



## [Thomasina Miers](#)

### Mexikanisch vegetarisch!

**100 einfach frische Rezepte. Vegetarisch und vegan mexikanisch kochen, mit Grundlagen und Tipps für Neulinge.**

#### Vegetarische Rezepte – typisch mexikanisch!

Die mexikanische Küche ist nichts für Vegetarier\*innen? Von wegen! In diesem **Kochbuch mit über 100 Rezepten** spielen **knackige Salate, frisches Gemüse und Hülsenfrüchte** die Hauptrolle. Die Kochbuchautorin Thomasina Miers zeigt, wie auch Neulinge im Handumdrehen **typisch mexikanisch kochen lernen** und sich das volle Mexico-Feeling in aller Vielfalt und ganz **ohne Fisch oder Fleisch** auf den heimischen Teller zaubern – von der cremigen Guacamole über gefüllte Poblanos bis zum perfekten Chili sin carne.

#### Das mexikanische Kochbuch für Veggie-Fans:

- **Volle Vielfalt:** Über 100 vegetarische und vegane Rezepte aus der mexikanischen Küche
- **Für Foodies, Fans und Neulinge:** Unkomplizierte Zubereitungen und frische Zutaten versprechen im Handumdrehen großartigen Genuss
- **Meatfree, aber Aroma pur:** mexikanische Rezepte ohne Fisch oder Fleisch, von Blumenkohl-Taco über knusprige Mais-Nuggets bis Tomaten-Auberginen-Enchiladas
- **Vegetarische und vegane Rezepte für jede Gelegenheit:** Von Frühstück über Snacks, Familienessen oder Partyfood bis hin zu Desserts, Cocktailrezepten und den richtigen Dips und Saucen
- **Mexikanisch kochen lernen vom Profi:** Thomasina Miers betreibt ein populäres mexikanisches Restaurant in London und verrät die wichtigsten Grundrezepte, Basics und praktische Tipps mit typischen Zutaten aus der mexikanischen Küche.



#### Die mexikanische Küche neu entdecken

Von Tacos mit Kochbananen und Kürbis bis hin zu frischem Mais und schwarzen Bohnen mit knackigem Grünzeug und einer prickelnden Limetten-Chili-Salsa: Die mexikanische Küche ist **vielseitig, voller Aromen und auch vegetarisch ein Genuss!** Wer von Burritos, Enchiladas oder fleischlosen Tacos gar nicht genug bekommen kann, kommt mit diesem Kochbuch garantiert auf seine Kosten: egal ob mit **typisch mexikanischen Rezepten** zum Frühstück oder Brunch, mit Snacks und Beilagen, Suppen, Salaten oder Wohlfühlgerichten für Freunde und Familie. Pure Vielfalt, 100% Veggie!

**So kann die Fiesta Mexicana kommen! Über 100 vegane und vegetarische Rezepte sowie Grundlagen und Tipps für Kochanfänger\*innen und echte Mexico-Foodies.**

## [Thomasina Miers](#)

### Mexikanisch vegetarisch!

**100 einfach frische Rezepte. Vegetarisch und vegan mexikanisch kochen, mit Grundlagen und Tipps für Neulinge.**

ISBN 978-3-8310-4731-4  
256 Seiten, 198 x 253 mm  
Über 200 farbige Fotografien  
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)