



Die Gruppe der „Teilzeitvegetarier“ findet immer mehr Anhänger: Über 10 Millionen Menschen in Deutschland ernähren sich überwiegend ohne Fleisch und Fisch. Für Sternekoch Nelson Müller ist dies aber nicht nur ein Trend, sondern Teil seiner Überzeugung: Vegetarische Gerichte sollten den Großteil des Speiseplans ausmachen, nämlich 80 % im Gegensatz zu 20 % Fleisch- und Fischgerichten.

Nach diesem Prinzip funktioniert auch sein Kochbuch *Öfter vegetarisch*: Der überwiegende Teil der köstlichen Rezepte kommt ohne Fleisch aus. Bei Quinoa-Bällchen mit Erbsenpüree und Erdnusssauce oder geschmortem Radicchio mit Polenta und Granatapfel denkt garantiert niemand an Verzicht, sondern nur an puren Genuss. Was an Fleisch fehlt, macht Nelson Müller mit Kreativität und raffinierten Zutaten- und Aromenkombinationen wieder wett. Von originellen Frühstücksideen für gemütlichen Brunch über Streetfood-Gerichte bis hin zur schnellen Feierabendküche, dem Dinner mit Freunden und vegetarischen Grillideen präsentiert Müller hier eine Fülle an leckeren Gerichten, die sich einfach zu Hause nachkochen lassen. Und wenn es doch mal Fleisch sein darf, dann aber richtig: Eine Handvoll "Sonntagsbraten-Gerichte" zeigt, wie sich der Fleischgenuss auch wirklich lohnt. Dazu gibt es wertvolle Tipps vom Profi rund um Einkauf, Produktqualität und Küchenpraxis.

Nelson Müller wurde in Ghana geboren und kam über seine Pflegefamilie früh zum Kochen. Bei einem Praktikum in einem Gourmetrestaurant packte ihn die Kochleidenschaft und er absolvierte eine Ausbildung zum Koch. Danach ging es u. a. in die Sternerestaurants "Veneto" auf Sylt und "Residence" in Essen. Seit 2007 betreibt Müller mit "Food & Flavour" eine eigene Kochschule in Essen, die auch Catering anbietet. Das Restaurant "Schote" übernahm er 2009 und durfte sich wenig später über einen Michelin-Stern freuen. Inzwischen besitzt er mit dem "Müllers auf der Rü" ein zweites erfolgreiches Lokal. Im Fernsehen ist er regelmäßig als Moderator und Juror in der "Küchenschlacht" im ZDF zu sehen und nimmt außerdem Lebensmittel und ihre Qualität in der Reihe "ZDFZeit" unter die Lupe.

ISBN
192 Seiten, 189 x 246 mm
ca. 150 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 20,60 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.