



Die Begeisterung für die vegetarische Küche ist längst nicht nur in Reformhaus-Kreisen en vogue, sondern hat inzwischen breite Bevölkerungsschichten erfasst. Rund acht Prozent der Deutschen leben vegetarisch und dazu gibt es noch eine rasch wachsende Gruppe von Flexitariern, die den Fleischkonsum nicht grundsätzlich ablehnen, ihn aber eingeschränkt haben. Vorbei sind die Zeiten, in denen Vegetarismus mit Verzicht assoziiert wurde, denn genussvolles Essen und fleischlose Küche gehen sehr gut zusammen. Eine, die es wissen muss, ist die Engländerin Rose Elliot, die seit über 45 Jahren vegetarische Kochbücher veröffentlicht. In ihrem neuesten Werk zeigt sie, wie abwechslungsreiche vegetarische Gerichte auch in kurzer Zeit gelingen.

Vegetarisch auf die Schnelle bietet dabei für jeden Geschmack köstliche Gerichte, die allesamt innerhalb von 30 Minuten auf dem Tisch stehen, und ist damit ideal für alle, die sich trotz Zeitmangels bewusst und lecker ernähren möchten. Klassiker der vegetarischen Küche mischt Rose Elliot mit frischen neuen Ideen und lässt sich dabei von den Küchen der Welt inspirieren. Ob mediterran oder asiatisch, Gemüse-Klassiker oder innovative Kreationen – die rund 140 internationalen Rezepte sind im Handumdrehen zubereitet, herrlich unkompliziert und dabei so lecker, dass auch Fleischesser im Familien- oder Freundeskreis einen Nachschlag verlangen werden! Die Bandbreite reicht dabei von Suppen, Snacks, Gerichten für jeden Tag über besondere Rezepte für Familie und Freunde bis hin zu Salaten und süßen Leckereien. "Gefüllte Weinbrand-Champignons", "Bulgur-Pilaw mit Orange" oder "Mangosalat mit Chili" — bei diesen Gerichten läuft einem das Wasser bereits beim Lesen im Mund zusammen und eine Fleisch-Beilage wird hier niemand mehr vermissen! Damit auch Veganer auf ihre Kosten kommen, gibt die Autorin zu den Rezepten, die nicht vegan sind, Hinweise zum Ersetzen von Eiern und Milchprodukten.

Rose Elliot ist die "Grande Dame" der vegetarischen Küche und veröffentlichte bereits 1967 ihr erstes vegetarisches Kochbuch, das gleich zu einem Bestseller wurde. Darauf folgten rund 60 weitere vegetarische und auch vegane Kochbücher. 1999 wurde die Autorin sogar von der Queen für ihre Verdienste um die vegetarische Küche geehrt. Mehr Informationen zu Rose Elliot gibt es hier:

<http://www.roseelliot.com/>

ISBN

240 Seiten, 189 x 246 mm, gebunden

70 Farbfotos

€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.