



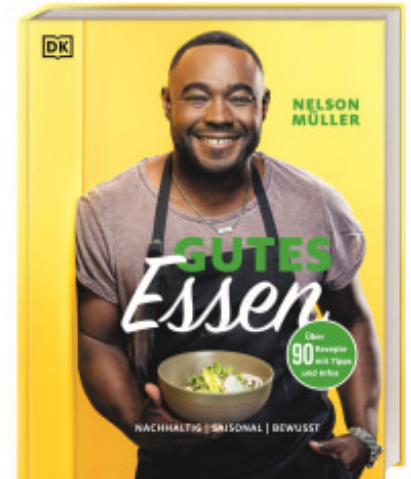
[Nelson Müller](#)

Gutes Essen

nachhaltig, saisonal, bewusst. Über 75 alltagstaugliche Genuss-Rezepte

Gutes Essen beginnt beim Einkauf

Sterne Koch Nelson Müller zeigt, wie lecker und unkompliziert das Kochen mit nachhaltigen Produkten ist. Sein Kochbuch geht über die alltägliche Frage nach „Was essen wir heute?“ weit hinaus: Was gibt es zu beachten beim richtigen Einkauf, bei **Regionalität & Saisonalität**? Wie kann ich Müll vermeiden und meinen CO₂ Fußabdruck verkleinern? Mit alltagstauglichen Antworten bietet Nelson Müller die perfekte Grundlage für Nachhaltigkeit und gesundes Essen – mit über 75 Genuss-Rezepten!



Es gibt viele Aspekte, die gutes Essen ausmachen

Nelson Müller beschäftigt sich täglich mit Themen wie **Nachhaltigkeit, Lebensmittelqualität und dem CO₂ Fußabdruck**. In diesem Kochbuch teilt er sein Wissen und gibt **wertvolle Augenöffner-Tipps** rund um gesundes Essen und nachhaltige Ernährung. Dabei kommt natürlich auch der Genuss nicht zu kurz: Es gibt „Brot-Müsli mit Pflaumen und Zimt-Hafermilch“ zum Frühstück, „Hirsesalat mit Zitronen-Minz-Joghurt“ als Beilage oder „Paprika-Gnocchi mit Fenchel und Kümmelchips“, aber auch „Maultaschen von der Forelle mit Meerrettichsauce“ als Hauptgericht, denn auf Fleisch und Fisch muss nicht verzichtet werden.

Kochen mit Freude und gutem Gewissen

- Das neue Kochbuch von Nelson Müller zeigt, dass jeder gutes Essen zubereiten kann
- **Über 75 alltagstaugliche Genuss-Rezepte** vom Frühstück bis zum Dessert, ergänzt durch Tipps und profunde Informationen zu nachhaltigem Einkaufen und Kochen
- Einfach gutes Essen! Abwechslungsreiche Rezepte und überraschende Kombinationen wecken die Lust auf mehr

Nachhaltig kochen zum Wohle unseres Planeten: Nelson Müller verrät, wie Sie mit diesen 75 Rezepten nicht nur geschmacklich punkten, sondern auch umweltbewusst einkaufen und genießen!

[Nelson Müller](#)

Gutes Essen

nachhaltig, saisonal, bewusst. Über 75 alltagstaugliche Genuss-Rezepte

ISBN 978-3-8310-4502-0
224 Seiten, 205 x 258 mm
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)