

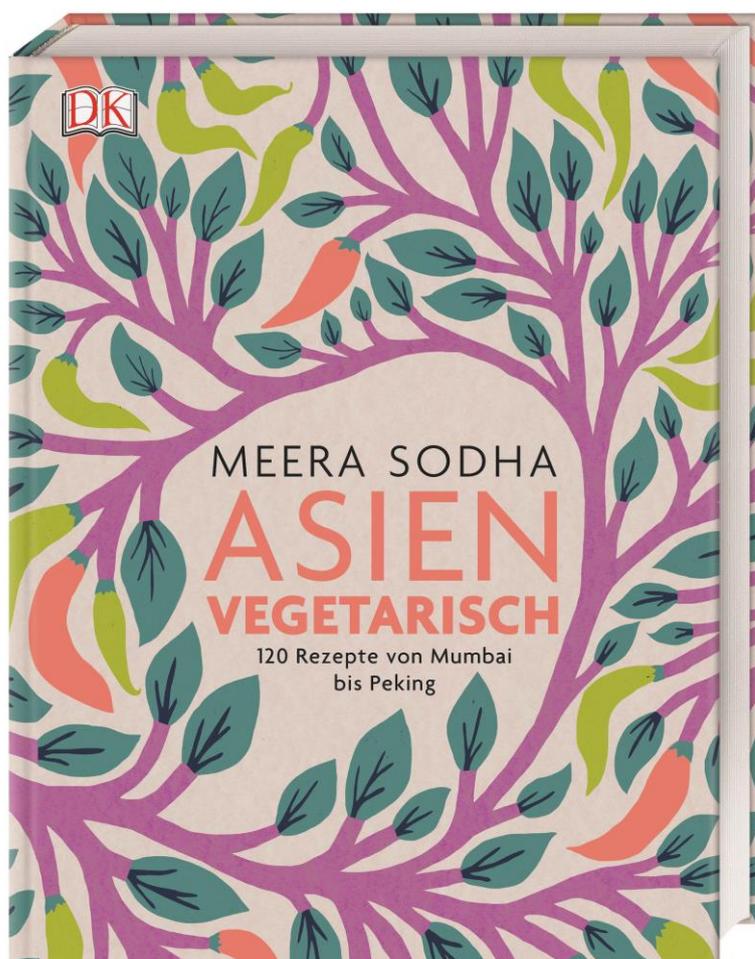


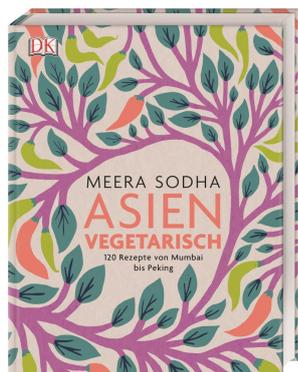
Presseinformation

Meera Sodha

Asien vegetarisch

120 Rezepte von Mumbai bis Peking





Meera Sodha

Asien vegetarisch

120 Rezepte von Mumbai bis Peking

304 Seiten

ISBN 978-3-8310-3884-8

EURO 26,95 [D] / 27,80 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2020

120 vegane und vegetarische Rezepte von Indien bis China. Die britisch-indische Erfolgsautorin Meera Sodha unternimmt in ihrem dritten Buch eine kulinarische Reise durch Asien, dessen Küche von vegetarischen und veganen Rezepten geprägt ist: von Thailand und Vietnam über Indien und Myanmar bis nach Japan und China. Die Idee zum Buch entstand, als sie an ihrer Kolumne über veganes Kochen für *The Guardian* schrieb. Mitgebracht hat sie Rezepte, die uns das Wasser im Mund zusammen laufen lassen: Szechuan-Auberginen, schnelles Kokosnuss-Dal mit Tomaten und Mango-Salat mit Erdnüssen machen Lust auf Asia-Küche – und ganz nebenbei auf gesunde Ernährung.

Das Buch startet mit den Snacks und Salaten, wie beispielweise Bao mit Pilzen oder burmesischem Mango-Salat mit Erdnüssen und Limette. Danach widmet sich Meera Sodha Nudeln, Currys und Reis: Soba-Nudeln mit Pistazien, Auberginen-Katus-Curry oder Frühlingspilaw mit Spargel und Fenchel. Anschließend ist ein ganzes Kapitel dem Thema Tofu gewidmet: neben Rezepten, zeigt uns die Autorin die unterschiedlichen Sorten, wie zum Beispiel Seidentofu, und was bei der Zubereitung zu beachten ist. Mehl, Eier und Hülsenfrüchte folgen im Anschluss. Daraus kreiert Meera Sodha Kimchi-Pfannkuchen, Kichererbsen-Stäbchen mit Chili-Dip oder Rote-Linsen-Rasam mit Rotkohl. Den Abschluss bilden Kapitel zu Gemüse, kleinen Extras wie vegane Mayonnaise oder Ingwer-Pickles, und natürlich ist auch Süßes vertreten. Naschkatzen können sich auf vietnamesisches Kaffee-Eis oder Safran-Mandel-Zitronen-Küchlein freuen.

Auch kreative und aromatische Asia-Fusion-Rezepte wie Tomatentarte mit Pistazien und Safran oder Miso-Brownies finden in „Asien vegetarisch“ ihren Platz. Mit diesem Mix werden die Rezepte so farbenfroh und vielfältig, wie die Länder, aus denen sie stammen.

Die asiatische Küche erscheint vielleicht kompliziert, aber wie schon in ihren Vorgängerbüchern beweist Meera Sodha auch hier, dass ihre Rezepte für eine alltagstaugliche Küche gedacht sind, für die alle Zutaten problemlos im gut sortierten Supermarkt oder im Asialaden zu kaufen sind. Außerdem sind alle Rezepte vegetarisch und viele vegan oder mit veganen Alternativen, sodass niemand etwas vermisst.



Rezeptauswahl für PR

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung

© Fig Tree (Penguin Random House), Rezepte: Meera Sodha, Fotos: David Loftus, f.d.dt. Ausgabe:
Dorling Kindersley Verlag



S. 27-29: Sellerie-Erdnuss-Wantans



S. 104-105: Auberginen-Katsu-Curry



S. 100-101: Rote-Bete-Curry aus Sri Lanka



S. 72-73: Frühstück bei Shuko



S. 55-57: Burmesischer Mangosalat



S. 192-193: Masala-Omelett der Familie Sodha



S. 166-167: Seidentofu



S. 146-147: Auberginen-Larb



S. 78-79: Pad Thai



S. 50-51: Gegrilltes Sommergemüse



S. 190-191: Kimchi-Pfannkuchen



S. 214-215: Schwarzes Dal



S. 275-276: Misobrownies mit Meersalz



S. 262-263: Dinkelkuchen mit Ingwer und Pflaumen



Über Meera Sodha

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung

© David Loftus

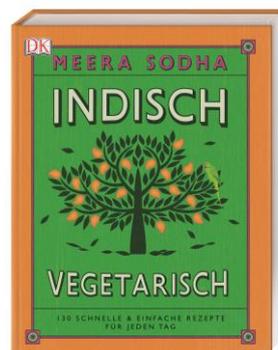


Autorenfoto 1



Autorenfoto 2

Meera Sodha wurde in Indien geboren und wuchs in England auf. Sie hat einen Food-Blog und kochte gelegentlich in Restaurants oder Pubs in London. 2015 veröffentlichte sie schließlich ihr erstes Buch *Original indisch*. Es wurde zu einem internationalen Erfolg, sodass 2017 *Indisch vegetarisch* erschien. Mittlerweile hat Meera Sodha eine kleine Tochter und schreibt für The Guardian eine Kolumne über veganes Kochen. Daraus ist die Idee für ihr neues Buch entstanden. Darin blickt sie in die Töpfe ihrer Nachbarn: Thailand, Vietnam, Myanmar, Pakistan, China und Sri Lanka sind nur einige der Hotspots ihrer neuen Rezepte.





Kontaktinformationen

DK Verlag

Arnulfstraße 124

80636 München

www.dorlingkindersley.de

Instagram, Facebook & Youtube: **@dkverlag**

Presseabteilung:

presse@dk-germany.de

Telefon: 089-442326-243

Alle Ansprechpartner der Presseabteilung finden Sie [hier](#).

Über den DK-Verlag:

Die Dorling Kindersley Verlag GmbH ist die deutsche Tochter des internationalen Sachbuchverlags Dorling Kindersley Ltd. und gehört zur Verlagsgruppe Penguin Random House. Das Verlagsprogramm umfasst ein breites Spektrum an hochwertigen Lexika und Ratgebern zu den unterschiedlichsten Themen: Mensch und Natur, Geschichte und Musik, Garten, Essen und Trinken, Fitness und Wellness, Erotik und Partnerschaft, Eltern und Kind, Tiere, Hobby, Sport und Gesundheit, Reiseführer sowie Sach- und Spielbücher für Kinder.