

BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG



HERBST 2021

VERLAGSPROGRAMM

Blick nach vorn

Liebe Buchhändler,

auf die eine oder andere Weise hat es uns alle in den vergangenen zwölf Monaten erwischt. Bei uns im Verlag waren es eher einzelne Themen, die betroffen waren. Wir wissen, dass es sehr viele von Ihnen ungleich härter erwischt hat.

Uns hat es sehr geholfen, dass viele Buchhändler neue Konzepte entwickelt haben, wie man diese Phase irgendwie übersteht, auch wenn die Buchläden geschlossen bleiben mussten.

Ihnen allen möchten wir danken, für Ihre Ideen, Ihre Hartnäckigkeit, Ihr Durchhaltevermögen, Ihre Courage, Ihren Einsatz, Ihren Willen und Ihre Fähigkeit, neue Lösungen zu finden. Wir möchten jetzt unsererseits alle Buchhändler in der nächsten Phase so tatkräftig wie möglich unterstützen. Wenn wir Ihnen als niedergelassenem Buchhändler also entgegenkommen können, mit Werbung, Aktionen, Zahlungszielen, vereinfachten oder verlängerten Remissionsfristen oder wie auch immer, sprechen Sie uns einfach und direkt an. Auch unsere Vertreter werden wir bitten, ein Maximum an Kulanz einzuräumen. Wir hoffen, dass unser aktuelles Programm ebenfalls zur Besserung der Situation beitragen kann.

Nutzen Sie die Möglichkeit, uns ins Boot zu holen. Wir werden Sie unterstützen, wenn es in unserer Macht steht.

Herzlichst Ihr



Ralf Joest, Verleger

HERBST 2021

UNSERE NOVIS 2

Die besten Fladenbrote der Welt	4
Feierabend-Blitzrezepte EXPRESS	8
Schnell + einfach = einfach gut!	12
Wahi – süß, sauer, salzig, scharf	16
Ran an die Fritteuse	20
10 Kräuter gegen 100 Krankheiten	24
Salate der Superlative	28
„Vegan ist Unsinn!“	32

GERADE ERSCHIENEN 36

Craftwerk	38
Am Samstag nach Corona	40
Starker Mann ganz schwach	42
Lieblingsessen – Einfach und köstlich	44
Echt sizilianisch kochen	46
Mein Garten im Wandel des Zeitgeistes und des Klimas	48
Wunderwaffe Basenfood	50

JUBELPREISE 52

Vorgärten	52
Design für pflegeleichte Gärten	52
Véroniques kleine Klassiker	53
Shake it easy	53
Sichtschutz im Garten	53
Ran an den Speck	53
Häkel-Street-Style	53
Garten und Terrasse	53
In Love with Vegan	53
Easy. Überraschend. Low Carb.	53
Low Carb vegetarisch	53

UNSERE TOPSELLER 54

Krume und Kruste – Brot backen in Perfektion	56
Die besten Brotrezepte für jeden Tag	57
Das große Gesundheitsbuch – Innere Medizin	58
Wie Insulin uns alle dick oder schlank macht	59
Vegan Low Budget	60
Vegan-Klischee ade!	61
Schlank geht auch anders	62
Feierabend-Blitzrezepte	63
Ein Tag ohne Kartoffelsalat	64
Deftig vegan	65
Brot backen in Perfektion mit Sauerteig	66
Brot backen in Perfektion mit Hefe	67
SCHLANK! Ganz einfach.	68
SCHLANK! für Berufstätige	69

KOCHEN 70

Unser kulinarisches Erbe	71
Baking Bread	71
Mein Allgäu-Kochbuch	71
Viel für wenig	71
Der Vorkoster	71
Björn Freitag – Smart Cooking	71
Einfach und köstlich	71
Kochen mit Martina und Moritz	73
– Das Beste aus 30 Jahren	
Kochen mit Martina und Moritz	73
– So lieben wir Gemüse	
Authentic Phở	73
Die Kochbibel	73
Staats' Geheimnisse	73

VERLAGSPROGRAMM

73 Gemüse als Hauptgericht
73 Rezepte für mehr Weingenuß
75 SCHLANK!
75 Schlank mit der Prep-Diät
75 Die 50 gesündesten 10-Minuten-Rezepte
75 Die 70 einfachsten Gesund-Rezepte
75 Schlank mit Low Carb – High Fibre
75 Low Carb – Neuester Stand
75 Die Lekutat-Methode
76 Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche
77 Live Fast. Eat Well.
77 Gesunde Sommerküche
77 Strongfood – Das Kochbuch
77 Gestern hast du morgen gesagt
77 Die Gesundheitsküche: neuester Stand
77 Kochen ist die beste Medizin
77 Babybeikost
77 Lauf dich fit – Das Kochbuch
77 Deftig vegetarisch
78 Maria Luisa kann nicht anders
79 ca. 750 g Glück
79 Le grand bordel
79 Grillgut
79 Die letzten Heldentaten am Herd

80 LEBEN

81 Und FERTIG!
81 Yoga while you wait
81 2 für 300
81 Richtig FALSCH arbeiten
81 50 Dinge, die man über den Fußball-Westen wissen muss
81 Arbeit

82 DO IT YOURSELF

82 Meine besten DIY-Projekte für Garten und Balkon
--

84 GESUNDHEIT

84 Die besten Hausmittel
85 Selbst heilen mit Kräutern
86 Arthrose – Der Weg aus dem Schmerz
87 Nicht übers Knie brechen
88 Kittel, Keime, Katastrophen
89 Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber.
90 Und morgen treffen wir uns gestern
91 Vegetarisch oder vegan – aber richtig!

92 GARTEN

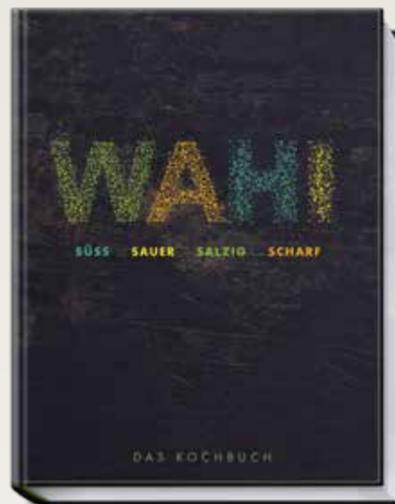
92 Gemüse und Kräuter im Garten
93 Designgärten für kleine Budgets
93 Feuerstellen
93 Sichtschutz und Raumteiler im Garten
93 Meine Vision wird Garten
93 Wasser im Garten 2
93 Pools
95 Junges Gartendesign – Terrassen und Sitzplätze
95 Junges Gartendesign – Kreativ, stylish, machbar
95 Naturstein im Garten
95 Mediterranes Gartendesign
95 Moderne Gartenkonzepte
95 Gartenhäuser, Wintergärten, Überdachungen
95 Modernes Gartendesign
95 Design mit Pflanzen
95 Exklusives Gartendesign

UNSERE NOVIS

i Risikofrei bestellen mit 12 Monaten Rückgaberecht



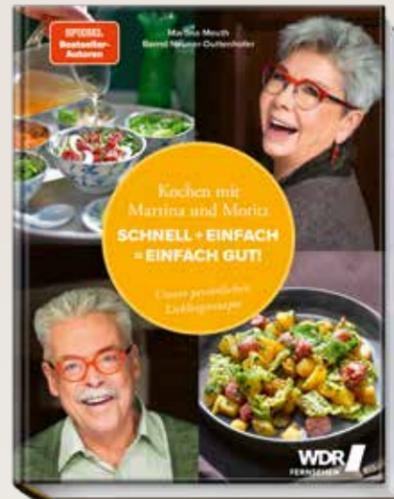
24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)



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



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



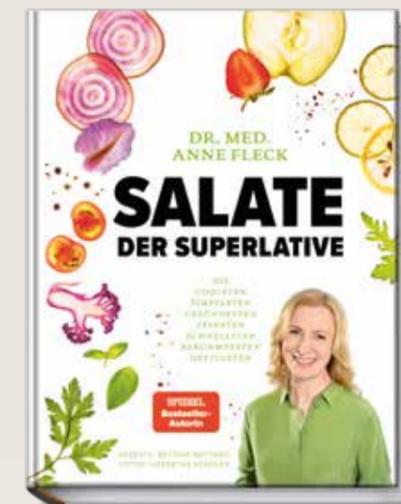
28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)



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



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)



26,50 EUR (D), 27,30 EUR (A)



Über 1.000 Neuanmeldungen pro Monat!

Spannender Mehrwert für unsere Leser

Sie haben noch Lebensmittelvorräte und suchen ein passendes Rezept? Sie würden gern aus unseren Büchern Einkaufslisten fürs Smartphone generieren? Sie hätten gern die Nährwertangaben zu den Rezepten? Sie möchten wissenschaftlich korrekt Ihren persönlichen Energiebedarf oder die aufgenommenen Kohlenhydrate berechnen?

Kein Problem auf www.mengenrechner.de

Einfach und kostenlos mit Ihrer E-Mail-Adresse anmelden!





Pinsa bianca und Pinsa verde



SPIEGEL
Bestseller-
Autor

LUTZ GEISSLER UND ALEXANDER ENGLERT

DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT

Pizza, Flammkuchen, Focaccia, Pita,
Naan, Tortilla und viele andere mehr



Die beliebtesten Brote der
Welt haben eines gemeinsam:

SIE SIND FLACH.





Lutz Geißler

DIE BESTEN FLADENBROTE DER WELT
 Pizza, Flammkuchen, Focaccia, Pita, Naan, Tortilla und viele andere mehr
 Text Lutz Geißler, Alexander Englert
 Fotografie Hubertus Schüler
 ca. 280 Seiten, ca. 70 Fotos
 mit vielen Step-by-Step-Fotos,
 Format 21 × 27 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-208-7
 WG 1457
 ET September 2021



Pizza Romana



Burrito

Fladenbrote sind weltweit in aller Munde als Pizza, Focaccia, Pita, Dönertaschen, Flammkuchen, Lángos, Tortillas, Naan, Injeera u. v. a. m.

Kulinarische Höhen: flache Brote!

Wie lange ist es her, dass Sie Ihre letzte wirklich perfekte Pizza genießen konnten? Die nächste sollte auf jeden Fall jetzt in erreichbare Nähe gerückt sein. Mit diesem Buch werden Sie endlich die beste Pizza Ihres Lebens selbst zaubern, und zwar zu Hause. Mit präzisen Rezepten, kleinen Kniffen und diesem Buch gelingt dies nämlich auch im heimischen Ofen. Und denken Sie erst an Focaccia, Pita, Dönertaschen, Knäckebrot, Dinnete, Flammkuchen, Lángos, Tortillas, Naan oder Injeera. Solche Delikatessen im eigenen Ofen oder auf dem häuslichen Herd zuzubereiten ist keine Frage des Könnens, sondern eine Frage des Wissens. Dieses Buch zeigt, wie es geht. Und nicht nur das: Vielfältige Zubereitungsideen für Pizzabeläge, Fladenbrotfüllungen und würzige Beilagen runden die Rezeptwelt aus Backen und Kochen ab. Die Pizza- und Fladenbrotrezepte sind so einfach

wie möglich gehalten und dank vieler Schritt-für-Schritt-Fotoanleitungen auch für Einsteiger umsetzbar. Zeitpläne, Tipps und viele Varianten erleichtern dem Leser das authentische Nachbacken im Alltag. Lutz Geißler und Alexander Englert nehmen Sie mit auf eine Reise durch die Welt der flachen Brote und ihrer besten Rezepte – gefüllt, belegt oder überbacken!

„Brotpapst“ Lutz Geißler mit dem Thema „Pizza, Flammkuchen und Co.“ Mit Bestsellergarantie!

Unterstützt durch umfangreiche Pressearbeit und Präsenz in TV und Radio

Schon über eine Viertelmillion verkaufte Bücher aus Lutz Geißlers Brotback-Reihe!



Flammkuchen vegetarisch

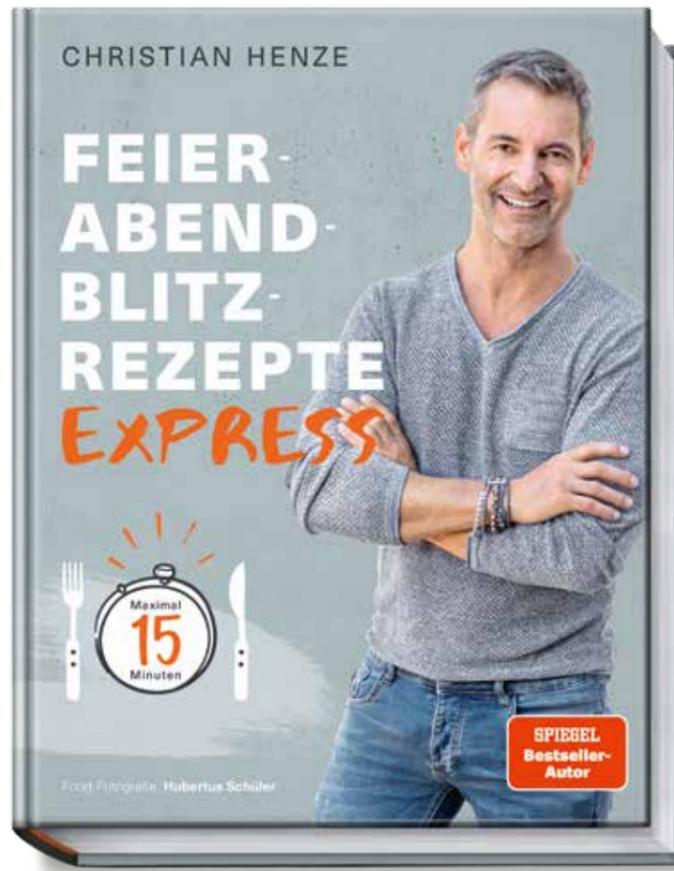


Döner



Christian Henze
GIBT GAS!

Frischkäse-Balls mit scharfem Tomatensalat



Christian Henze

FEIERABEND-BLITZREZEPTE EXPRESS
Maximal 15 Minuten
Text Christian Henze
Fotografie Hubertus Schüler
ca. 200 Seiten, ca. 80 Fotos,
Format 21 x 27 cm, gebunden, mit SU

24,00 EUR (D), 24,70 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-227-8
WG 1455
ET September 2021



Süßkartoffel BBQ-Style



Eisberg-Bowl mit Honig-Bacon und weichem Ei

„Express ist es, wenn die Zubereitung schneller geht als Tisch decken und essen!“
Christian Henze

Nicht nur schnell, sondern express

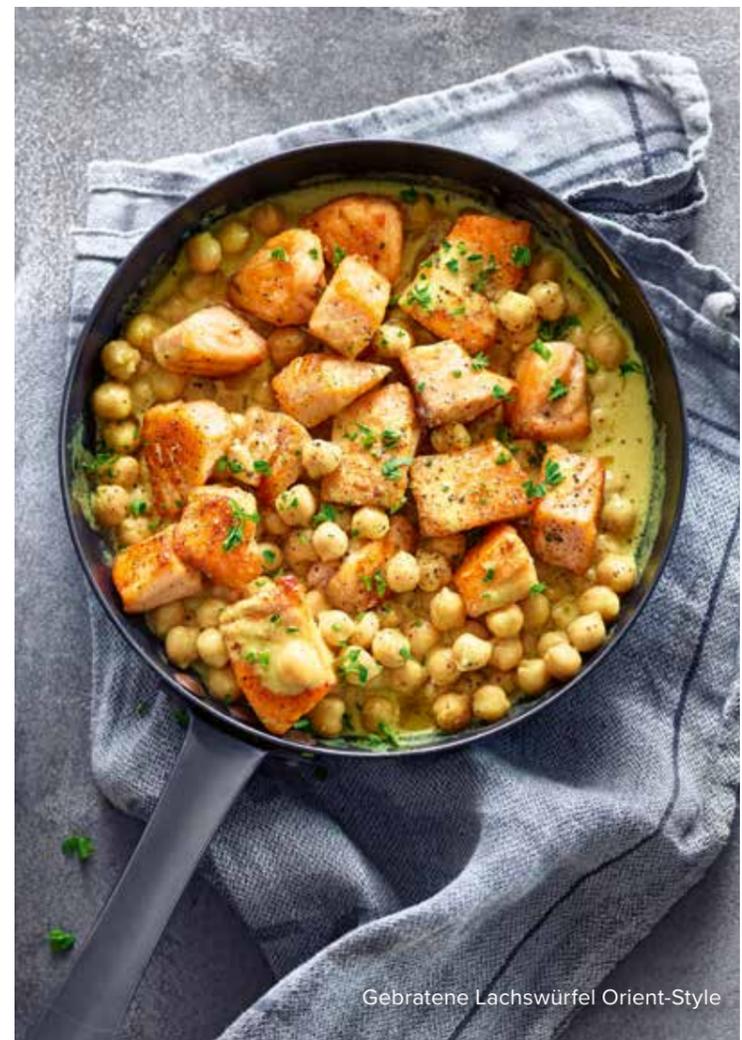
Über 50.000-mal wurde „Feierabend-Blitzrezepte“ verkauft und die einfache Umsetzbarkeit der Genussrezepte von den Käufern gelobt. Grund genug für Christian Henze, die Messlatte für das nächste Buch noch ein Stückchen höher zu legen. Noch schneller, noch einfacher, noch weniger Stress beim Einkaufen, das war das Ziel. 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 einfache, köstliche Küche, die begeistert. Viele Jahre lang durfte er für den prominenten Milliardär Gunter Sachs und dessen illustre Gäste kochen. Oft tauchte dieser mit vielen Gästen 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 den Zutaten, die vorhanden waren, wurde so immer mehr zu einer seiner Lieblingsdisziplinen. Und nur wenige Köche beherrschen sie so gut wie er.

Raffinesse und Abwechslung stehen in seinem neuen Buch genauso im Vordergrund wie eine gesunde, frische Küche, die auch jeden Abend nach getaner Arbeit noch Spaß macht. Und wenn man überlegt, dass schon eine Tasse Tee und zwei belegte Brote, vielleicht mit frischen Radieschen, etwa 5 Minuten brauchen, ahnt man, was für eine Herausforderung Rezepte mit einer Zubereitungszeit von 10 oder 15 Minuten sind. Sie werden staunen, was Sie mit Christian Henzes Rezepten in dieser kurzen Zeit zaubern werden!

Die beeindruckende Fortsetzung des Bestsellers „Feierabend-Blitzrezepte“

Wieder stark unterstützt durch Pressearbeit und Präsenz in TV und Radio

Einfache, schnelle Rezepte, die auch nach Feierabend noch richtig Spaß machen



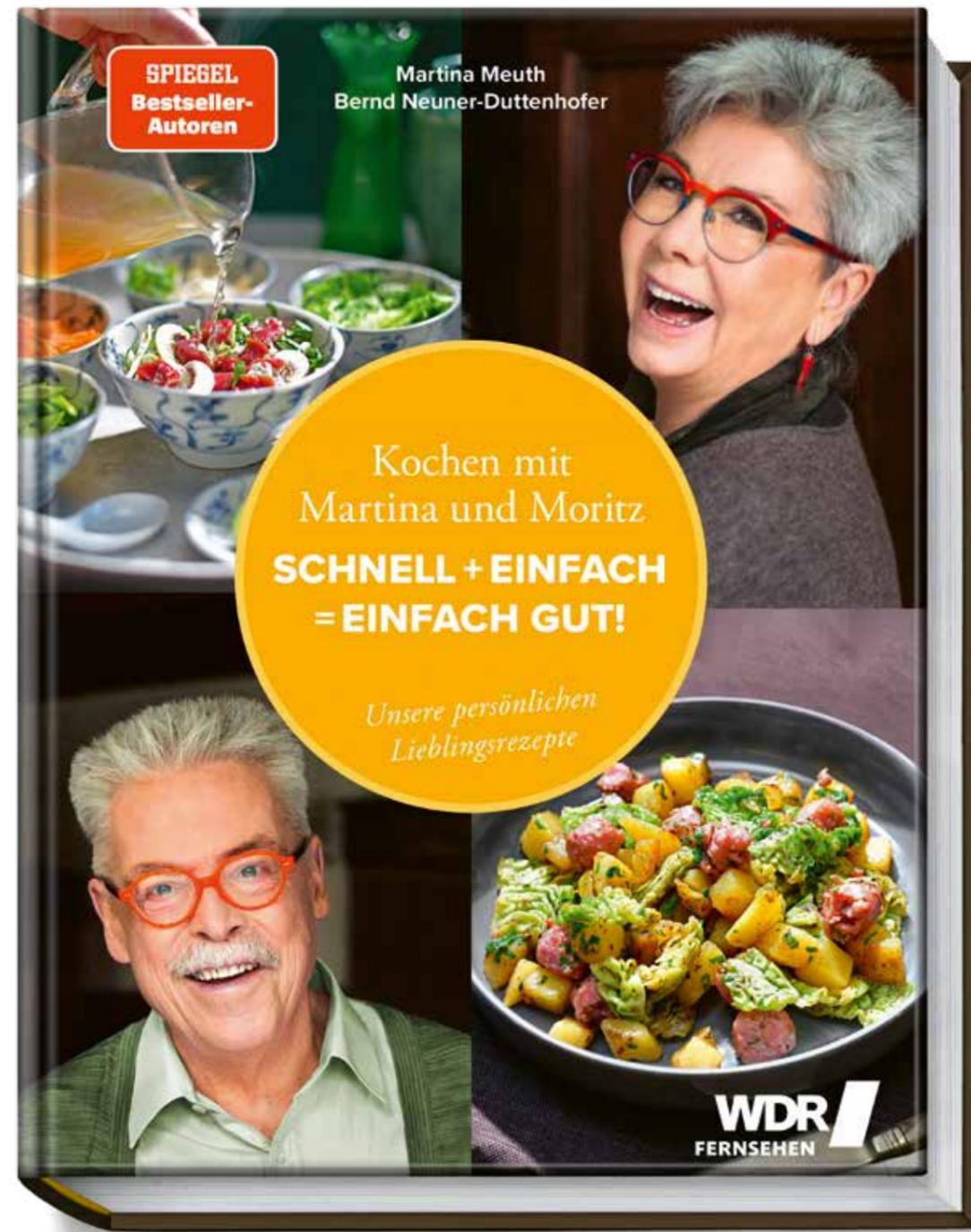
Gebatene Lachswürfel Orient-Style



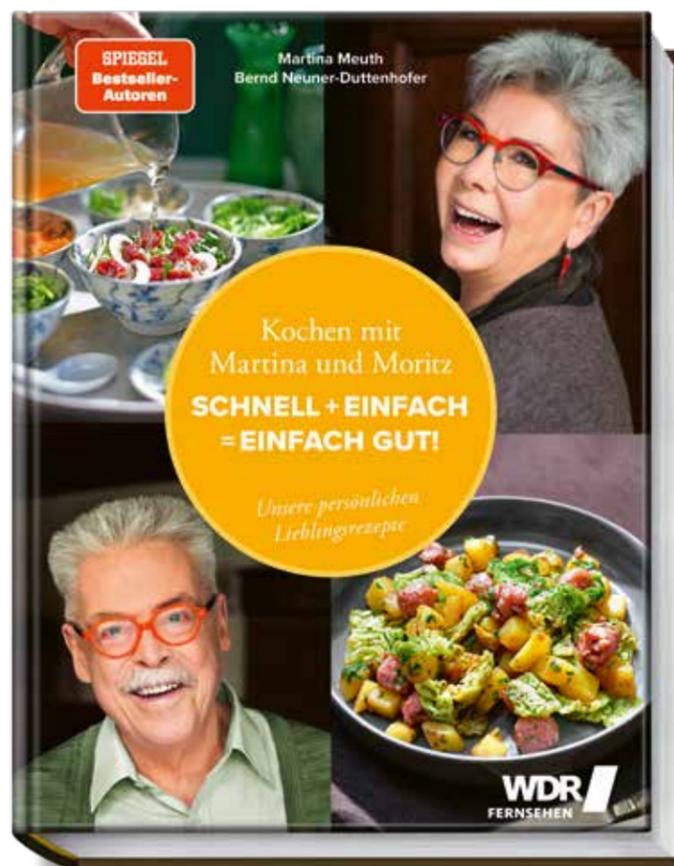
Ofen-Spaghetti mit Feta



Asia-Hähnchen mit Möhren und Schwarzwurzeln



**SCHNELLE
LIEBLINGSGERICHTE!**



Martina und Moritz

**KOCHEN MIT MARTINA UND MORITZ
SCHNELL + EINFACH = EINFACH GUT!**
Unsere persönlichen Lieblingsrezepte
Text Martina Meuth, Bernd „Moritz“
Neuner-Duttenhofer
Fotografie Justyna Schwertner
ca. 192 Seiten, ca. 110 Fotos,
Format 21 × 27 cm, gebunden

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-215-5
WG 1455
ET September 2021



Avocadocreme mit Lammkoteletts und Bulgur



Blumenkohl-Curry mit Bratwurstklößchen

**Wenn jemand weiß, wie
man schnell und gut kocht,
dann diese beiden!**

Schnell + einfach = einfach gut!

Auch wenn mal die Zeit knapp ist, soll was Gutes auf den Tisch! Schnell und einfach ist einfach gut, finden deswegen die WDR-Fernsehköche Martina und Moritz. Sie versprechen: In 15 bis 30 Minuten ist das Essen fertig, pffiffig, köstlich und mühelos zubereitet. Das beginnt beim einfachen Einkauf, der sich dank gängiger Zutaten auf dem Heimweg erledigen lässt oder manchmal sogar ganz entfallen kann, weil man sowieso alles im Haus hat.

Im Buch zeigen die beiden neue Rezepte für Pasta und Gerichte aus dem Wok, die immer ideal für eine schnelle Mahlzeit sind, Schnuckeliges für eine Person, aber auch Ideen, wie man in einer halben Stunde ein richtig gutes Essen für Gäste auf den Tisch zaubert! Sie zeigen die Vorzüge des Schnellkochtopfs und packen Zutaten einfach aufs Blech; der Backofen übernimmt den Rest.

Und am Ende gibt's natürlich auch schnelle Desserts, sogar Gebäcke, die zwar Zeit zum Abkühlen,

Festwerden oder Backzeit im Ofen brauchen, aber – versprochen – absolut mühelos und im Handumdrehen zubereitet sind.

Wie immer verraten die beiden ihre besten Tipps und Tricks und liefern Grundrezepte für originelle Basis-Zutaten, mit denen das einfachste schnelle Gericht verzaubert werden kann: Brühen, besondere Würzöle, Würzmischungen, Dips und köstliche Dressings.

**Der neue Bestseller der beliebten
TV-Köche Martina und Moritz**

**Umfangreiche PR-Maßnahmen,
Hinweise im WDR Fernsehen**

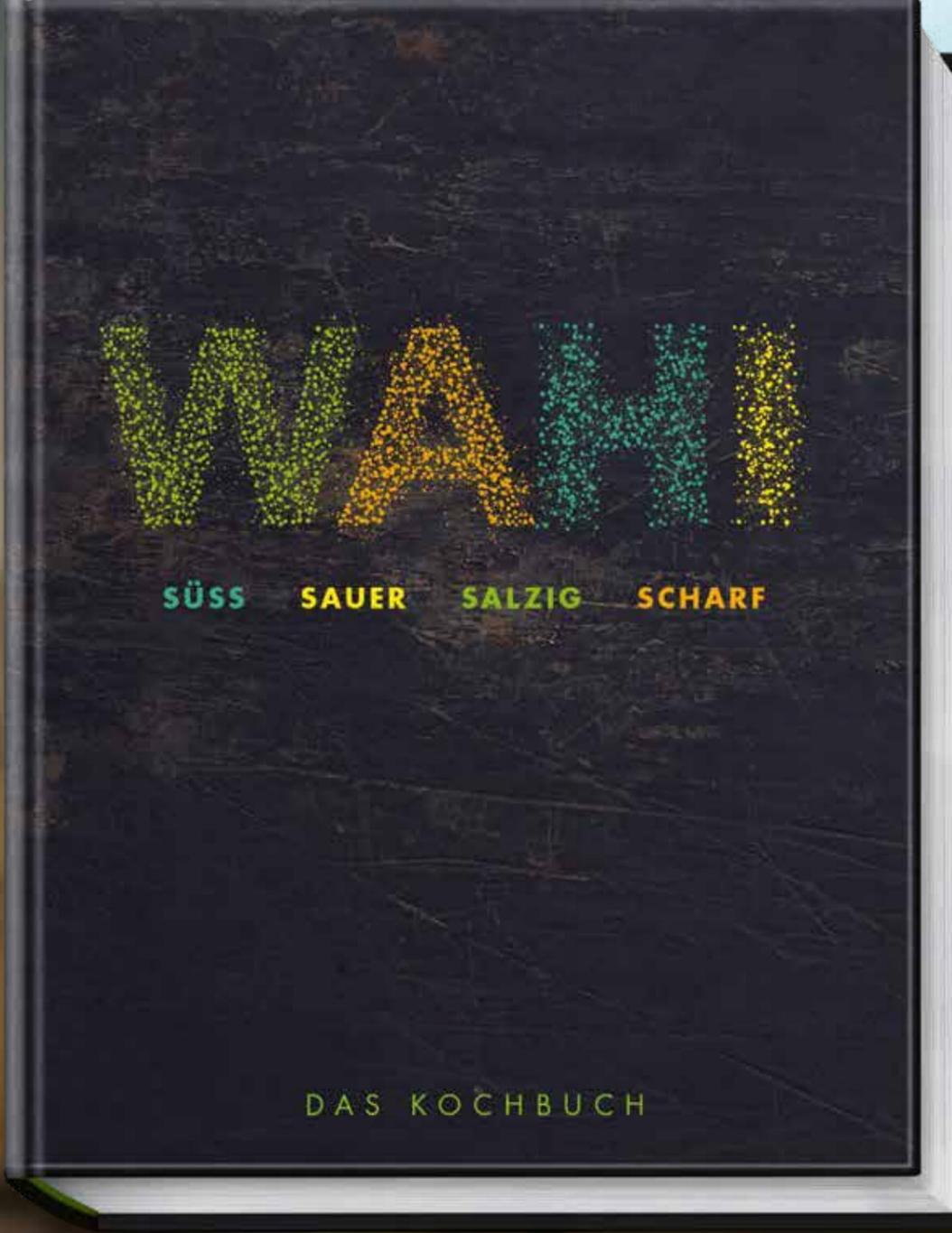
**Für Freunde handfester, herzhafter
Küche, die wenig Arbeit macht**



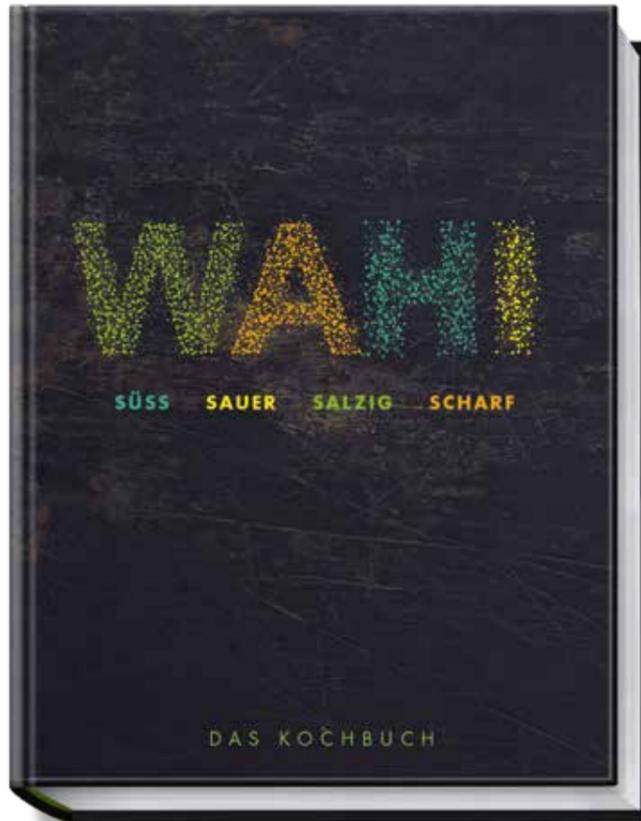
Crème brûlée mit Sternanis



Rindertatar



ALEX WAHI KOCHT.



Alex Wahli

WAHI – SÜSS, SAUER, SALZIG, SCHARF

Das Kochbuch

Text Alex Wahli

Fotografie Hubertus Schüler

ca. 200 Seiten, ca. 80 Fotos,

Format 21 × 27 cm, gebunden

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

ISBN 978-3-95453-229-2

WG 1450

ET September 2021



Die coole, moderne Küche des Alex Wahli

Alex Wahli hat deutsch-indische Wurzeln. Schon als Kind drehte sich bei ihm alles ums Kochen. Während sich sein Vater, geboren und aufgewachsen in Neu-Delhi, Indien, um das familienbetriebene indische Restaurant in Hamm in Westfalen kümmerte, stand bei seiner Mutter deutsche Hausmannskost und westfälische Küche auf dem Speiseplan.

Nach einer Ausbildung in der Gastronomie gründet Alex Wahli mit seinem Vater 2007 die erste indische Kochschule Deutschlands. Es folgte ein BWL-Studium, um dann aber wieder zu seinen beiden Leidenschaften, dem Reisen und dem Kochen, zurückzukehren.

Alex Wahli reist gern anders als andere. Er hat vor allem die Küchen vor Ort im Blick und ihre regionalen Besonderheiten. Er geht auf die Menschen zu und kocht mit ihnen. Von überall bringt er neue Inspirationen mit. Er versteht es, diese einzigartigen Eindrücke für unsere Küchen zu „übersetzen“. So begann er, seinen eigenen Kochstil zu etablieren: eine leicht umsetzbare Küche mit internationalen Einflüssen, z. B. indisch-asiatischen, mexikanischen oder karibischen,

die aber durchaus auch mal schwäbische oder schwedische Spezialitäten zitieren. Echtes Cross-over eben: grenzenlos, cool, kreativ, leicht, gesund und überraschend. Seine Rezeptideen und seine unkomplizierte, sympathische Art haben Alex Wahli schnell den Weg in die Medien und ins TV geebnet. Über 50-mal trat er bereits im TV auf (z. B. Abenteuer Leben, Sat1 Frühstücksfernsehen). Auch auf Instagram und Facebook wächst seine Follower-Zahl rasant.

Mit seinem ersten Kochbuch will er vor allem eines vermitteln: entspannte, gesunde Küche mit Spaß beim Kochen und überraschenden, neuen Eindrücken.

Für alle Fans der jungen, ideenreichen Cross-over-Küche

Großes mediales Interesse am Autor und an seinem Rezeptstil

Schnell steigende Reichweiten in den sozialen Netzwerken, TV, Radio und Printmedien



Rote-Bete-Mozzarella-Turm



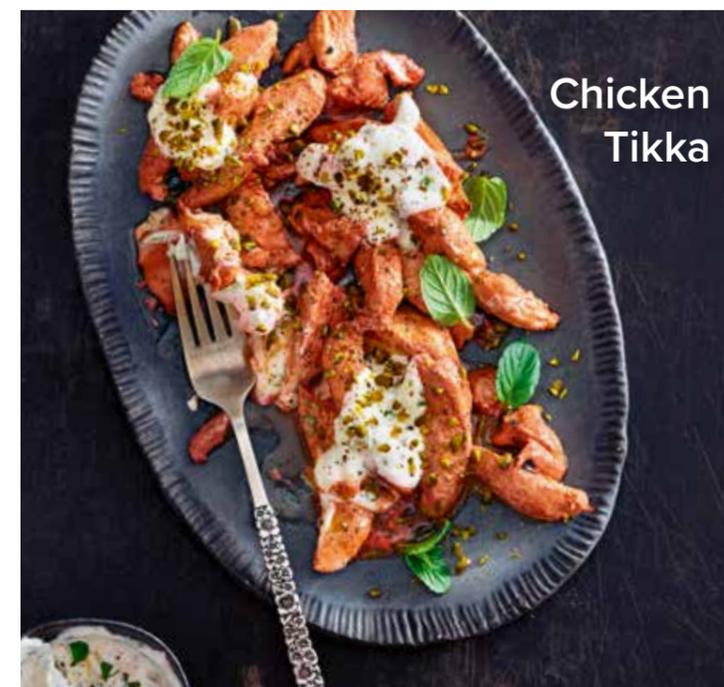
Dönaan



Linsen-Chapati



Süßkartoffelwaffel mit Jackfruit und Erdbeer-BBQ



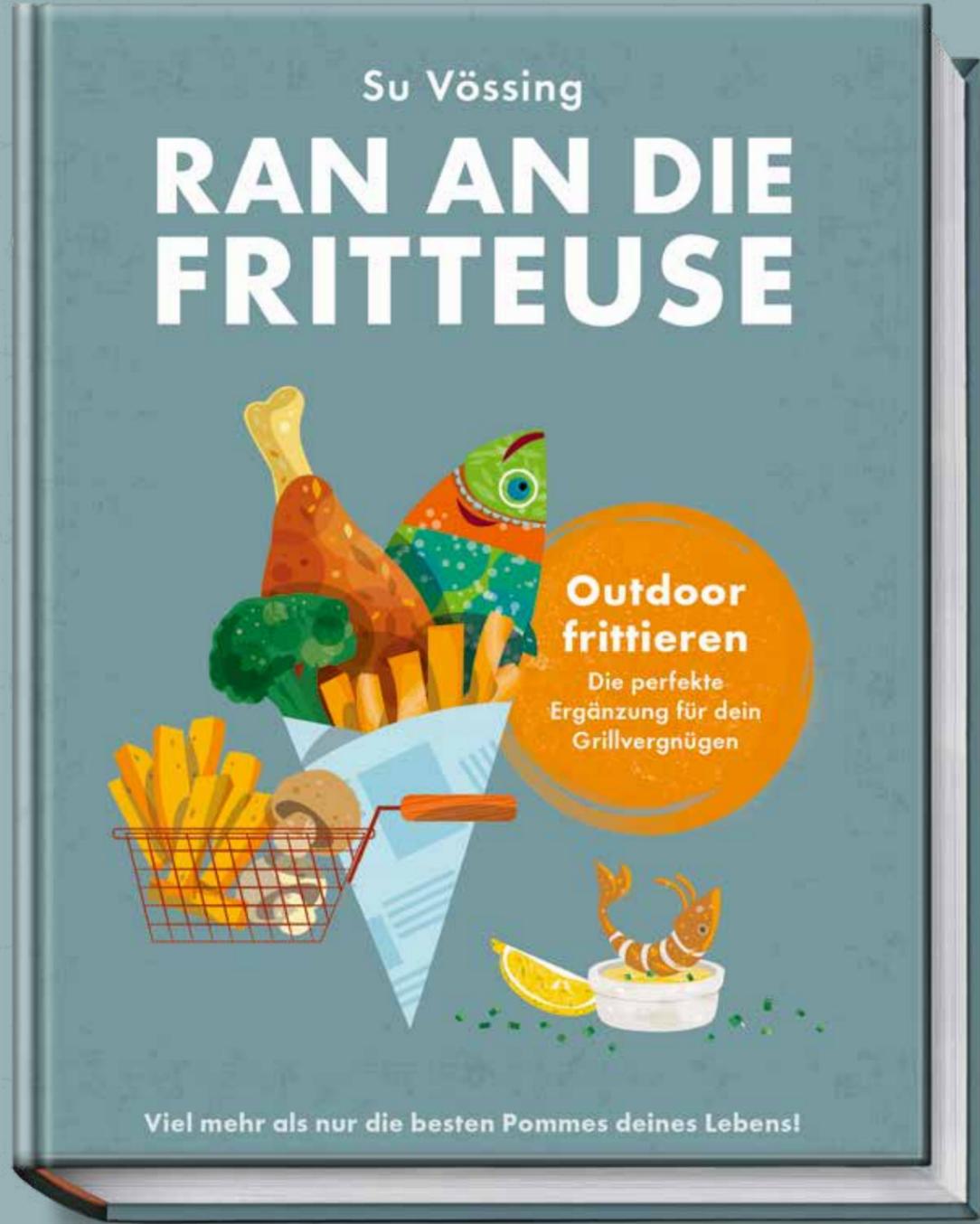
Chicken Tikka



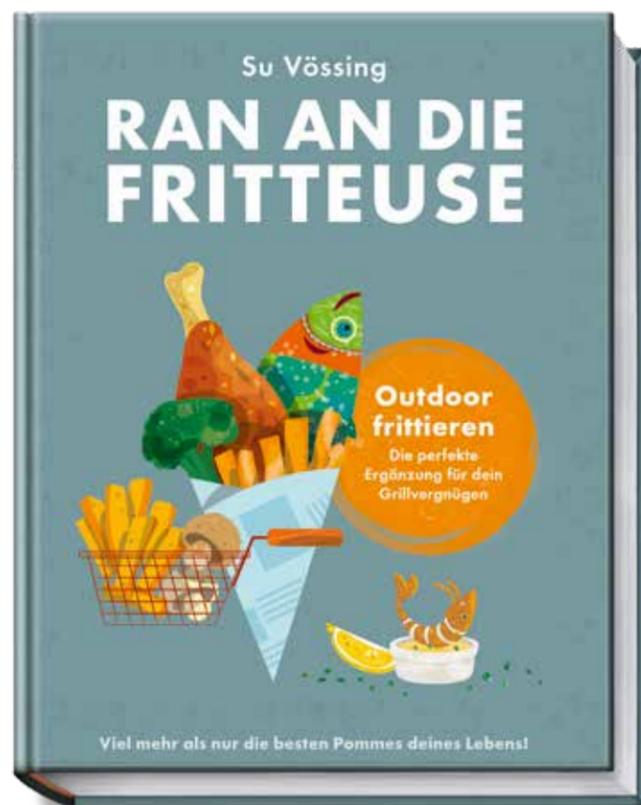
Limetten-Zimt-Kartoffelstampf mit Salsiccia



Frittierte Ravioli
mit Geflügelfüllung
und Tomatensugo



RAUS
mit der Fritteuse!



Su Vössing

RAN AN DIE FRITTEUSE

Viel mehr als nur die besten Pommes deines Lebens
 Text Su Vössing
 Fotografie Bui Vössing
 ca. 200 Seiten, ca. 80 Fotos,
 Format 19 x 24 cm, gebunden

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-228-5
 WG 1450
 ET September/Oktober 2021



**Kartoffelspalten
mit Ingwer-Zitronen-Mayo**



**Nirvana-Ballen
mit Rosmarinzucker**

**„Fritteusen sind ein völlig
zu Unrecht unterschätztes
Küchengerät.“**

Su Vössing, Spitzenköchin

Garant für glückliche Gäste

Fast jeder liebt Pommes, aber kaum jemand hat eine „richtige“ Fritteuse zu Hause. Warum das so ist? Fritteusen hinterlassen nicht nur kulinarische Höchstgenüsse, sondern leider auch deutlichen Fettgeruch. Dass man trotzdem auf keinen Fall auf dieses kulinarische Vergnügen verzichten muss, zeigt dieses Buch mit einer genialen Lösung: einfach draußen frittieren. So wie fast jeder im Garten oder auf dem Balkon – und nicht in der Küche – einen Grill hat, sollte jeder auch draußen eine Fritteuse haben, meint nicht nur Spitzenköchin Su Vössing.

Nicht umsonst gibt es kaum einen guten gastronomischen Betrieb, der ohne Fritteusen auskommen würde. Unzählige wunderbare Sachen sind erst durch das Backen in sprudelndem, natürlich hochwertigem Fett, bei richtig gewählter Temperatur, möglich. Dabei reicht meistens schon eine Portion erstklassige Pommes oder Fish 'n' Chips, um Gäste in wahre Begeisterung zu versetzen. Su Vössing zeigt, dass man mit Fritteusen aus recht einfachen Dingen richtige

kulinarische Highlights zaubern kann: in Buttermilch mariniertes Backhendl, selbst gemachte Fischkroketten mit Kräutern, gebackene Zwiebelblüten, marinierte Ingwerkarotten in Weinteig, gefüllte Wan Tans, Kartoffelspiralen, feinste Langostinos, Zucchini Blüten, würzige Kürbisspalten oder auch Nachspeisen wie frische Berliner, Apfelringe in Rosmarinzucker, Churros mit Schokosauce und viele andere Köstlichkeiten. Dazu gibt es geniale Dips, Cremes, Aufstriche und Mayonnaisen sowie Ideen für Salate.

**Das geniale Buchgeschenk für jeden
begeisterten Grill- und Outdoor-Cooking-Fan**

**Feines Fastfood: Nichts geht schneller
und stressfreier als draußen frittieren**

**Von und mit der Spitzenköchin und
Erfolgsautorin Su Vössing**



**Avocado-Schnitzel
mit Salsa und Tomatenshot**



**Süßkartoffelsticks mit
Koriander-Mayonnaise und Hüttenkäse**



Dr. med. Franziska Rubin

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

10 Kräuter

gegen 100 Krankheiten

Heilsame Hausmittel:
**Tees, Salben,
Öle, Tinkturen,
Wickel, Bäder und
Kochrezepte**
aus den gängigsten
Küchenkräutern

**Unglaublich, was in diesen
10 Küchenkräutern steckt!**



Dr. med. Franziska Rubin

10 KRÄUTER GEGEN 100 KRANKHEITEN

Heilsame Hausmittel: Tees, Salben, Öle, Tinkturen, Wickel, Bäder und Kochrezepte aus den gängigsten Küchenkräutern
 Text Franziska Rubin, Gudrun Strigin
 Fotografie Judith Bütthe
 320 Seiten, 134 Fotos,
 Format 19 × 24 cm, gebunden

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-200-1
 WG 1465
 ET April 2021



„Genauso wirksam wie
 Produkte aus der Apotheke.
 Und Spaß macht es auch.
 Sie werden begeistert sein!“

Die Apotheke auf dem Fensterbrett

Sie geben köstlichen Gerichten den letzten Pfiff: die Küchenkräuter. Doch gerade in ihnen steckt so viel mehr als nur guter Geschmack: Sie sind voller heilsamer Wirkstoffe, die Sie wunderbar auch als Tee, Creme, Öl oder selbst hergestellte Lösungen mit erstaunlicher Wirksamkeit nutzen können.

Mit gerade einmal zehn der beliebtesten Kräuter können Sie auf der Fensterbank eine kleine, aber hochwirksame Hausapotheke errichten, die sich zudem in der Küche nutzen lässt. In diesem Buch beschäftigt sich Dr. Franziska Rubin nicht nur mit den Aromen in der Küche, sondern auch mit der medizinischen Wirkung der bekanntesten Kräuter. Mit heißem Wasser übergossen ergeben sie heilsame Tees, desinfizierende Gurgellösungen oder schmerzlindernde Bade- und Wickelzusätze. Eine Kompresse mit Kapuzinerkresse hilft Ihnen bei Muskelschmerzen und Melisse bei Herpes oder Unterleibsbeschwerden. Das Gurgeln mit Salbei bekämpft wirksam Entzündungen im Rachenraum. Tees oder Bäder mit Rosmarin bringen den Körper in

Schwung, Lavendel hingegen wirkt beruhigend. Und einige Kräuter verbessern sogar unsere Gedächtnisleistung. Gute Gründe, diese Schätze frisch oder gut konserviert im Haus zu haben.

Dr. Franziska Rubin, bekannt aus unzähligen TV-Auftritten, ist Ärztin aus Leidenschaft. Sie zählt zu den bekanntesten Verfechtern einer gut abgesicherten Naturheilkunde. Ihre Bücher zur ganzheitlichen Medizin finden sich regelmäßig ganz oben in den Ratgeber-Bestsellerlisten.

Nachfolger der Bestseller „Heilen mit Lebensmitteln“ und „Die besten Hausmittel“

Megathema „sanfte Medizin“ – heilen und lindern ohne Nebenwirkung

Umfangreiche Unterstützung des Titels in TV, Radio und Print

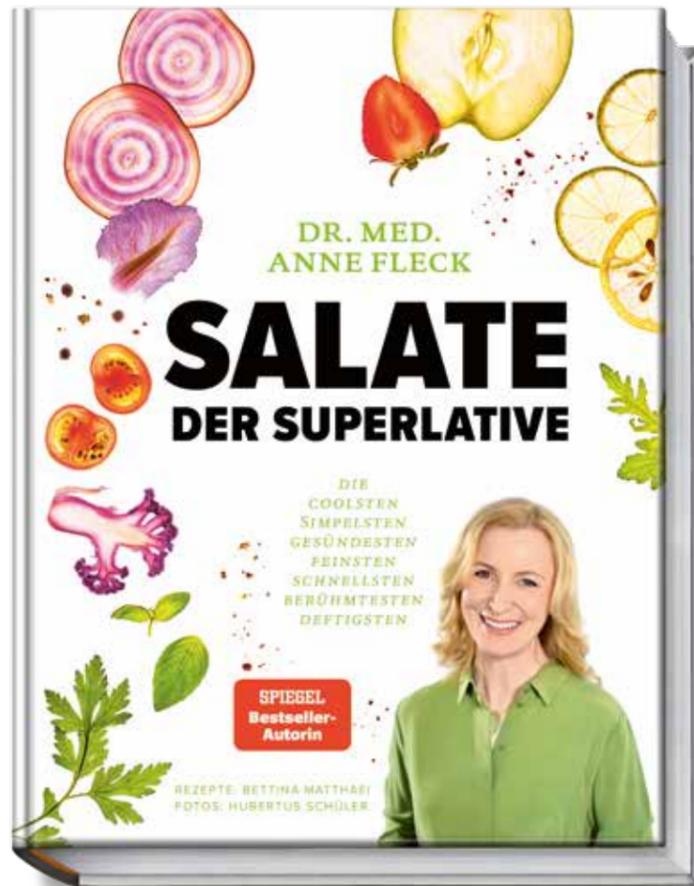




Ringelbete-Caprese mit Himbeerdressing



84 Salate der Superlative.
Mit Dr. med. Anne Fleck.



Dr. med. Anne Fleck

SALATE DER SUPERLATIVE
 Die coolsten, simpelsten, gesündesten, feinsten, schnellsten, berühmtesten, deftigsten
 Text Dr. med. Anne Fleck
 Rezepte Bettina Matthaei
 Fotografie Hubertus Schüler
 240 Seiten, 135 Fotos,
 Format 21 x 27 cm,
 gebunden, mit SU

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)
 ISBN 978-3-95453-204-9
 WG 1455
 ET April 2021



Rekordverdächtig – in jeder Hinsicht

Erinnern Sie sich an die Zeit, als ein Salat noch eine Beilage zum Essen war? Heute ist Salat allgegenwärtiger Lifestyle, unverzichtbarer Bestandteil moderner, gesunder Ernährung und so vielfältig, dass es unmöglich erscheint, den Variantenreichtum auch nur annähernd in einem einzigen Buch zu präsentieren. Dabei kommt Salat fast von selbst schon den Zielen einer entspannten, sehr gesunden Ernährung entgegen: viel Abwechslung, frische, gesunde Zutaten und Kräuter, mit recht wenig Aufwand. Aber wie genau?

Dr. med. Anne Fleck, Deutschlands bekannteste Präventiv- und Ernährungsmedizinerin, hat nun zusammen mit der vielfach prämierten Kochbuchautorin Bettina Matthaei diese gesunde, lässige und machbare Küche noch alltagstauglicher und attraktiver gemacht: Da gibt es die feinsten, schnellsten, gesündesten, einfachsten, deftigsten oder angesagtesten Salate – jeweils ergänzt durch ein kleines, köstliches oder ganz besonders

gesundes Extra. Bei den berühmtesten Salaten haben die beiden aus Tausenden von Rezepten, die weltweit die Speisekarten bereichern, die ausgewählt, bei denen es sich wirklich lohnt, sie nachzumachen. Herausgekommen ist ein einzigartiges Buch der Salat-Superlative für Fans der schnellen, gesunden und unkomplizierten Küche von Dr. med. Anne Fleck. Begleitet werden die besten Salate natürlich von den besten Dressings, Toppings und angesagten Begleit-Snacks.

**Der neue Coup der Bestsellerautorin
 Dr. med. Anne Fleck**

Sehr aufwendig produziert: feinsten Druck, Farbschnitt, 2 Lesebändchen usw.

Unterstützt durch umfangreiche PR- und Marketingkampagnen

AUS DEM KAPITEL: DIE COOLSTEN

Lila Blumenkohl mit Safran-Mandelmus-Dip



1 kleiner lila Blumenkohl (ca. 300 g Röschen; alternativ Romanesco)
 4 ½ TL Olivenöl
 Salz
 1 Map. Safranfäden
 1 TL Zitronensaft

40 g weißes Mandelmus
 60 g Joghurt (1,5 % Fett; alternativ veganer „Frischkäse“ oder veganer „Schmand“; siehe Seite 223)
 grüner Pfeffer aus der Mühle
 1 TL abgeriebene Biozitrone
 1–2 Prisen Cayennepfeffer

20 g braune Mandeln
 35 g Löwenzahn oder Rucola
 Flockensalz
 ½ kleines Beet grüne Dalkonkresse

Hauptgericht
 vegetarisch, glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker
Upgrade
 vegan, laktosefrei, frei von raffiniertem Zucker

Nährwerte pro Portion: 310 kcal – 27 g F, 12 g E, 6 g KH, 7 g B

20 Minuten + 30 Minuten Backen
 Für 2 Personen

Den **Blumenkohl** waschen, in mundgerechte Röschen teilen, mit 3 TL **Öl** mischen, **salzen** und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 30 Minuten bissfest backen. Lauwarm abkühlen lassen.

Safranfäden mit einer Prise **Salz** im Mörser zerkleinern, mit **Zitronensaft** verrühren. **Mandelmus** mit **Joghurt**, etwas **Salz**, **Pfeffer**, **Zitronenschale** und **Cayennepfeffer** vermengen. Die Safranmischung unterrühren.

Mandeln in ½ TL **Olivenöl** 3 Minuten unter Rühren rösten. Grob hacken.

Löwenzahn putzen, waschen, trocken schleudern, zwei Schalen damit auslegen, mit restlichem **Olivenöl** beträufeln, mit **Flockensalz** bestreuen. Den Blumenkohl darauf anrichten, mit **Mandeln** und **Dalkonkresse** bestreuen. Den Dip separat servieren.

UPGRADE Schnelle Filo-Cracker
 5 Minuten + 3–4 Minuten Backen
 Für 2 Personen
 Ein **Filoteigblatt** (25 g; Fertigprodukt aus dem Kühlregal) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben, mit einem scharfen Messer in 2–3 cm breite Streifen schneiden. Mit 4 TL **Olivenöl** bestreichen und mit **Flockensalz** und etwas schwarzem **Pfeffer** aus der Mühle bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 3–4 Minuten knusprig backen.
 Nährwerte pro Portion:
 130 kcal – 11 g F, 1 g E, 8 g KH, 0 g B

AUS DEM KAPITEL: DIE FEINSTEN

Pfifferlinge mit Preiselbeer-Vinaigrette und Rinderfiletstreifen



200 g Rinderfilet aus der Mitte
 Salz
 10 g Butterschmalz
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 400 g Pfifferlinge
 2 TL Olivenöl

10 g Butter
 Vanille-Pfeffer aus der Mühle (siehe Seite 130)
 50 g Preiselbeerkonfitüre
 5 TL Balsamico-Essig
 4 TL Tawny Port (Portwein)

2 TL Dijonsenf
 6 TL Walnussöl
 Flockensalz
 70 g Feldsalat
Außerdem
 Fleischthermometer

Hauptgericht
 glutenfrei
Upgrade
 vegetarisch, glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker

Nährwerte pro Portion: 475 kcal – 32 g F, 26 g E, 15 g KH, 7 g B

40 Minuten – Für 2 Personen

Rinderfilet parieren, **salzen**, in **Butterschmalz** rundherum scharf anbraten. **Pfeffern**, in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen bei 100 °C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 57 °C erreicht ist.

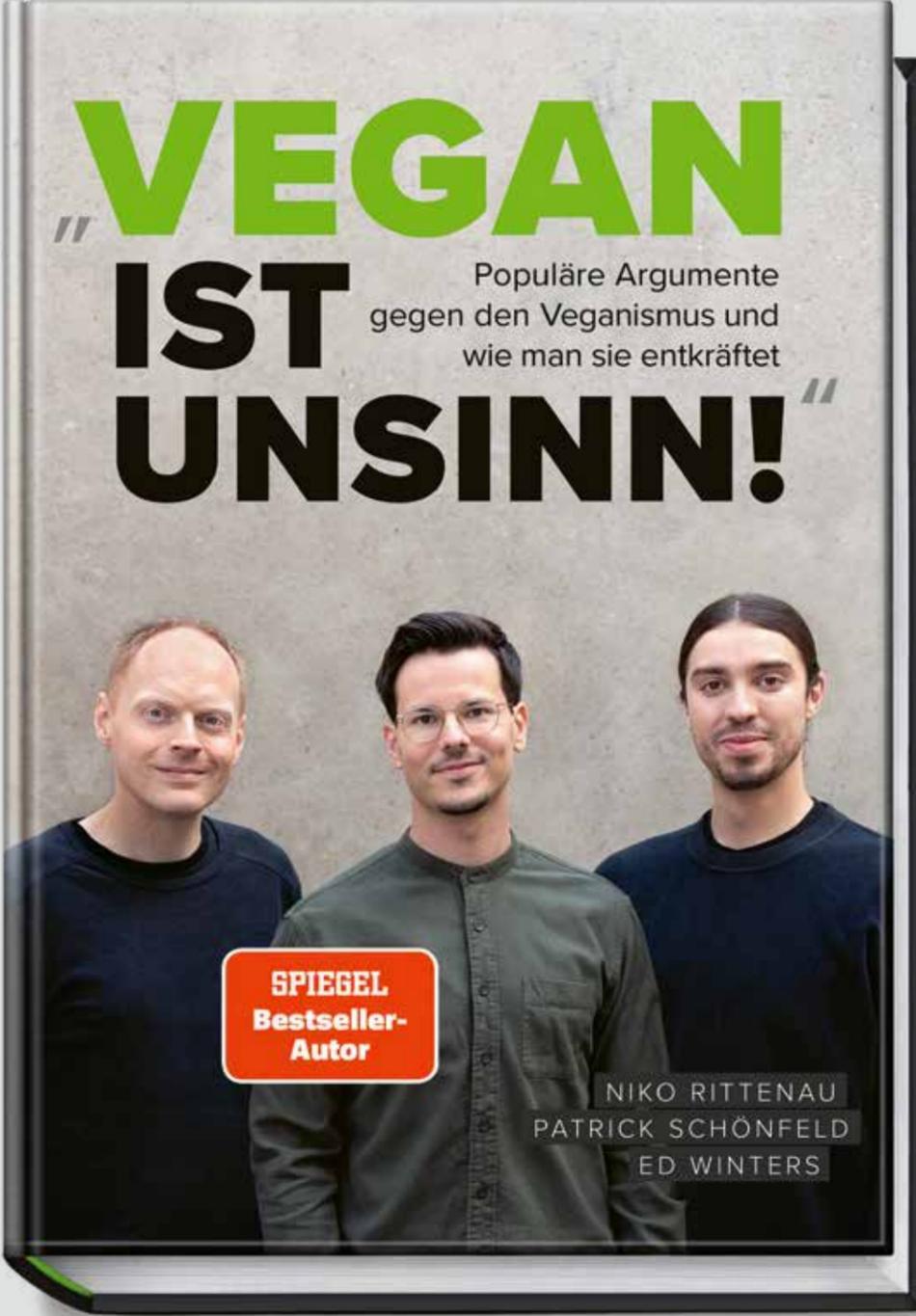
Inzwischen **Pfifferlinge** trocken putzen, in **Öl** und **Butter** 8–10 Minuten bei gut mittlerer Hitze braten. Mit **Salz** und **Vanille-Pfeffer** würzen.

Die **Preiselbeerkonfitüre** mit **Essig**, **Portwein**, **Senf**, etwas **Salz** und **Vanille-Pfeffer** verrühren, dann das **Walnussöl** kräftig einrühren.

Das Fleisch herausnehmen, in Alufolie 5 Minuten ruhen lassen. In Streifen schneiden, mit **Flockensalz** und **Pfeffer** würzen.

Den **Feldsalat** waschen, trocken schleudern, auf zwei Teiler geben, mit der Vinaigrette beträufeln. Pfifferlinge und Fleischstreifen darauf anrichten.

UPGRADE Gedünstete Pfefferbirnen
 15 Minuten – Für 2 Personen
 Eine mittelgroße **Birne** (175 g) schälen, entkernen, würfeln und in 20 g **Butter** 5–8 Minuten weich dünsten. 1 TL eingeleigten grünen **Pfeffer** mitdünsten. Mit 2 TL **Akazienhonig**, **Salz** und einem Spritzer **Zitronensaft** abschmecken.
 Nährwerte pro Portion: 135 kcal – 9 g F, 1 g E, 14 g KH, 2 g B



Dieses Buch macht greifbar, dass vegan viel mehr als nur eine Form der Ernährung ist.



Bald auch als
E-Book erhältlich.

Niko Rittenau

„VEGAN IST UNSINN!“
Populäre Argumente gegen den
Veganismus und wie man sie entkräftet
Text: Niko Rittenau, Patrick Schönfeld,
Ed Winters
ca. 370 Seiten, Format 17 × 24 cm,
gebunden

23,50 EUR (D), 24,20 EUR (A)
ISBN 978-3-95453-194-3
WG 1982
ET Mai 2021



„Vegan ist Unsinn!“

Aussagen wie diese hört und liest man immer wieder. Die hinter dem Veganismus stehende Philosophie stellt jedoch Antworten auf Fragen bereit, die zunehmend an gesellschaftlicher Bedeutung gewinnen: Was schulden wir den Tieren? Wie gehen wir verantwortungsvoll mit unseren Ressourcen um? Und wie ernähren wir die wachsende Weltbevölkerung nachhaltig?

In seinem Bestseller „Vegan-Klischee ade!“ hat Niko Rittenau anhand Hunderter wissenschaftlicher Publikationen gezeigt, dass eine vegane Ernährung – vorausgesetzt, sie ist gut geplant und umgesetzt – in jeder Lebensphase den Nährstoffbedarf decken kann und was es dabei zu beachten gilt. Mit überwältigendem Erfolg. Was Rittenau in seinem Erstlingswerk in Bezug auf die Ernährungswissenschaft vorgelegt hat, erweitert er zusammen mit dem international bekannten Influencer Ed Winters („Earthling Ed“)

und dem Social-Media-Aktivisten Patrick Schönfeld („Der Artgenosse“) nun um den Aspekt „Ethik“ und die damit verbundenen Themenfelder. Anhand der typischen Vorurteile gegenüber dem Veganismus zeigen die Autoren, welche Fehlschlüsse und Irrtümer diesen Einwänden zugrunde liegen und wie man diesen ohne erhobenen moralischen Zeigefinger begegnen kann.

**Nachfolger der Topseller „Vegan-Klischee ade!“
und „Vegan-Klischee ade! Das Kochbuch“**

**Topautor Niko Rittenau mit Patrick Schönfeld
und Ed Winters**

**Große Reichweiten der Autoren in den neuen
und klassischen Medien**

Tiere töten
andere Tiere.

**Wir haben schon immer
Fleisch gegessen!**

Für das Soja der
Veganer wird
der Regenwald
gerodet!

Du hast
früher doch
auch Fleisch
gegessen.

Tierische Produkte
sind natürlich.

Der Mensch ist
biologisch gesehen
ein Allesfresser.

**Veganern fehlen
wichtige Nährstoffe!**

Nutztieren geht es
in Gefangenschaft
besser als in Freiheit.

Der neue Bestseller, der die Gemüter erregt

Veganismus ist
ein Luxusproblem.

Ich esse
auch nur ganz
wenig Fleisch.

**Veganer sind
Moralapostel.**

Veganismus zerstört
Arbeitsplätze in der
Landwirtschaft.

**Veganismus
ist zu teuer!**

Ich könnte
aber nie
auf Käse
verzichten.

Veganer brauchen
Nahrungsergänzungsmittel.

Sportler brauchen
Fleisch.

ADRESSEN

AUSLIEFERUNGEN

Auslieferung Deutschland

LKG Leipziger Kommissions- und
Großbuchhandelsgesellschaft mbH
Kathrin Obarski
An der Südspitze 1–12
04571 Rötha
Tel. +49 34206 65-106
Fax +49 34206 65-110
kathrin.obarski@lkg.eu

Auslieferung Österreich

MOHR MORAWA
Buchvertrieb GmbH
Sulzengasse 2
1230 Wien, Österreich
Tel. +43 1 68014-0
Fax +43 1 68871-30
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

SEYFARTH VERTRIEBSBÜRO
Cornelia Holberg
Neumarkter Straße 23
81673 München
Tel. +49 89 5008088-12
Fax +49 89 5008088-18
c.holberg@seyfarth-vertriebsbuero.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

HANDELSAGENTUR
Sven Gembrys & Axel Kostrzewa
Jochim-Sahling-Weg 31
22549 Hamburg
Tel. +49 40 40187803
Fax +49 40 41912811
s.gembrys@gmx.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

Urs Wetli
Tel. +41 44 7624241
u.wetli@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
Fax +49 2103 90788-28

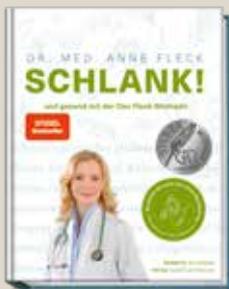
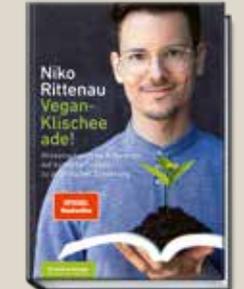
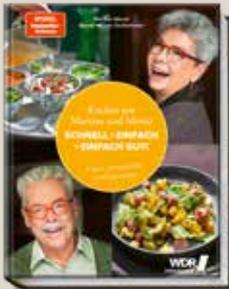
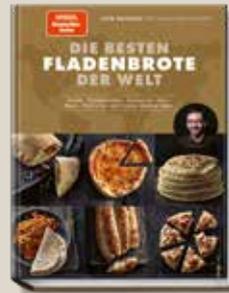
ars vivendi
AT
Becker Joest Volk
Brandstätter
Copress
Kneipp
Löwenzahn
LV.Buch
Stiebner

artfolio
In Qualität vernarrt.

Seyfarth Vertriebsbüro
Neumarkter Str. 23
81673 München
T. +49 89 500 80 88 0
F. +49 89 500 80 88 18
vertrieb@seyfarth-vertriebsbuero.de
www.artfolio-vertriebskooperation.de

UNSERE SPIEGEL BESTSELLER

Man wird doch mal ein kleines bisschen angeben dürfen!



BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG

VLB-TIX ↗