



[Stefanie Hiekmann](#)

Das Gemüsekisten-Kochbuch

Saisonal kochen das ganze Jahr. 100 Rezepte, über 300 Varianten

Geniale Gerichte aus der Gemüsekiste

Gemüse satt - das ganze Jahr! Mit **über 100 alltagstauglichen Gemüserezepten und unzähligen Tausch-Optionen** begeistert dieses Kochbuch nicht nur Gemüsekisten-Fans. Ob knusprige Rösti aus Kartoffeln und schwarzem Rettich, gebratener Rhabarber mit Ziegenkäse oder Wirsing-Pasta mit Nussbröseln. Stefanie Hiekmann zeigt, wie man das Beste aus seiner Gemüsekiste herausholt, **alles verwertet und saisonale Schätze haltbar macht**. Einfach, nachhaltig, gesund und lecker!



Von Aubergine bis Zucchini

- Leckerer aus der Gemüsekiste: Mit **über 100 Rezepten das ganze Jahr** über großartig kochen.
- Fantastische Veggie-Gerichte, aber auch Ideen für **vollwertige Gemüse-Gerichte mit Fleisch oder Fisch**
- **Gemüse neu entdecken**: Wissenswertes über 60 bekannte und weniger bekannten Gemüsesorten.
- **Nachhaltig und einfallsreich**: Mit Rezepten für den Vorrat, Tipps zur Resteverwertung und Haltbarmachung, cleveren Veggie-Swaps, No-Waste-Ideen und vielem mehr.

Trendthema GemüseKiste

Stefanie Hiekmanns Buch **enthält 100 Rezepte aus der Gemüseküche** mit über 300 Tauschoptionen für eine **endlose Rezept-Vielfalt**. Tipps und Tricks zeigen, wie man **alle Produkte aus der GemüseKiste optimal verwertet**, die Reste sinnvoll weiterverarbeitet und Saisonales lecker einkocht. Nebenbei lernen Gemüsefans **ganz besondere Sorten** wie Gelbe Bete und Puntarelle kennen und lieben. Und natürlich dürfen **Rezept-Hacks** wie ein Veggie-Hack aus Pilzen und selbstgemachte Bolognese zum Einwecken nicht fehlen. Ein Must-have – nicht nur für GemüseKisten-Nutzer*innen!

Das Beste aus der GemüseKiste: Das kreative Kochbuch mit über 100 köstlichen Gemüse-Rezepten und Tipps und Tricks zur bestmöglichen Verarbeitung.

[Stefanie Hiekmann](#)

Das Gemüsekisten-Kochbuch

Saisonal kochen das ganze Jahr. 100 Rezepte, über 300 Varianten

ISBN 978-3-8310-4853-3

224 Seiten, 19 x 25 mm

Mit farbigen Fotos

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)