



Penguin  
Random  
House

PRESSEMAILING

München, 14.01.2020

Liebe Kolleginnen und Kollegen in den Redaktionen,

für viele gehören die guten Vorsätze unabdingbar zu einem guten Start ins neue Jahr. Haben Sie sich auch etwas vorgenommen? Für alle, die sich neue Ziele für Gesundheit und Ernährung gesteckt haben, bieten unsere Kochbuch-Neuerscheinungen im Frühjahr tolle Anregungen: **Frank Rosin** zeigt, wie Abnehmen mit leckeren, alltagstauglichen Rezepten spielend leicht wird, und in **Vegan-Klischee ade – Das Kochbuch** gibt es praktische Anleitungen für eine alltagstaugliche vegane Ernährung.

Und wer einfach kulinarische Highlights für 2020 sucht, wird in unserem Programm sicher ebenfalls fündig: Die Hauswirtschaferei bringt **frische bayerische Landküche** auf den Teller, **Eating with Africa** lädt zu einer geschmacklichen und bildlichen Reise durch Afrika ein und **Palästina** entführt Sie in die orientalische Küche.

Das und vieles mehr finden Sie in unserem Frühjahrsprogramm. Lassen Sie sich inspirieren Neues auszuprobieren und schauen Sie mal rein!

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse wecken konnten, und nehmen gerne Ihre Bestellung eines Rezensionsexemplars entgegen. Unser gesamtes Frühjahrsprogramm finden Sie auch [hier](#) im Pressebereich unserer Website.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit herzlichen Grüßen

i. A. Vanessa Freundt  
Volontärin PR- und Öffentlichkeitsarbeit  
Telefon: 089-442326-247  
E-Mail: [vanessa.freundt@dk-germany.de](mailto:vanessa.freundt@dk-germany.de)





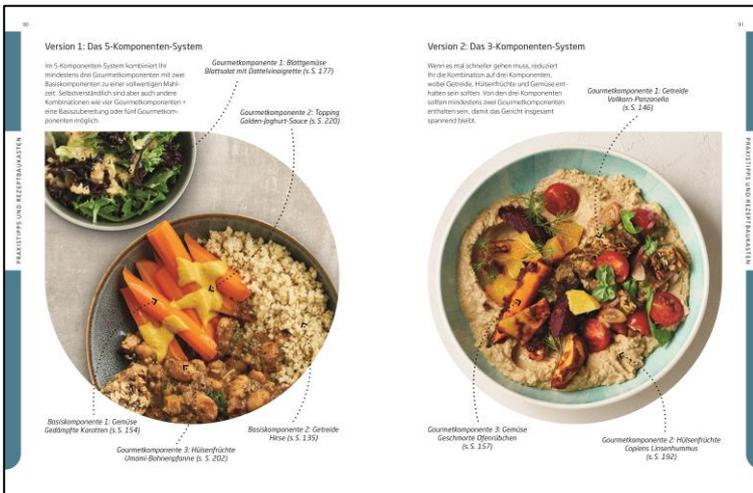
# Vegan-Klischee ade! – Das Kochbuch

[Link zum Buch](#)

Mit Niko Rittenau, Shooting-Star der Vegan-Szene, und Profikoch Sebastian Copien ist clevere, vegane Küche ganz unkompliziert: Das innovative Kochbuch zum Bestseller-Sachbuch **Vegan-Klischee ade** liefert praktische Anleitungen für vegane Ernährung im Alltag.



Köstlichkeiten wie Umami-Tofu mit Golden-Milk-Couscous oder Koriander-Erbesen in Ingwer-Sahne lassen sich anhand eines einfachen Baukastensystems ganz einfach zuhause kreieren. Verschiedene Rezeptvarianten für Frühstück, Mittag-, Abendessen und Desserts können nach eigenem Gusto zu 3- bzw. 5-Komponententellern zusammengesetzt und nachgekocht werden. Kompakte und verständliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen, hilfreiche Tipps und Erklärungen zu Nährstoffen und Warenkunde machen das Kochbuch zu DEM Praxisbegleiter für eine vegane Ernährung. (Erscheinungstermin: 27. Februar 2020)





Penguin  
Random  
House

## Frische bayerische Landküche

Einfach und gut! Erfrischend anders und gleichzeitig wunderbar traditionell: In der **Frischen bayerischen Landküche** trifft ursprünglicher Geschmack auf moderne Zubereitung.

Das neue Kochbuch von Die Hauswirtschafterei vereint traditionelle Gerichte mit Heimatgefühl, viel Leichtigkeit und einem modernen Look. Klassiker werden ein wenig abgewandelt und unbekanntere Gerichte bekommen einen neuen Auftritt, wie Bärlauch-Obatzda, Krautfleckerl oder Dinkelschmarrn mit Birnen. Für die regional-saisonalen Gerichte wird alles verwendet, was die Natur hergibt – auch Vegetarier werden hier fündig.

[Link zum Buch](#)



Die waschechten Oberbayerinnen Christine Schilcher, Bettina Eder und Silvia Schlögel, die hinter Die Hauswirtschafterei stehen, zeigen, dass die bayerische Küche auch leicht, frisch und gesund sein kann. (Erscheinungstermin: 27. Januar 2020)





## Asien vegetarisch

Die asiatische Küche hat von Indien bis nach China viele fleischlose Köstlichkeiten zu bieten – sie ist so vielfältig wie die exotischen Länder selbst. Meera Sodha wandelt die kulinarischen Schätze und bekannten Klassiker dieser Länder neu: Kimchi-Pancakes, Soba-Pistazien-Nudeln oder Miso-Brownies. Die Idee zu **Asien vegetarisch** entstand, als Meera Sodha an ihrer Kolumne für The Guardian schrieb, heraus kamen 120 vegetarische und vegane Rezepte mit buntem Gemüse und Obst sowie exotischen Aromen und Gewürzen. Die Gerichte lassen sich mit ihren leicht erhältlichen Zutaten und der unkomplizierten Zubereitungsweise gut zuhause nachkochen.

[Link zum Buch](#)



Das asiatische Kochbuch bringt Farbe in die Küche und punktet neben kreativen Rezepten mit interessanter Warenkunde. (Erscheinungstermin: 20. Februar 2020)







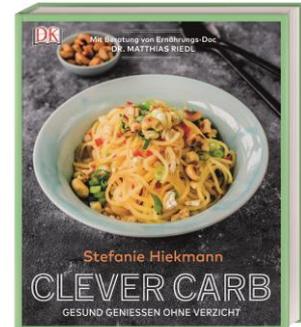


### Clever Carb

Mit Low Carb zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden: Stefanie Hiekmann zeigt in **Clever Carb**, dass das ganz ohne strenge Regeln und Verbote funktioniert.

Die ausgewogenen und köstlichen Rezepte verzichten auf bekannte High-Carb-Dickmacher wie Nudeln, Reis und Brot und ersetzen diese durch ‚Slow Carbs‘ – Kohlenhydrate, die der Körper besonders gut verwerten kann. Haferflocken, Kürbis oder Kichererbsen helfen also nicht nur beim Abnehmen, sondern bringen auch frischen Wind und Balance in Ihre Küche.

[Link zum Buch](#)



Neben leckeren Rezepten gibt es Tipps vom TV-Ernährungs-Doc Dr. Matthias Riedl und Ideen zum Snacken und Kombinieren sowie hilfreiche Austausch Tabellen. (Erscheinungstermin: 19. Dezember 2019)



**ROTKOHLSTEAK MIT SCHINKEN-GRANATAPFEL-CRUMBLE**

**Für 4 Personen**

**1 mittelgroßer Rotkohl**  
**Salt**

**FÜR DEN SCHINKEN-GRANATAPFEL-CRUMBLE**

**2 rote Zwiebeln**  
**2 EL Sonnenblumenöl**  
**200 g geräucherter Schinkenwürfel**  
**1 sehr kleine getrocknete Chilischote**

**4 EL Granatapfelkerne**

**ZUM ANRICHTEN**

**4 Eier (Größe M)**  
**4 Stängel Dill**  
**4 Stängel glatte Petersilie**  
**10 g Walnusskerne**

**© 25 Min. • 1 h Garzeit**

Nährwerte pro Portion:  
Kalorien 412 kcal | 17 g Fett | 10 g KH

DK  
Mit Unterstützung von Ernährungsexperten  
Dr. MATTHIAS RIEDL

Stefanie Hiekmann  
**CLEVER CARB**  
GESUND GENIESSEN OHNE VERZICHT

DK  
Kochbuch

159

**MAISHÄHNCHENFILETS AUF BLUMENKOHL-ZITRONEN-CREME**

**Für 4 Personen**

**FÜR DAS HÄHNCHEN**

**4 Mahihähnchenfilets (ca. 100-200g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salt**

**FÜR DIE CREME**

**1 kg Blumenkohl**  
**1 TL Salt**  
**250 ml Milch, plus eventuell mehr zum Verflüssigen**  
**50 g Schlagobers**

**FÜR DEN GERÖSTETEN BLUMENKOHL**

**500-600 g Blumenkohl**  
**1/2 TL Salz**  
**100 ml Wasser**  
**1 EL Olivenöl**

**FÜR DIE TRAUBEIN-SALSA**

**1 rote Zwiebel**  
**1 Knoblauchzahn**  
**200g handkese Walnüsse, rote und helle gemischt**  
**1 Bund Karandergün**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 sehr kleine, getrocknete Chilischote**

**ZUM ANRICHTEN**

**50 g Kürbiskerne**  
**© 45 Min.**

Nährwerte pro Portion:  
Kalorien 318 kcal | 17 g Fett | 10 g KH

DK  
Kochbuch

156





Penguin  
Random  
House

## Die baltische Küche

[Link zum Buch](#)



Meer, Küste und Wälder: Das Baltikum besticht durch seine eindrucksvolle und ursprüngliche Natur – aber auch durch seine einzigartige Kulinarik. Denn dort vereinen sich Lettland, Estland und Litauen mit all ihren individuellen Ausprägungen.

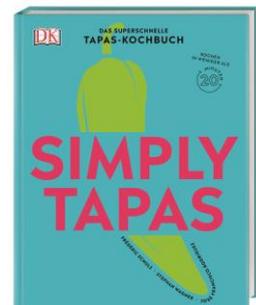
Das erste Kochbuch zum Baltikum zeigt mit Rezepten für Pelmeni oder geräuchertem Fisch, Hintergrundinformationen zur Region und stimmungsvollen Landschaftsfotos die besonderen Einflüsse der geographischen Lage auf die Esskultur auf. (Erscheinungstermin: 27. Januar 2020)

## Simply Tapas

[Link zum Buch](#)

Authentische Tapas – schnell und einfach nachgemacht: Dieses spanische Kochbuch reicht von Basics wie Mojo rojo, vielfältigen Pintxos über Gazpacho bis hin zu Desserts wie Crema catalana.

Mit **Simply Tapas**, jeweils nur zehn Zutaten, die in jedem Supermarkt erhältlich sind, und maximal zwanzig Minuten Zubereitungszeit lässt sich das Mittelmeer-Feeling schnell und einfach ins eigene Zuhause holen. Hintergrundwissen, wie Tapas in Spanien authentisch gegessen werden, Informationen zu den Regionen Spaniens und interessante Details zu Esskultur und Warenkunde runden das Kochbuch ab. (Erscheinungstermin: 23. März 2020)

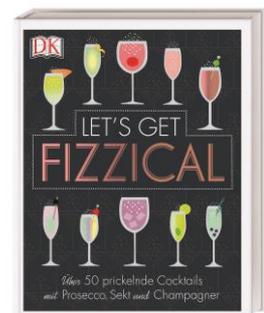


## Let's Get Fizzical

[Link zum Buch](#)

Mit diesem Cocktailbuch gelingen leckere prickelnde Cocktails ohne großen Aufwand. Ob Klassiker oder Neukreationen – über 50 Cocktail-Rezepte für Prosecco-Mojito, Old Cuban oder Pink Tequila Fizz wie auch alkoholfreie Cocktails lassen sich anhand der leicht verständlichen Anleitungen und ergänzenden Illustrationen einfach selbst mixen.

Darüber hinaus gibt es alles Wissenswerte über Schaum- und Perlweine, Cocktailkunde für Barzubehör sowie Mixmethoden und Dekoideen. (Erscheinungstermin: 20. Februar 2020)





## Kochen ohne Blabla

[Link zu den Büchern](#)

Auf **Kochen ohne Blabla** folgen nun vier weitere Kochbücher dem innovativen und simplen Konzept „gezeigt statt erklärt“: Statt langer Rezepttexte zeigen übersichtliche Illustrationen, wie es geht. So einfach war schnelles, günstiges, vegetarisches oder gesundes Kochen noch nie. (Erscheinungstermine: 20. Februar 2020)



Mit **Kochen ohne Blabla Express** wird die Feierabend-Küche für Anfänger und Hobbyköche schnell, einfach und lecker. Ob superschnelle Salate, Chili con Carne, Süßkartoffelpuffer oder Himbertorte – alle Gerichte lassen sich mit diesem sensationellen Kochbuch im Handumdrehen zubereiten, sodass die Frage „Was koche ich heute?“ ohne viel Blabla beantwortet ist.



Ob Salat, Suppen, Fleisch, Fisch, Gemüse aus aller Welt oder Süßes – mit **Kochen ohne Blabla Low Budget** sind preiswerte Gerichte für den Alltag einfach und lecker zubereitet. Das Kochbuch zeigt gewohnt unkompliziert, wie 65 günstige Rezepte fürs kleine Budget mit nur wenigen Zutaten zu einem tollen Ergebnis führen.



Der vegetarische Band der erfolgreichen Kochbuchreihe bringt frischen Wind in die Veggie-Küche und liefert übersichtliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Zucchini-Risotto, Quinoapfannkuchen, Kichererbsen-Pasta, Mandelkuchen und vieles mehr. Abwechslungsreich und einfach – mit **Kochen ohne Blabla Veggie**.



Gesund kochen ohne großen Aufwand: **Kochen ohne Blabla Light** umfasst vielfältige und gesunde Rezepte, die dank weniger Zutaten, klaren Anleitungen und kurzen Zubereitungszeiten ohne großen Aufwand gezaubert sind. Paprikasuppe mit Rosmarin, Sesam-Thunfisch mit Bohnen, Brokkoli-Quiche ohne Teig oder Heidelbeer-Crumble schmecken leicht und lecker.



Penguin  
Random  
House

## The Great Outdoors

[Link zum Buch](#)

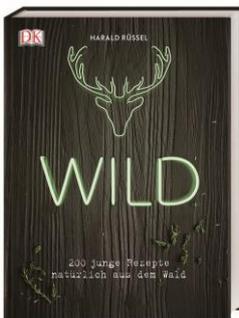
Into the wild: Ob wandern, campen, surfen, klettern oder biken – ein Urlaub an der frischen Luft macht hungrig. Mit **The Great Outdoors** liefert Outdoor-Profi Markus Sämmer ein Camping-Kochbuch als perfekte kulinarische Ausrüstung für die „Rauszeit“.

Mit den 120 Camping-Rezepten, optimiert für die Outdoor- und Campingküche, muss auch beim Kochen in der Natur nicht auf abwechslungsreiche und leckere Ernährung verzichtet werden. Denn Power-Frittata, Turbo-Carbonara, Bacon-Cheeseburger und vieles mehr lassen sich auch aus dem handlichen Extra-Booklet zum Herausnehmen nachkochen. (Erscheinungstermin: 27. Januar 2020)



## WILD

[Link zum Buch](#)



Reh, Hirsch, Wildschein und vieles mehr – in der heutigen Zeit ist Wild auf dem Teller interessanter denn je, denn nachhaltiger kann man Fleisch im Grunde nicht genießen.

Harald Rüssel präsentiert in **WILD** innovative Wild-Rezepte aus der deutschen Landküche auf hohem Gourmet-Niveau, die ambitionierten Köchen einen fantastischen Fleischgenuss bieten. Brühen, Saucen, Gegrilltes, Eingemachtes und vieles mehr – alles dreht sich um natürliche, junge Gerichte aus dem Wald. Neben unterschiedlichsten Rezepten für alle Wildsorten beschäftigt sich das Buch in einführenden

Kapiteln mit den Themen Jagd kontra Massentierhaltung und vermittelt Praxiswissen zum Wild. Abgerundet wird das Kochbuch durch tolle Naturfotos aus dem Wald. (Erscheinungstermin: 27. Januar 2020)