



[Alexander Herrmann](#), Monika Schuster

Weil's einfach gesünder ist

Über 70 geniale Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen

Gesunde Genussrezepte von Alexander Herrmann

Alexander Herrmann zeigt, wie lecker gesunde Ernährung sein kann. Inspiriert von den Genuss-Weisheiten seiner Oma Herta, die früher schon intuitiv zu heute sogenannten "**Superfoods**" wie Fenchel, Kümmel oder Leinöl gegriffen hat, kombiniert der fränkische Fernsehkoch das Wissen um gesunde Lebensmittel mit seiner Erfahrung aus der Sterneküche und kreiert dabei **über 70 alltagstaugliche Genuss-Rezepte** für eine gesunde Lebensweise. Ob Frühstück, Hauptmahlzeiten oder kleine schnelle Gerichte – **Alexander Herrmanns neue Rezeptsammlung** bietet gesunde Ernährung ganz ohne Verzicht! Darüber hinaus liefert sein neues Kochbuch nützliche Informationen zu Nährstoffen und Wirkungsweisen im Körper.



Gesunde Gerichte für jeden Tag

Womit versorgen wir unseren Körper täglich und wie können wir unsere Ernährung verbessern? Die wichtigsten Grundlagen dafür verrät Alexander Herrmann in einer **FAQ der gesunden Ernährung**. Anhand seiner **zehn Lieblings-Superfoods** zeigt er, welches Gemüse, Getreide oder welche Öle und Gewürze in der Küche nicht fehlen sollten. Die **alltagstauglichen Rezepte** bieten eine Rundumversorgung für den ganzen Tag: Starten Sie morgens zum Beispiel mit einem Birnenporridge und Hanfsamen, genießen Sie mittags gefüllte Aprikosen mit Ziegenkäse und lassen Sie den Abend mit einem saftigen Rinderhüftsteak mit Knoblauch ausklingen.

- **Über 70 Genuss-Rezepte**, die jeder zu Hause nachkochen kann
- **Den ganzen Tag rundum versorgt**, dank nährstoffreicher Gerichte und der Energie heimischer Superfoods
- **Einfach, ausgewogen und alltagstauglich**: TV-Star und Zwei-Sterne-Koch Alexander Herrmann ist bekannt für seine hervorragende regionale und bodenständige Küche! Für dieses Buch hat er sich vom hohen Alter seine Großmutter inspirieren lassen, die 104 Jahre alt geworden ist
- **Wissen kompakt**: mit FAQ zur gesunden Ernährung, seiner Top Ten der besten Gewürze und Kräuter sowie Infos zu Nährstoffen

Genuss und gesunde Ernährung passen wunderbar zusammen: mit den neuen Rezepten aus Alexander Herrmanns Küche!

[Alexander Herrmann](#), Monika Schuster

Weil's einfach gesünder ist

Über 70 geniale Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen

ISBN 978-3-8310-4412-2
224 Seiten, 198 x 255 mm
Über 120 farbige Fotos
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)