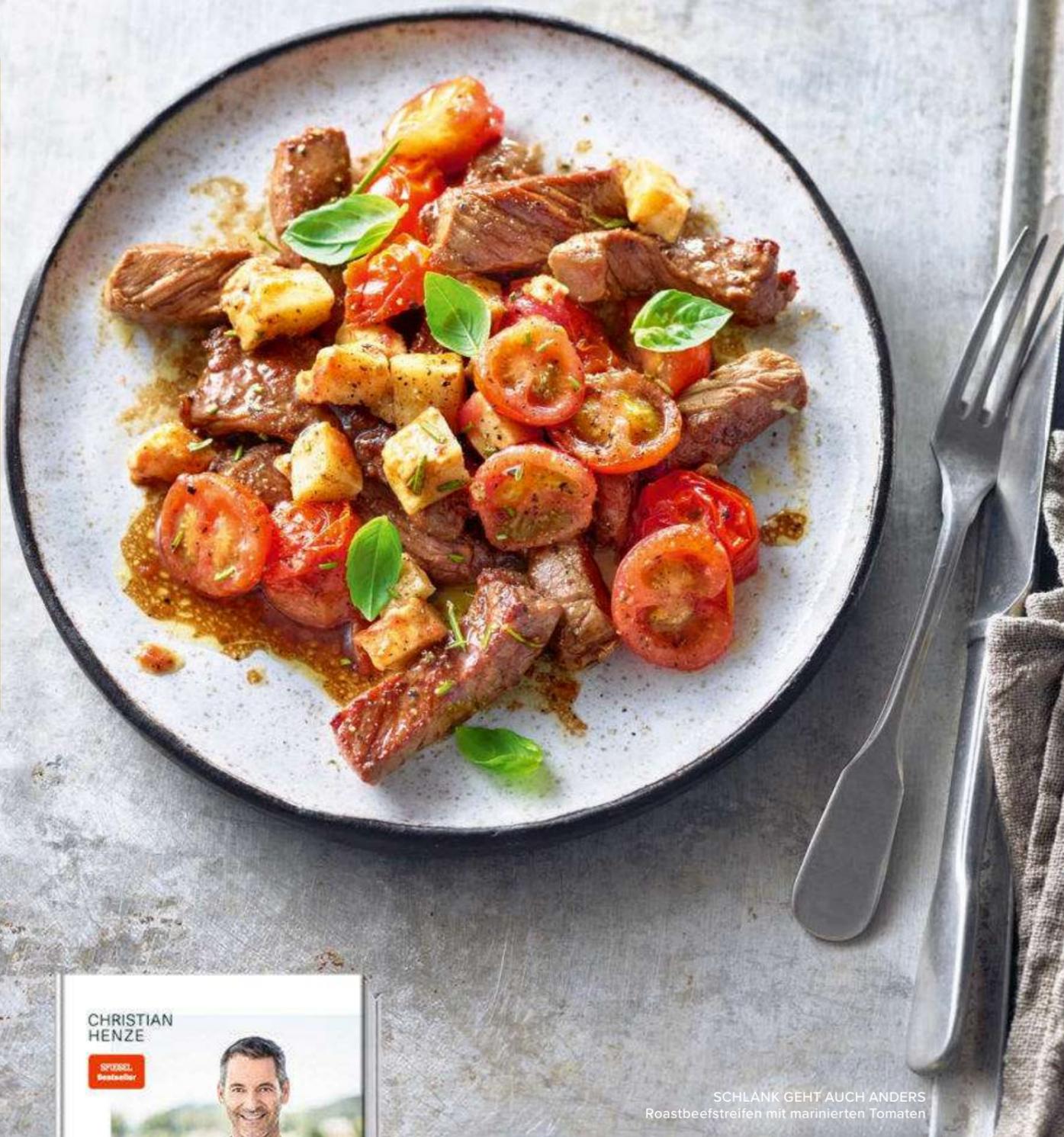
SCHLANK! FÜR BERUFSTÄTIGE
Dr. med. Anne Fleck, Bettina Matthaei, 208 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-160-8, WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



SCHLANK! GANZ EINFACH.
Dr. med. Anne Fleck, Su Vössing, Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover, 19 x 24 cm, ISBN 978-3-95453-195-0, WG 1456, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



Auch als E-Book erhältlich.



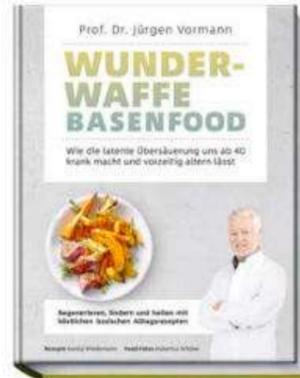
SCHLANK GEHT AUCH ANDERS
Roastbeefstreifen mit marinierten Tomaten

Mit begleitender Facebook-Gruppe
„Schlank geht auch anders“

SCHLANK GEHT AUCH ANDERS
Christian Henze, 216 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-188-2,
WG 1456, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



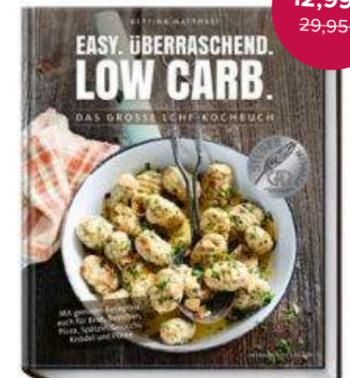
Auch als E-Book erhältlich.



WUNDERWAFFE BASENFOOD
Prof. Dr. Jürgen Vormann, Karola
Wiedemann, 288 Seiten, Hardcover,
19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-196-7,
WG 1456, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

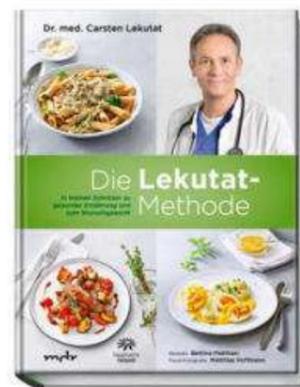


SCHLANK MIT DER PREP-DIÄT
Dagmar von Cramm,
208 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-171-4, WG 1456,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



12,99 €
29,95 €

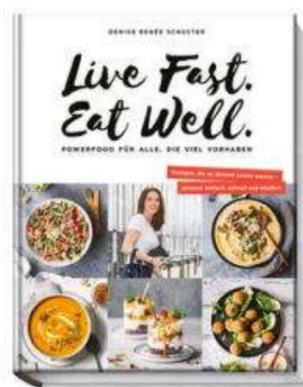
EASY. ÜBERRASCHEND. LOW CARB.
Bettina Matthaei, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-112-7,
WG 1456, 12,99 EUR (D), 13,40 EUR (A)



DIE LEKUTAT-METHODE
Dr. med. Carsten Lekutat,
Bettina Matthaei, 168 Seiten, Hardcover,
21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-180-6,
WG 1456, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



GESTERN HAST DU MORGEN GESAGT
Dr. Michèl Gleich, 264 Seiten,
Klappenbroschur, 21,5 × 27,5 cm,
ISBN 978-3-95453-108-0, WG 1464,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



LIVE FAST. EAT WELL.
Denise Renée Schuster,
224 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-174-5, WG 1456,
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



9,50 €
19,95 €

IN LOVE WITH VEGAN
Dimitria Nacos, 192 Seiten, Hardcover,
23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-099-1,
WG 1455, 9,50 EUR (D), 9,80 EUR (A)





Porträts: Judith Bütke



10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN
 Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin, 320 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-200-1, WG 1465, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



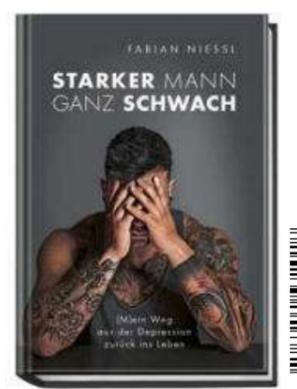
DIE BESTEN HAUSMITTEL
 Dr. med. Franziska Rubin, Gudrun Strigin, 464 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-191-2, WG 1465, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



EIN APFEL MACHT GESUND, DREI ÄPFEL MACHEN EINE FETTLIEBER.
 Dr. med. Carsten Lekatut, 200 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-172-1, WG 1982, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



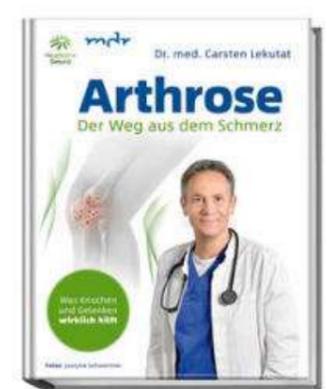
UND MORGEN TREFFEN WIR UNS GESTERN
 Dr. med. Carsten Lekatut, 180 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-144-8, WG 1460, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



STARKER MANN GANZ SCHWACH
 Fabian Nießl, 224 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm, ISBN 978-3-95453-201-8, WG 1481, 22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)



NICHT ÜBERS KNIE BRECHEN
 Prof. Dr. Hanno Steckel, 256 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-182-0, WG 1465, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



ARTHROSE – DER WEG AUS DEM SCHMERZ
 Dr. med. Carsten Lekatut, 216 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-155-4, WG 1465, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



SELBST HEILEN MIT KRÄUTERN
 Friederike und Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, 384 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-163-9, WG 1466, 29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



DAS GROSSE GESUNDHEITSBUCH – INNERE MEDIZIN
 Dr. med. Heinz-Wilhelm Esser, 352 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-186-8, WG 1465, 26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



WIE INSULIN UNS ALLE DICK ODER SCHLANK MACHT
 Prof. Dr. Stephan Martin, 272 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-193-6, WG 1982, 24,95 EUR (D), 25,70 EUR (A)



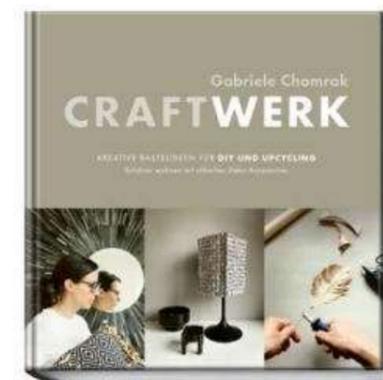
Meine besten DIY-Projekte

**UND FERTIG!**

Yvonne Willicks, Stefanie von Drathen,
320 Seiten, Hardcover, 19 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-184-4, WG 1412,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)

**YOGA WHILE YOU WAIT**

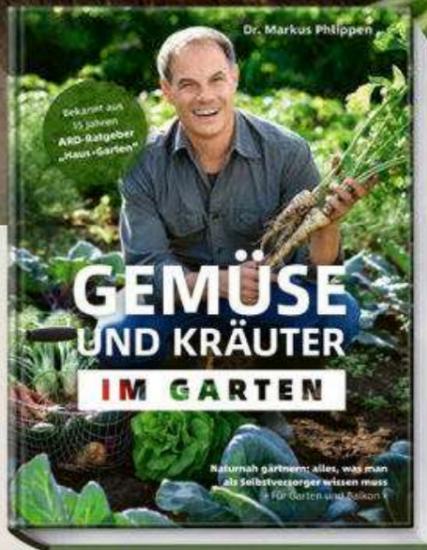
Judith Stoletzky und Markus Abele,
96 Seiten, Hardcover, 15 × 21 cm,
ISBN 978-3-95453-147-9, WG 1191,
18,00 EUR (D), 18,50 EUR (A)

**CRAFTWERK**

Gabriele Chomrak,
168 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-206-3, WG 1418,
22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

**MEINE BESTEN DIY-PROJEKTE FÜR GARTEN UND BALKON**

Eva Brenner, Nina Terhardt,
184 Seiten, Hardcover, 24,5 × 24,5 cm,
ISBN 978-3-95453-156-1, WG 1418,
26,00 EUR (D), 26,80 EUR (A)



GEMÜSE UND KRÄUTER IM GARTEN
 Dr. Markus Phlippen,
 432 Seiten, Hardcover, Format 21 × 27 cm,
 ISBN 978-3-95453-153-0, WG 1421,
 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



Die Kochrepte zu diesem Gartenbuch als E-Book für nur 9,99 Euro!



In den Top 5 der besten Gartenbücher 2021, ausgezeichnet durch die Deutsche Gartenbau-Gesellschaft



FEUERSTELLEN
 Lars Weigelt, 168 Seiten, Hardcover,
 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-152-3,
 WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



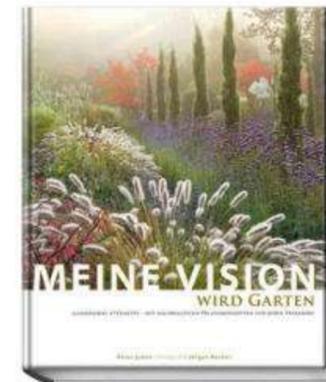
MEIN GARTEN IM WANDEL
 Peter Janke, 312 Seiten, Hardcover,
 21 × 27 cm, ISBN 978-3-95453-205-6,
 WG 1421, 36,00 EUR (D), 37,10 EUR (A)



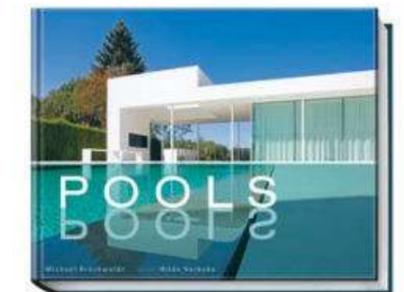
SICHTSCHUTZ UND RAUMTEILER IM GARTEN
 Marion Lagoda, 168 Seiten, Hardcover,
 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-95453-124-0,
 WG 1421, 39,95 EUR (D), 41,10 EUR (A)



WASSER IM GARTEN 2
 Jörg Baumhauer, 216 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-064-9,
 WG 1421, 49,95 EUR (D), 51,40 EUR (A)



MEINE VISION WIRD GARTEN
 Peter Janke, 264 Seiten, Hardcover,
 23,5 × 28 cm, ISBN 978-3-938100-72-1,
 WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



POOLS
 Michael Breckwoldt, 208 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-61-5,
 WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



SICHTSCHUTZ IM GARTEN
 Manuel Sauer, 168 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-65-3,
 WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



19,95 €
~~39,90 €~~



VORGÄRTEN
 Volker Michael, 168 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-148-6,
 WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



19,95 €
~~39,90 €~~



GARTEN UND TERRASSE
 Gisela Keil, 256 Seiten, Hardcover,
 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-41-7,
 WG 1421, 19,95 EUR (D), 20,60 EUR (A)



19,95 €
~~39,90 €~~



Naturstein im Garten



JUNGES GARTENDESIGN
Manuel Sauer, 192 Seiten, Hardcover,
24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-125-7,
WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



JUNGES GARTENDESIGN
Manuel Sauer, 208 Seiten, Hardcover,
24,5 × 24,5 cm, ISBN 978-3-95453-020-5,
WG 1421, 28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



NATURSTEIN IM GARTEN
Peter Berg, Petra Reidel, 192 Seiten, Hard-
cover, 30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-73-8,
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



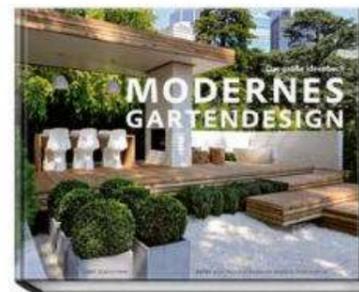
MEDITERRANES GARTENDESIGN
Sabine Wesemann, Ulrich Timm,
224 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-032-8, WG 1421,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



MODERNE GARTENKONZEPTE
Herausgeber Peter Berg, *Text* Petra Reidel,
256 Seiten, Hardcover, 30 × 24 cm,
ISBN 978-3-95453-070-0, WG 1421,
49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



**GARTENHÄUSER, WINTERGÄRTEN,
ÜBERDACHUNGEN**
Lars Weigelt, 216 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-95453-019-9,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



MODERNES GARTENDESIGN
Ulrich Timm, 192 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-85-1,
WG 1421, 39,90 EUR (D), 41,10 EUR (A)



DESIGN MIT PFLANZEN
Peter Janke, 216 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-87-5,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)



EXKLUSIVES GARTENDESIGN
Ulrich Timm, 224 Seiten, Hardcover,
30 × 24 cm, ISBN 978-3-938100-27-1,
WG 1421, 49,90 EUR (D), 51,30 EUR (A)

ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

Seit dem 1. Januar 2023
Brockhaus Commission
Martina Patzner
Kreidlerstraße 9
70806 Kornwestheim
Tel. +49 7154 1327-9213
Fax +49 7154 1327 13
m.patzner@brocom.de

Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien, Österreich
Tel. +43 1 68014-0
bestellung@mohrmorawa.at

Auslieferung Schweiz

Buchzentrum AG (BZ)
Industriestraße Ost 10
4614 Hägendorf, Schweiz
Tel. +41 62 20926-26
Fax +41 62 20926-27
kundendienst@buchzentrum.ch

VERTRIEB KEY ACCOUNTS

Deutschland, Österreich, Schweiz

AGENTUR SEYFARTH
Cornelia Holberg
Neumarkter Straße 23
81673 München
Tel. +49 89 5008088-12
c.holberg@seyfarth-agentur.de

VERBUNDGRUPPEN + FACHMARKT

Deutschland, Österreich, Schweiz

AGENTUR SEYFARTH
Franziska Schulz
Tel. +49 89 5008088-14
f.schulz@seyfarth-agentur.de

LIZENZAGENTIN WELTWEIT

LIZENZAGENTIN BUCH UND MERCHANDISING

Anette Riedel
Rothenburg 14-16
48143 Münster
Tel. +49 251 4844995
Mobil +49 172 8635675
contact@anetteriedel.com
www.anetteriedel.com

VERLAGSVERTRETUNGEN

NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Luxemburg

BÜRO FÜR BÜCHER

Benedikt Geulen
Meertal 122
41464 Neuss
Tel. +49 2131 1255990
Fax +49 2131 1257944
b.geulen@buerofuerbuecher.de

Ulrike Hölzemann

Dornseifer Straße 67
57223 Kreuztal
Tel. +49 2732 558344
Fax +49 2732 558345
u.hoelzemann@buerofuerbuecher.de

Niedersachsen, Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein

Adressänderung:
Sven GEMBRY & Axel KOSTRZEWA,
Hamburg
c/o Berliner Verlagsvertretungen
Liselotte-Herrmann-Str.2
10407 Berlin
Tel. +49 30 4212245
Fax +49 30 4212246
berliner-verlagsvertretungen@t-online.de

Baden-Württemberg

VERLAGSAGENTUR

Arne Bohle GmbH
Alexandra Ortner
Röntgenstraße 27
77694 Kehl
Tel. +49 7851 482166
Fax +49 7851 482268
vv-bohle@t-online.de

Bayern

VERLAGSVERTRETUNG

Barbara-Sophia Voglmaier
c/o CoLibris
Büro: Heindl/Wislsperger
Leonrodstraße 19
80634 München
Tel. +49 89 76729-289
Fax +49 89 76729-394
voglmaier@sinolog.de

Österreich und Südtirol

VERLAGSAGENTUR E. NEUHOLD OG

Erich Neuhold & Wilhelm Platzer
An der Kanzel 52
8046 Graz, Österreich
Tel. +43 664 9165392
Fax +43 810 9554 464886
buerova@neuhold.at
www.verlagsagentur-neuhold.at

Schweiz

Scheidegger & Co. AG

Obere Bahnhofstrasse 10a
8910 Affoltern am Albis, Schweiz
Tel. +41 44 7624242
Fax +41 44 7624249

Angela Kindlimann

Tel. +41 44 7624246
a.kindlimann@scheidegger-buecher.ch

Stephanie Brunner

Tel. +41 44 7624247
s.brunner@scheidegger-buecher.ch

Sarah Bislin

Tel. +41 44 7624240
s.bislin@scheidegger-buecher.ch

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**

BECKER JOEST VOLK
VERLAG GMBH & CO. KG
Bahnhofsallee 5
40721 Hilden
www.bjvv.de
info@bjvv.de
Tel. +49 2103 90788-0

ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Copress
Kneipp/Molden
Löwenzahn
LV.Buch
Stiebner

artfolio
In Qualität vernarrt.

c/o Agentur Seyfarth
Neumarkter Str. 23
81673 München

T. +49 89 500 80 88 0
www.artfolio-vertriebskooperation.de



UNSERE BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!

