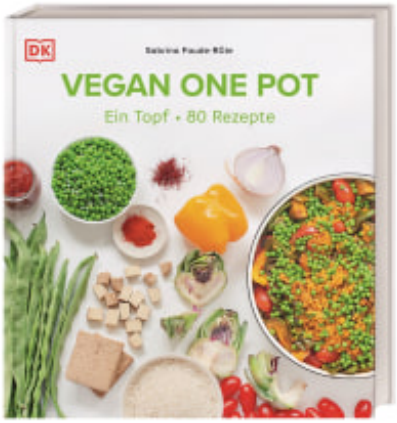
Sabrina Fauda-Rôle

Vegan One Pot

Ein Topf - 80 Rezepte



So schnell und einfach war vegan kochen noch nie. In diesem Buch trifft die vegane Küche auf den One-Pot-Trend. Das Ergebnis sind 80 schmackhafte, wunderbar unkomplizierte Rezepte, die auch Menschen mit wenig Kocherfahrung problemlos gelingen.

Einfach alles bereitstellen, schnippeln, in den Topf, die Pfanne oder den Bräter geben, und ab damit auf den Herd zum Köcheln, Schmoren oder Braten. Linsen-Zucchini-Suppe, Petersilien-Spaghetti mit Hummus und Spinat oder die Karotten-Tempeh-Pfanne kochen sich quasi wie von selbst, und im Handumdrehen steht ein leckeres Gericht auf dem Tisch. Perfekt für den Feierabend und den stressigen Alltag. Und nicht nur das Zubereiten ist denkbar einfach: Fast alle Zutaten bekommt man im Supermarkt, und dank dem One-Pot-Prinzip ist das Abspülen ruckzuck erledigt.

Mit den leckeren Currys, Pastagerichten, Suppen und Co. hat man für jeden Anlass und Geschmack das ideale Gericht, und tut sich selbst gleichzeitig noch etwas Gutes: Zubereitet aus vielen Hülsenfrüchten, frischen Kräutern, Gemüse und anderen gesunden Zutaten, sind die einzelnen Gerichte so zusammengestellt, dass sie eine ausgewogene Mahlzeit ergeben, die den Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Das vegane Kochbuch voll ausgewogener One-Pot-Rezepte für die schnelle und gesunde Küche.

Sabrina Fauda-Rôle

Vegan One Pot

Ein Topf - 80 Rezepte

ISBN 978-3-8310-4703-1
192 Seiten, 212 x 228 mm
Mit farbigen Fotos
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Ira Zeitzen • 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.