DK Verlag (Hrsg.), Meera Sodha

Asien vegetarisch

120 Rezepte von Mumbai bis Peking

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.

Das Buch startet mit Snacks und Salaten, wie beispielweise Bao mit Pilzen oder burmesischem Mango-Salat. Danach widmet sich Meera Sodha Nudeln, Currys und Reis: Soba-Nudeln mit Pistazien, Aubgerinen-Katus-Curry oder Frühlingspilaw mit Spargel. Anschließend ist ein Kapitel dem Tofu gewidmet: neben Rezepten, zeigt uns die Autorin die unterschiedlichen Sorten, wie zum Beispiel Seidentofu, und was bei der Zubereitung zu beachten ist. Mit Mehl, Eiern und Hülsenfrüchten kreiert Meera Sodha Kimchi-Pfannkuchen, Kichererbsen-Stäbchen mit Chili-Dip oder Rote-Linsen-Rasam. Den Abschluss bilden Kapitel zu Gemüse, kleinen Extras wie Ingwer-Pickles, und natürlich ist auch Süßes vertreten. Naschkatzen können sich auf vietnamesisches Kaffee-Eis oder Safran-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.

Über die Autorin: **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.

DK Verlag (Hrsg.), Meera Sodha

Asien vegetarisch

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.

120 Rezepte von Mumbai bis Peking

ISBN 978-3-8310-3884-8
304 Seiten, 198 x 254 mm
Über 100 farbige Fotos und Illustrationen
€ 26,95 (D) / € 27,80 (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.