



## Presseinformation

**Niko Rittenau & Sebastian Copien**

**Vegan-Klischee ade! –**

**Das Kochbuch**

**Kompaktes Wissen, leckere Rezepte**





**Niko Rittenau, Sebastian Copien**  
**Vegan-Klischee ade! – Das Kochbuch**  
Kompaktes Wissen, leckere Rezepte

256 Seiten

ISBN 978-3-8310-3885-5

EURO 24,95 [D] / 25,70 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2020

**#veganklischeeade #dkforfuture**

Mit seinem Sachbuch „Vegan-Klischee ade!“ hat der studierte Ernährungsexperte und Social-Media-Star Niko Rittenau einen Bestseller gelandet und mit den Vorurteilen gegenüber der veganen Ernährung aufgeräumt – wissenschaftlich fundiert und für jeden verständlich. Mit diesem veganen Kochbuch für die Praxis holen er und Profikoch Sebastian Copien nun die vegane Küche ganz unkompliziert in den Alltag. Durch ihre jeweilige Expertise im Bereich Ernährungswissenschaften und im Bereich hochwertiger Kulinarik und Kochtechnik, ist hier ein ganz besonderes Buch entstanden.

Zu Beginn erklärt Niko Rittenau wie sich der pflanzliche Ernährungssteller zusammensetzt und worauf man achten sollte. Danach folgt eine ausführliche Warenkunde mit Informationen zu Nährstoffbedarf und den wichtigsten Zutaten auf kulinarischer und ernährungswissenschaftlicher Sicht. Nach Copiens und Rittenaus Kochtipps – u.a. zu den Themen Vorkochen, Salzen und Garmethoden – folgt eine Reihe an gesunden Gerichten im praktischen Baukastensystem, um das pflanzenbasierte Leben so einfach und gleichzeitig abwechslungsreich wie möglich zu machen.

Die Grundkomponenten der einzelnen Kapitel wie Dinkelrisotto oder Rote-Bete-Graupen lassen sich ganz nach dem eigenen Geschmack zu den perfekten Nährstoff- und Geschmacksbomben zusammenfassen. So entstehen Bowls und reichhaltige Teller aus den **fünf** wichtigsten Komponenten: **Getreide, Greens, Gemüse, Hülsenfrüchte und Topping**. Und wenn es mal schnell gehen soll, tun es auch schon **drei** Komponenten. Beispielskombinationen erleichtern den Einstieg und Abwandlungstipps lassen keine Langeweile in der pflanzlichen Ernährung aufkommen. Das Kochbuch folgt dem Tagesablauf: zum Frühstück gibt es Overnight Oats Bircher Style oder cremigen Spinat-Aufstrich. Anschließend unterteilen sich die Kapitel in die einzelnen Komponenten: Getreide-Rezepte wie Curry-Bratlinge und Graupen, gratiniertes Gemüse mit Eruss-Creme, Tahin-Blattspinat und Proteine wie Linsenhummus oder Tofu-Hack. Am Ende folgen Toppings wie Kräuter-Knoblauch- oder Bananen-Hoisin-Sauce. Und auch für Naschkatzen halten die Autoren ein Kapitel bereit.

So steht einer abwechslungsreichen veganen Ernährung nichts mehr im Weg. Das Buch für alle, die wissen wollen, wie die optimale vegane Ernährung aussieht!



## Rezeptauswahl für PR

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung

© Dorling Kindersley Verlag, Rezepte: Sebastian Copien,

Foodfotos: Julia Hildebrand und Ingolf Hatz

### FRÜHSTÜCK & AUFSTRICHE:



S. 102-103: Zen-Oats mit  
pochierter Birne und  
Mandelcreme



S. 118-119: Scrambled Tofubrot mit  
Tomaten-Rucola-Salsa



S. 122-123: Quarkiger Curry-  
Aufstrich

### GETREIDE:



S. 146-147: Rote-Bete-Graupen

### GEMÜSE:



S. 170-171: geröstetes  
Süßkartoffelpüree mit Tahin-Salsa



S. 174-175: Tahin-Blattspinat

### HÜLSENFRÜCHTE:



S. 192-193: Copiens  
Linsenhummus



S. 194-195: Easy Tofuhack



S. 196-198: Mediterraner  
Bohnsensalat



## DESSERTS & SÜSSES:



S. 228-229: Apfel-Pancakes mit Joghurt und Heidelbeer-Hanf-Sauce



S. 230-231: Vollkorn-Beeren-Tiramisu

## 5-KOMPONENTEN-TELLER:



S. 162: Eingemachtes Essig-Gewürz-Gemüse,  
S. 141: Oriental Quinoa,  
S. 218: Cheezy Kürbiskernpesto,  
S. 154: gedämpfter Wirsing,  
S. 204: grünes Pfeffer-Tempeh-Rahmgeschnetzeltes



S. 177: Blattsalat mit Dattelvinaigrette,  
S. 154: gedämpfte Karotten,  
S. 202: Umami-Bohnenpfanne,  
S. 135: Hirse,  
S. 220: Golden-Joghurt-Sauce

## 3-KOMPONENTEN-TELLER:



S. 141: Golden Milk-Couscous,  
S. 201: Umami Tofu,  
S. 180: Greens mit Erbsen, Koriander-Ingwer-Sauce



## Über Niko Rittenau und Sebastian Copien



Autorenfoto Niko Rittenau



Autorenfoto Sebastian Copien



Autorenfoto

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung

© Ingolf Hatz

Niko Rittenau ist studierter Ernährungsberater, Veganer aus Überzeugung und Social-Media-Star. Mit seinem ersten Buch *Vegan-Klischee ade!* hat er aus dem Stand einen Erfolg kreiert. Zusammen mit dem Profikoch und Kochbuchautor Sebastian Copien hat er sich ein Baukastensystem überlegt, das den Nährstoffbedarf bei einer veganen Lebensweise optimal deckt. Mit diesem Buch geben die zwei Autoren ihren Fans das perfekte Praxisbuch an die Hand.

**Niko Rittenau** ist studierter Ernährungsberater und unterrichtet Ernährungslehre als Hochschuldozent sowie als Mitbegründer des Plant Based Institute in Berlin. Er begeistert jährliche hunderte Menschen in seinen Ernährungsseminaren und hält Vorträge für u.a. die deutsche Bundeswehr, die FIBO-Fitnessmesse und Mercedes-Benz.

Weitere Informationen: <https://www.nikorittenau.com/>

**Sebastian Copien** ist Koch und Autor von mehreren veganen Kochbüchern. In München betreibt er eine Kochschule und leitet von dort seine Onlineakademie Vegan Masterclass. Als Mitbegründer des Plant Based Institute hält er immer wieder Kurse zum Thema Kochen und ist als Speaker auf Messen wie der Biofach, Veggieworld oder der Ambiente unterwegs. Einen Auszug aus den Rezepten wird er seinen Fans als kostenpflichtiges Onlineprogramm bei der Vegan Masterclass anbieten.

Weitere Informationen: <https://www.sebastian-copien.de/>



## Kontaktinformationen

**DK Verlag**

Arnulfstraße 124

80636 München

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

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

**Presseabteilung:**

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