



# Presseinformation

## Nelson Müller



***Öfter vegetarisch***

***Echter Geschmack für Teilzeitvegetarier***



## Nelson Müller Öfter vegetarisch

Echter Geschmack für Teilzeitvegetarier

192 Seiten, gebunden

mehr als 120 Farbfotografien und Illustrationen

ISBN 978-3-8310-2987-7

19,95 [D] 20,60 [A]

Erscheinungstermin: April 2016

Die Gruppe der „Teilzeitvegetarier“ findet immer mehr Anhänger: Über 10 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich überwiegend ohne Fleisch und Fisch. Für Sternekoch Nelson Müller ist dies aber nicht nur ein Trend, sondern Teil seiner Überzeugung: Vegetarische Gerichte sollten den Großteil des Speiseplans ausmachen, nämlich 80 % im Gegensatz zu 20 % Fleisch- und Fischgerichten. Der Sonntagsbraten, der so wie früher als etwas Besonderes das Wochenende versüßt, zeigt die Wertschätzung gegenüber einem Produkt, das eben nicht stets verfügbare Massenware sein sollte.

Nach diesem Prinzip funktioniert auch sein Kochbuch *Öfter vegetarisch*: Der überwiegende Teil der köstlichen Rezepte kommt ohne Fleisch aus. Bei Quinoa-Bällchen mit Erbsenpüree und Erdnussauce oder geschmortem Radicchio mit Polenta und Granatapfel denkt garantiert niemand an Verzicht, sondern nur an puren Genuss. Was an Fleisch fehlt, macht Nelson Müller mit Kreativität und raffinierten Zutaten- und Aromenkombinationen wieder wett. Von originellen Frühstücksideen für gemütlichen Brunch über Streetfood-Gerichte wie Focaccia-Burger bis hin zur schnellen Feierabendküche, dem Dinner mit Freunden und vegetarischen Grillideen präsentiert Müller hier eine Fülle an leckeren Gerichten, die sich einfach zu Hause nachkochen lassen. Und wenn es doch mal Fleisch sein darf, dann aber richtig: Eine Handvoll „Sonntagsbraten-Gerichte“ zeigt, wie sich der Fleischgenuss auch wirklich lohnt. Dazu gibt es wertvolle Tipps vom Profi rund um Einkauf, Produktqualität und Küchenpraxis.





## PR-Rezeptauswahl



Seite 14/15  
Pancakes mit  
Schwarzwälder Quark



Seite 24/25  
Paprika-Sandwiches  
mit Rucola,  
Auberginentatar und  
Frischkäse



Seite 32/33  
Rosmarinmuffins mit  
Tomatenbutter



Seite 36/37  
Tramezzini-Röllchen  
mit körnigem  
Frischkäse und Apfel



Seite 40/41  
Laugenburger mit  
Tofu-Gemüse-Patty



Seite 54/55  
Feta-Börek



Seite 64/65  
Brotsalat mit Oliven,  
grünen Bohnen und  
Tomaten



Seite 76/77  
Gebratener Spargel  
mit Tatarsauce und  
Panko-Bröseln



Seite 82/83  
Farfalle mit bunten  
Tomaten und Bohnen



Seite 86/87  
Linsen mit Spätzle



Seite 94/95  
Radieschenblätter-  
suppe mit Croutons



Seite 102/103  
Grünkernbratlinge mit  
Vanillemöhren



Seite 118/119  
Blätterteig-quiche mit  
Bundmöhren und  
Frühlingszwiebeln



Seite 122/123  
Nugatmousse mit  
pochierten Birnen und  
Brombeersauce



Seite 132/133  
Süßkartoffeln vom  
Grill mit scharfem  
Gurken-Mango-Dip



Seite 140/141  
Gefüllte Tomaten mit  
Hirse und Trockenobst



Seite 152/153  
Olivenbrot vom Grill



Seite 164/165  
Düsseldorfer  
Senfrostbraten mit  
Bratkartoffeln



Seite 172/173  
Lammkoteletts mit  
Zwiebelkonfitüre und  
gebratenem Salat



Seite 184/185  
Gratinierter Zander  
mit Ratatouille und  
Paprikaschaum



## Über Nelson Müller



Nelson Müller wurde in Ghana geboren und kam über seine Pflegefamilie früh zum Kochen. Als Kind half er im Garten, baute Johannisbeeren und Zucchini an, um dann das Gemüse zusammen mit seiner Mutter in der Küche zu köstlichen Leckereien zuzubereiten. Bei einem Praktikum in einem Gourmetrestaurant packte ihn die Kochleidenschaft und er absolvierte eine Ausbildung zum Koch in Stuttgart im Restaurant „Fissler Post“. Danach ging es unter anderem zu Sternekoch Holger Bodendorf ins

„Veneto“ auf Sylt und als Souschef von Henri Bach in das mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnete Restaurant „Residence“ in Essen. Seit 2007 betreibt der DK-Autor mit „Food & Flavour“ in Essen eine eigene Kochschule. Das Restaurant „Schote“ übernahm er 2009 und durfte sich wenig später über einen Michelin-Stern freuen. Inzwischen besitzt er mit dem „Müllers auf der Rü“ ein zweites erfolgreiches Lokal in Essen.

Im Fernsehen ist Nelson Müller regelmäßig als Moderator und Juror in der „Küchenschlacht“ im ZDF zu sehen und nimmt außerdem Lebensmittel und ihre Qualität in der Reihe „ZDFZeit“ unter die Lupe. Bekannt ist er auch aus der WDR-Sendung „Daheim und Unterwegs“, wo er vor der Kamera leckere saisonale und regionale Gerichte zubereitet.

Neben dem Kochen ist das Singen Müllers zweite Leidenschaft, die er immer wieder bei Auftritten mit verschiedenen Bands und Künstlern auslebt. Er engagiert sich zudem für die „Ehrenamt Agentur Essen“ und weitere Charity-Projekte.



## **Kontaktinformationen**

### **Dorling Kindersley Verlag GmbH**

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Natalie Knauer

Arnulfstraße 124

D-80636 München

Telefon: +49 (0)89/44 23 26-241

Fax: +49 (0)89/44 23 26-410

E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

### **Management Nelson Müller:**

Manuela Ferling Management

Waldenburger Straße 1

32547 Bad Oeynhausen

Telefon: +49 (0)5731/156-1330

Fax: +49 (0)5731/156-1332

E-Mail: [Manuela.fe@t-online.de](mailto:Manuela.fe@t-online.de)

### **Website Nelson Müller:**

<http://www.nelson-mueller.de/>