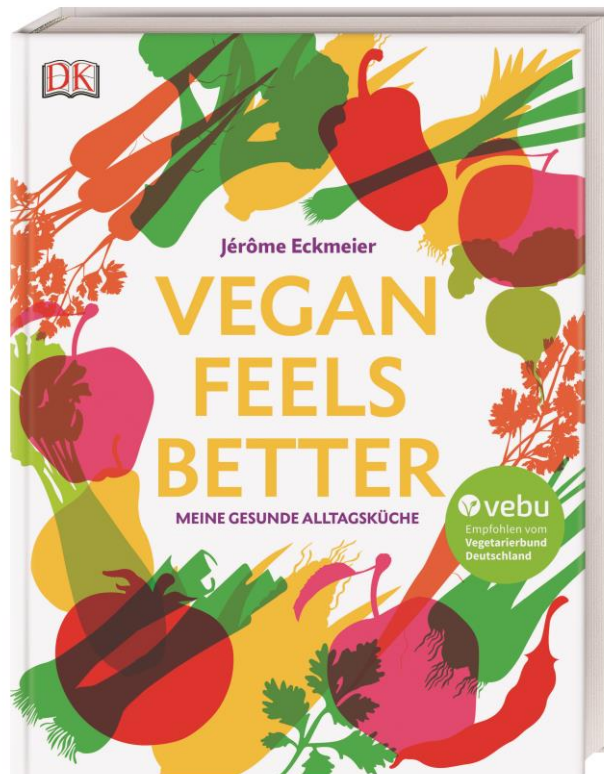


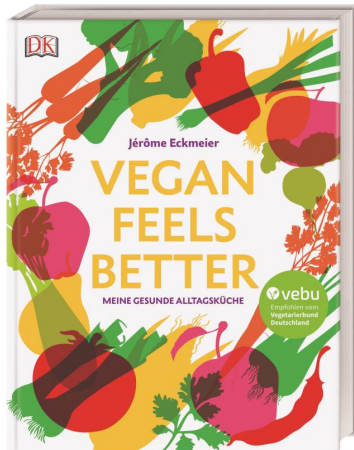


Presseinformation

Jérôme Eckmeier



Vegan Feels Better
Meine gesunde Alltagsküche



Jérôme Eckmeier

Vegan Feels Better
Meine gesunde Alltagsküche

192 Seiten, gebunden
Ca. 100 Farbfotografien
ISBN 978-3-8310-3150-4
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)
Erscheinungstermin: 26. September 2016

Ganz im Sinne des erfolgreichen Vorgängerbands schmeckt vegan immer noch gut – und tut jetzt noch besser: Das neue Kochbuch von Erfolgsautor Jérôme Eckmeier richtet sich an alle, die sich mit veganer Ernährung etwas Gutes tun wollen – egal ob täglich oder nur hin und wieder mal, ob langjähriger Veganer oder neugieriger Allesesser.

In „Vegan feels better“ stellt Eckmeier die gesundheitlichen Vorteile einer veganen Lebensweise in den Fokus und erklärt, warum man sich durch diese spezielle Form der Ernährung einfach fit und energiegeladen fühlt. Das Buch ist in zwei große Teile gegliedert und beginnt zunächst mit einer Einführung in die Theorie. Hier werden die veganen Lebensmittelgruppen sowie die vegane Ernährungspyramide vorgestellt. Außerdem gibt es Tipps vom Experten, wie die Umstellung für Neueinsteiger und Gelegenheitsveganer leicht gelingt, was der vegane Vorratsschrank enthalten sollte und wie man Tofu, Tempeh und Seitan am besten zubereitet.

Im praktischen Teil folgen mehr als 80 leckere Rezepte für jede Gelegenheit. Ob nussiges Granola zum Frühstück, frisches Kräuter-Tabouleh zum Lunch, Süßkartoffelauflauf mit Pinienkern-Streuseln oder Emmer-Risotto mit geröstetem Fenchel und Pilzen für den großen Hunger oder fruchtiges Beerenbrot als kleinen Snack für Zwischendurch – hier findet man alles, was es zum veganen Glück braucht. Die Rezepte werden von kurzen Lebensmittel-Porträts begleitet, die erklären, was besondere Zutaten wie Quinoa, Chiasamen oder Avocado zu echten Powerfoods macht. Darüber hinaus zeigen kleine Icons auf einen Blick, ob das Rezept roh, glutenfrei, sojafrei oder reich an hochwertigen Proteinen ist. Begleitet werden die Rezepte von zahlreichen wunderbaren Fotografien, die gleich zum Nachkochen einladen.



Gliederung und Rezeptbeispiele



GRÜNKOHL-SUPPE MIT INGWER

Ein herzwärmende Suppe mit exotischem Touch, die durch Ingwer, Knoblauch und Shiitakepilzen nicht nur die Gesundheit stärkt, sondern auch die Seele wärmt.

Für 5 große oder 10 kleine Portionen // Zubereitung: 35 Minuten

Zutaten:
 100g Bioextrakt
 1 Liter Saft
 200g Shiitakepilze
 2 Mören
 2 Stangen Staudensellerie
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 1 Beurrenflüssigkeitsblock
 2 Knoblauchzehen
 1 EL Sesamöl
 2 Camembertkäse
 8 Blätter Grünkohl
 1 TL Tamari
 1 TL schwarze Chilisauce
 1 TL scharfe Chilisauce

Zubereitung:
 1 Den Bech in einem Topf geben und die doppelte Menge Wasser zugießen. Mit Saft versetzen und nach dem ersten Aufkochen die Hitze reduzieren. Den Bech unter gelegentlichem Umrühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig aufgewischt ist. Dann den Topf beiseite stellen.
 2 Die Shiitakepilze putzen und in dünne Streifen schneiden. Die Mören schneiden und in Scheiben schneiden. Die Selleriestangen waschen und quer in dünne Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, die weißen Teil feil hacken und den Teil in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und feil hacken.
 3 Den Bech in einem Topf erhitzen und darin unter Rühren Ingwer, Knoblauch und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln 1 Minute erhitzen. Mören und Sellerie hinzugeben, etwa 1 Minute weiterbraten und mit Gemüseöl anbraten. Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln dazugeben und mit Tamari würzen. Alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.
 4 Die Grünkohlblätter waschen und etwas kleiner zupfen. Mit dem Shiitakepilzen in die Brühe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
 5 Die Grünkohlsuppe mit Zitronensaft und Chilisauce würzen. Die Bech auf vier Suppenteller verteilen und mit der Suppe auffüllen.

TIPP
Diese köstliche Suppe ist das perfekte Hausmittel gegen Erkältungen und auch vorbeugend besonders empfehlenswert – speziell im Winter, wenn das Immunsystem gestärkt werden soll.



ROTE-BETE-SALAT MIT WALNÜSSEN UND ORANGEN

Ein extra Vitaminick mit viel Vitamin C von Orangen und Zitrus, füllt gemischt mit Walnüssen, Gerben und Rote Beete. Nicht nur köstlich im Geschmack, sondern auch ein optischer Hingucker mit frischen Farben!

Für 4 Portionen // Zubereitung: 30 Minuten

Zutaten:
 3-4 Rote Beete
 2-3 Gelbe Beete
 3 EL kalt gepresstes Olivenöl
 1 Schalotte
 2 große Orangen
 100g Walnüsse
 Saft von 2 Zitrus
 1 TL Meerzucht
 1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 2 EL Walnussöl
 225g Erbsen- oder Friesensalat

Zubereitung:
 1 Den Becheln auf 200°C mit Driftblech vorbereiten. Die Beete und gelben Beete waschen und mit Küchenpapier trocken reiben. In eine Auflaufform geben und mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Im Becheln in etwa 35 Minuten grillen.
 2 Die Schalotte schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Eine Orange waschen, mit Küchenpapier feil abreiben und mit einem Zerkleinerer (Schüssel) von der Schale feine Streifen abschälen. Beide Orangen so schneiden, dass auch die weiße Haut miteinbehalten wird. Mit einem scharfen Messer die Fruchtblätter zwischen den einzelnen Trennblättern herausheben, dabei den austretende Saft auffangen. Aus den Orangenpressen lässt sich nach mit der Hand etwas Saft auspressen. Den aufgefängten Orangensaft mit Orangensaft, Schalottenstreifen, Zitronensaft, Dillöl, Salz und Pfeffer gründlich vermischen. Legen das fertige Erbsen- und Walnussöl unterheben.
 3 Mit einer Gabel prüfen, ob die Beete weich sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Temperatur auf 180°C reduzieren. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Walnüsse verteilen und diese in etwa 10 Minuten rösten, bis sie duften. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und einige davon feil hacken.
 4 Die Rote Beete schälen (Sobal am besten Einhandhandschuhe tragen) und in dünne Spalten schneiden. In einer Schüssel zusammen mit Orangensaft und der Hälfte des Dressings locker vermengen.
 5 Den Salat in kleine Stücke zupfen, waschen und gut abtropfen lassen. Auf vier Teller verteilen und mit restlichem Dressing beträufeln. Die Rote Beete Mischung sowie die Walnüsse darauf verteilen.

TIPP
Das Dressing und die gebrillenen Beeten können bereits 1 bis 2 Tage vorher zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zum Servieren nur noch die Walnüsse rösten (das geht auch in einer Pfanne ohne Fett) statt im Ofen und dem frischen grünen Salat waschen.

Frühstück & Kleine Gerichte:

Sesamriegel mit Pflaumen

Cashew-Pilz-Creme mit Petersilie

Suppen & Eintöpfe:

Misosuppe mit Tofu, Pak Choi und Shiitake

Gemüse-Chili mit zweierlei Bohnen

Salate & Sandwiches:

Rote-Bete-Salat mit Orangen und Walnüssen

Asia-Doppeldecker mit Lupinenfilets

Gemüsegerichte:

Curry-Blumenkohl mit getrockneten Tomaten

Kokos-Süßkartoffel-Auflauf

Getreide & Pasta:

Geschichtete Polenta aus dem Ofen mit Auberginen

Spaghettini mit grünem Gemüse und Bärlauch

Gebäcks & Desserts:

Früchte-Muffins mit Pinienkernen

Beeren-Crumble mit Vanillesauce



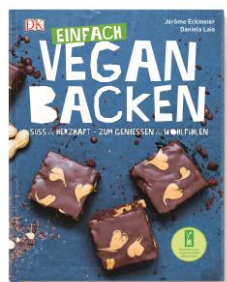
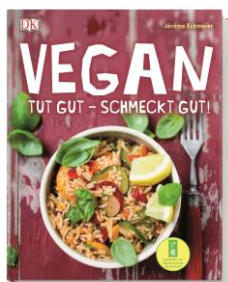
Über Jérôme Eckmeier



© Fotografie Boris Seifert

Jérôme Eckmeier arbeitete nach seiner Ausbildung zum Koch und Lebensmitteltechniker in renommierten Restaurants im In- und Ausland. Seit vielen Jahren kocht und lebt er vegan. Mit einer Internet-Kochshow und seinem Blog (<http://jeromeeckmeier.blogspot.com/>) begeistert er regelmäßig seine Fans mit neuen Kreationen ohne tierische Produkte. In seinen Kochkursen und Seminaren vermittelt der Chefkoch des Vegetarierbundes Deutschland e.V. seine Leidenschaft für fleischfreie und tierleidfreie Gerichte, die aus pestizidfreien und regionalen Produkten frisch gefertigt werden. Außerdem kocht er auf zahlreichen Veranstaltungen zu veganer und vegetarischer Ernährung.

Im DK Verlag sind mit *Vegan – Tut gut, schmeckt gut*, *Einfach vegan backen* und *Vegane Lunchbox* bereits drei Kochbücher von ihm erschienen.





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: natalie.knauer@dk-germany.de

www.dorlingkindersley.de

Management Jérôme Eckmeier:

Pool Position Management GmbH

Andreas Kessemeier

Eifelstraße 29

50677 Köln

Telefon: +49 (0)221/931 806-56

E-Mail: andreas.kessemeier@kick-media.de

Mehr zur Jérôme Eckmeier finden Sie in seinem Blog:

<http://jeromeeckmeier.blogspot.com/>