



[James Strawbridge](#)

## FrISCHE Gemüseküche

### Grüner Genuss nach Jahreszeiten: Anbau, Verarbeitung und mehr als 135 Rezepte

#### Vegetarisches Kochbuch für saisonale Küche

Mit frischem Gemüse durchs ganze Jahr! Mit diesem charmanten **Gemüse-Kochbuch** begleitet **Nachhaltigkeitsexperte James Strawbridge** durch die vier Jahreszeiten. **Über 135 Rezepte** zeigen, wie Sie **Gemüse entsprechend der Saison** zubereiten, lagern und in köstliche vegetarische Gerichte verwandeln. Von Spargel und Artischocken bis hin zu Fenchel und Knollensellerie – Sie erfahren, wie aus nahezu jeder Gemüsesorte das beste an Geschmack herausgeholt werden kann.

#### Vegetarisch kochen nach den Jahreszeiten

Kochen und essen im Einklang mit der Natur – **Gemüsekoch und Selbstversorger-Experte James Strawbridge** zeigt, wie es geht und dabei die Verschwendung auf ein **Minimum** reduziert wird. Er erklärt nicht nur die einzigartigen **Eigenschaften jeder Gemüsesorte** sondern auch wie sie saisongerecht angebaut, optimal verwendet, zu schmackhaften Gerichten verarbeitet oder auch konserviert werden kann.



- **Über 135 saisonale Gemüse-Rezepte:** Ob wärmendes Fenchelgratin für ein gemütliches Herbstabendessen, Birnen-Walnuss-Kuchen im Winter oder ein spritziger Gurkenschalen-Gin für laue Sommerabende – dieses kreativen vegetarischen Rezepte präsentieren die gesamte Bandbreite und Verwendungsvielfalt von Gemüse.

- **Über 60 Gemüsesorten:** Von der Artischocke bis zur Zucchini – der bekannte Koch und Selbstversorger James Strawbridge zeigt in stimmungsvollen Abbildungen und ausführlichen Erklärungen, wie Sie mit verschiedenem Gemüse rund ums ganze Jahr optimal gärtnern, ernten und kochen.

- **Praktische Nachhaltigkeits- & Selbstversorger-Tipps:** Sie erfahren, wie Sie möglichst nachhaltig anbauen und kochen und dabei möglichst wenig verschwenden. Ganz nach der Zero-Waste-Philosophie des Autors gibt es dazu hilfreiche Ideen zum Einmachen und Aufbewahren.

**Schöpfen Sie das volle Potenzial aus Ihrer Gemüsekiste! Der ultimative Leitfaden von James Strawbridge für eine nachhaltige, ressourcenschonende und außergewöhnlich leckere Gemüseküche.**

[James Strawbridge](#)

#### FrISCHE Gemüseküche

Grüner Genuss nach Jahreszeiten: Anbau, Verarbeitung und mehr als 135 Rezepte

ISBN 978-3-8310-4384-2

304 Seiten, 223 x 263 mm

Mit über 200 farbigen Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)