



Penguin
Random
House

PRESSEMAILING

München, 23. Juli 2018

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

gesunde **Ernährung** in den Alltag zu integrieren ist gar nicht so schwer – man muss nur das Richtige für sich finden. Ob das nun ein entzündungshemmendes Powerfoodgewürz wie **Kurkuma** ist, ab und an eine Woche mit **Detox-Suppen**, **Pasta mal anders** (aka „Nudeln“ aus Edamame & Co) oder eine Ernährung nach der **Ayurveda**-Lehre. Vielleicht wollen Sie aber auch einfach nur mit dem **Airfryer**-Kochbuch gesünder frittieren und Ihre Lieblingsrezepte kalorienarm genießen ...

Gesundheit und Wohlbefinden hängen eindeutig mit unserer Ernährung zusammen. Tun Sie sich und Ihren Lesern etwas Gutes und lassen Sie sich von einigen Highlights aus unserem Herbst-Programm 2018 zu gesundem Essen inspirieren.

Gerne nehmen wir Ihre Rezensionsbestellungen auf.

Mit herzlichen Grüßen,

Natalie Knauer
Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: 089-442326-241



„Kurkuma“ von Fern Green

[Link zum Buch](#)



Der Trend um die goldene Milch, die durch Kurkuma ihren gelblichen Schimmer erhält, ist in vielen Küchen angekommen. Doch die kleine gelbe Wurzel kann noch mehr. Natürlich stärkt sie das Immunsystem, aber sie ist auch antibakteriell, hilft bei Akne und Hautunreinheiten und fördert die Verdauung. Ein kleiner Helfer für den ganzen Körper.

70 Rezepte für Smoothies, Tees und Suppen.

„Detox Suppen“ von Fern Green

[Link zum Buch](#)

Detoxkuren reinigen den Körper und helfen so das Immunsystem zu stärken, das Hautbild zu verbessern und die Verdauung zu unterstützen. Neben Smoothies und Säften eignen sich auch Suppen hervorragend, um den Körper zu entgiften. Fern Greens Detox-Suppen zeigt mit simplen Rezepten, wie einfach und lecker Entgiftung sein kann.

69 Rezepte zum Entschlacken und für mehr Energie.



Mit im Geschmack, überzeugt diese Suppe mit vielen Ballaststoffen und einem hohen Gehalt an Vitamin C.

• Fördert die Verdauung • Entgiftend • Vitaminreich



Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Lauch darin unter Röhren 3 Minuten dünsten. Brokkoli, Zucchini und Bohnen zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Die Beile zugeben, alles langsam aufkochen und 8 Minuten köcheln lassen. Danach Haferflocken und Zitronensaft unterheben, 3 Minuten köcheln lassen und die Suppe cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



„Nudeln mal anders“

[Link zum Buch](#)



WARUM ALTERNATIVE NUDELSORTEN VERWENDEN?

Alternativen zu klassischen Nudeln bringen eine Vielfalt an spannenden Konsistenzen und köstlichen Aromen in unsere Küche. Nicht zu vergessen die gesundheitlichen Vorteile von Low-Carb- und glutenfreier Ernährung.

ENTDECKEN SIE NEUE AROMEN & KONSISTENZEN

Kulinarische Zutaten vereinen Nudelgerichten eine neue Vielfalt an Konsistenzen und Aromen: die Bonastreife nicht von inaktiven Nudeln aus Getreide bis zu weichen Nudeln aus Kichererbsen. Weniger bekömmliche Nudelarten aus Asien, wie etwa knorpelige Nippon-Nudeln oder asiatische Glasnudeln, sorgen ebenfalls für neue Nudelkreationen. Die Rezepte in diesem Buch stellen die Besonderheiten von alternativen Nudeln vor. Dabei werden die spezielle Geschmack und die jeweilige Konsistenz durch die Kombination mit ausgewählten Saucen und sorgfältig kombinierten Zutaten hervorgerufen.

ESSEN SIE WENIGER KOHLENHYDRATE
Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die den Verzehr von Kohlenhydraten reduzieren wollen, aber trotzdem Lust auf einen leckeren Nudelabend haben. Viele alternative Nudelarten sorgen für maximale Süßholzgehalt beim Essen an ihrer Laktosegehalt, liefern aber weniger oder gar keine Kohlenhydrate. Verwenden Sie doch mal frisches Gemüse in lange Bandnudeln oder geriebenen Bechardeln, die aus Süßkartoffeln, Bohnen, Edamame oder Mangobohnen gemacht sind – das sind tolle Möglichkeiten, wenn Sie kohlenhydratreiches Getreide auch zu nehmen. Die leichten Alternativen sind genauso lecker und bequemer. Sie können Sie ganz gewiss eine Laktoseintoleranz genießen!

ESSEN SIE MEHR WERTVOLLE NÄHRUNGSMITTEL

In Vegetarier mit ihren vegetarischen Gegenständen schneiden viele alternative Nudelarten mit einem deutlich höheren Gehalt an Proteinen, Ballaststoffen und Ballaststoffen ab. Nudeln aus Hülsenfrüchten, beispielsweise aus Linsen oder Bohnen, enthalten einen doppelt so viel Ballaststoff wie herkömmliche Nudeln und sogar dreimal so viel Ballaststoffe. Nudeln aus anderen Getreidesorten haben oft eine höhere Nährstoffdichte als Nudeln aus Hartweizen und trockene Nudeln aus Weizen, indem Getreide werden kombiniert mit einer Vielfalt an essbaren Vitaminen und Mineralien.

ESSEN SIE GLUTENFREI
Nachdem immer mehr Menschen versuchen, auf glutenhaltige Nahrungsmittel zu verzichten, haben die Hersteller von glutenfreien Lebensmitteln mit einem großen Angebot an glutenfreien Lebensmitteln reagiert. Dazu gehören unter anderem glutenfreie Nudeln und glutenfreie Mehl, aus dem Sie selbst Nudelknäuel herstellen können. Die Rezepte in diesem Buch zeigen Ihnen, wie Sie diese Produkte am besten verwenden. Wir stellen auch Nudelrezepte, davon haben glutenfreie, vor und schnelle köstliche Gerichte mit verschiedenen glutenfreien Nudelarten, die Sie kochen können.



Sie möchten auf Weißmehl verzichten, an Kohlenhydraten sparen oder einfach bloß Nudeln abseits des Mainstreams zubereiten? Mit diesem Nudelkochbuch zaubern Sie die köstlichsten gesunden Varianten auf den Tisch.

Zur Abwechslung werden sie nämlich aus Nussmehl, Kichererbsen, Zucchini oder aus Getreidesorten wie Hirse und Quinoa hergestellt. Nudeln selber machen – das gelingt ganz leicht: Die Grundrezepte verraten, wie Sie Rote Bete oder Mandelmehl zu Teigen verarbeiten und diesen zum Beispiel als Orecchiette, Ravioli oder Spätzle formen.

80 kreative und köstliche Rezepte versprechen einen „Nudelgenuss“ der anderen Art, denn mit den begleitenden Saucen erhalten Ihre „Nudelgerichte“ noch mehr Raffinesse: Kichererbsen-Nudeln werden zum Beispiel mit salzigem Parmesan, feurigen Chiliflocken und knusprig gebratenem Lauch gewürzt und die leicht nussigen Dinkelnudeln von cremigem Ricotta umschmeichelt. Mal gibt es eine Hühnersuppe mit Kräuterspätzle, mal einen Zaziki-Gurkennudelsalat und mal eine Fontina-Trüffel-Lasagne.

Suppe, Salat, Bowl oder Auflauf – diese Nudelgerichte sind allesamt ein Hochgenuss der besonderen Art!

164 Nudeln aus dem Ofen

GNOCCHI MIT HASELNUSS-GREMOLATA

Der pikante Geschmack und die knusprige Konsistenz der Haselnuss-Gremolata bildet einen schönen Kontrast zu den weichen, leicht süßlichen Gnocchi. Die sahnige, fippige Käsesauce macht dieses Gericht wirklich delikates.

ZUTATEN

FÜR DEN GNOCCHI
 2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 300 g gesamt)
 1 TL sehr fein gehackte Süßholzwurzel
 30 g fein geriebenen Parmesan
 1/2 TL fein gehackte schwarze Pfeffer
 80 g Rosmarin
 80 g Haselnüsse
 80 g Mandelmehl

FÜR DIE GNOCCHISAUCE
 150 g Haselnüsse
 1 EL sehr fein gehackte Petersilie
 1 TL abgeriebenen Rosmarin
 1 EL fein geriebenen Parmesan

FÜR DIE KÄSESAUCE
 120 g Schmelzkäse
 1 TL abgeriebenen Zitrusabrieb
 1 TL Rosmarin

FÜR 4-6 PERSONEN // ZEIT: 2 Std. // glutenfrei

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 220°C vorheizen. Für den Gnocchi Teig die Süßkartoffeln waschen und trocken tupfen. Die Schale etwas einkratzen. Die Süßkartoffeln in den Ofen geben und 45 Minuten backen, bis sie weich sind. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 2 Die abgekühlten Süßkartoffeln halbieren. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit dem Kartoffelstampfer zerhacken. Salzen und Parmesan unterheben und das Öl mit Salz und Pfeffer wägen. Rosmarin, Haselnussmehl und Mandelmehl unterheben und die Zutaten zu einem weichen, klebrigen Teig verrühren. Den Teig zu Gnocchi formen (s. S. 88).
- 3 Für die Gremolata die Haselnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten rösten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. In ein sauberes Geschirrtuch geben und die dunkle Haut damit kräftig abkühlen. Beiseitelegen und vollständig abkühlen lassen, dann fein hacken.
- 4 Sahnesauce in einem großen Topf zum Kochen bringen. Haselnüsse, Petersilie, Zitronenschale und Parmesan in einer kleinen Schüssel gut vermischen und mit schwarzem Pfeffer würzen.
- 5 Sobald das Wasser kocht, die Hitze reduzieren. Die Gnocchi portionweise in das Wasser geben und 4-5 Minuten darin gart lassen, bis sie an der Oberfläche fliegen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem mit Küchenpapier belegten Teller abtropfen lassen. Alle Gnocchi auf diese Weise garen.
- 6 Für die Käsesauce Sahne und getriebenen Käse in einen kleinen Topf geben. Das Reismehl dazugeben und unter Rühren die Mischung unter kräftigem Rühren langsam zum Kochen bringen, bis die Sauce eindickt und anfangs Bosen zu werden. Die Hitze reduzieren und die Sauce bei schwacher Hitze 1 Minute köcheln lassen. Mit schwarzem Pfeffer würzen.
- 7 Eine oberfläch Form einfetten. Die Gnocchi darin verteilen und die Käsesauce darübergeben. Ofen auf der obersten Schiene im Backofen 10-12 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Herausnehmen und 5-10 Minuten abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit der Haselnuss-Gremolata bestreuen.





„Das gesunde Airfryer-Kochbuch“

[Link zum Buch](#)



Wenig Kalorien, viel Genuss! So lautet das Motto beim gesunden Frittieren mit der Heißluftfritteuse. Dank genialer Technik gelingen beliebte Klassiker wie Pommes und Chicken Wings oder Trendgerichte wie Zoodles perfekt – und das fast ohne Fett und teils mit über 50 Prozent weniger Kalorien.

Im Airfryer-Kochbuch gibt's 100 kreative, einfache Rezepte für Frühstück, Hauptgerichte oder Desserts sowie detaillierte Angaben zu Nährwerten und Kalorieneinsparungen im Vergleich zum frittierten Original.



Für selbst gemachte Granola benötigt man nur ein paar Grundzutaten aus dem Vorrat. Eine Handvoll Trockenfrüchte, die nach dem Backen hinzugegeben wird, verleiht zusätzlich Biss und Aroma.

Ofengranola mit Mandeln

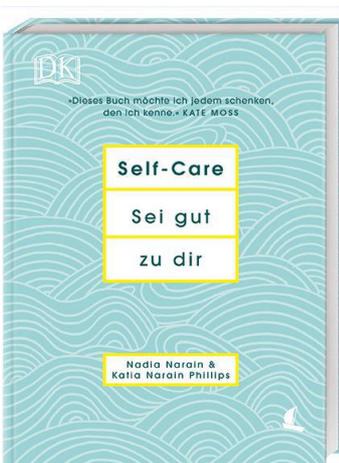
1. Den Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. In der Zwischenzeit Haferflocken, Kokosraspel, Mandelblättchen, Rosinen, Honig und Salz in einer mittelgroßen Schüssel miteinander vermengen.
3. Die Mischung gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Airfryer-Backblech verteilen. Bei 180 °C 5 Minuten backen, die Heißluftfritteuse öffnen, die Granola vorsichtig umrühren und weitere 5 Minuten backen.
4. Die Granola mit dem Backblech aus dem Airfryer nehmen und 5 Minuten auf einem Kuchengitter abkühlen lassen, dann auf einen Serviersteller geben und vor dem Verzehr vollständig auskühlen lassen. (Die Granola wird durch das Abkühlen weit knusprig. Luftdicht verschlossen ist sie bis zu zwei Wochen haltbar.)

NÄHRWERT PRO PORTION				
Fett pro 100 g	Cholesterin	Protein	Kohlenhydrate	Zucker
30 g	1 mg	14 g	38 g	4 g



„Self-Care sei gut zu dir“

[Link zum Buch](#)



Gut und respektvoll mit sich selbst umzugehen, hat viel mit der richtigen **Ernährung** zu tun!

Von „Self-Care – sei gut zu dir“ ist nicht nur Kate Moss ein großer Fan, denn neben umsetzbaren Anregungen für einen gesunden Alltag, schenken auch zahlreiche **Rezepte** die Inspiration zu gesundem und genussvollem Essen.

Gut schlafen, **genussvoll essen**, gesund mit digitalen Medien umgehen oder Selbstvertrauen gewinnen: Alle Ratschläge, Rezepte und Übungen sind einfach und alltagstauglich.