



## Jérôme Eckmeier

### **Vegan. Tut gut – schmeckt gut**

Für viele Menschen ist „Vegan. Tut gut – schmeckt gut“ DAS Grundlagenbuch für Veganer schlechthin. Damit es auch nach zehn Jahren noch als solches gelten kann, erscheint es nun in überarbeiteter Version. Autor Jérôme Eckmeier hat sich sein erstes und erfolgreichstes Buch noch einmal vorgenommen, auf den aktuellen Stand gebracht und mit einigen neuen Rezepten ergänzt, die er in den letzten zehn Jahren kennengelernt oder entwickelt hat. Was auf jeden Fall geblieben ist: Die Grundrezepte, Tipps zu Basics und veganen Alternativen und natürlich jede Menge leckere Rezepte ganz ohne tierische Produkte. Hinzu kommen brandneue vegane Grillrezepte für das ganze Jahr. Denn wer vegan kochen will, muss nicht auf Genuss verzichten!



Das Buch unterteilt sich in verschiedene Kapitel von „Vegan to go“, „Lieblingsgerichte veganisiert“ über günstige und schnelle Rezepte bis hin zu Grillen, Rezepte für Gäste und köstliche Desserts. Sonderseiten zu „Vegan für Kinder“, Soja, Grundzutaten und Einkaufstipps runden das Buch ab.

Rund 90 originelle und unkomplizierte Rezepte regen an, Neues auszuprobieren und beweisen zugleich, dass die vegane Küche keinerlei Einschränkung verlangt und auch im Alltag einfach umsetzbar ist. Fruchtbare Orangen-Avocado-Bruschetta, Rosmarinrösti mit Sour Cream, vegane Pizzataschen, Möhrenspaghetti mit milder Chili-Vanillesoße, Moussaka, Ungarisches Gulasch, veganer Kaiserschmarrn und viele weitere leckere Gerichte machen satt und glücklich.

„Vegan. Tut gut ? schmeckt gut“ erfreut alle, die auf tierische Produkte verzichten wollen, sich aber dennoch mit einfachen Zutaten gut und abwechslungsreich ernähren möchten.

Über den Autor: **Jérôme Eckmeier** ist sechsfacher Vater und gelernter Koch. Seit vielen Jahren lebt er vegan und war schon sehr früh einer der Vorreiter des populären Veganismus. Kochen ist für Jérôme Eckmeier Leidenschaft, bewusstes Leben, Lebensfreude und gemeinsames Erleben. Er gibt Kochkurse in ganz Deutschland, dabei spielen vor allem hochwertige und natürliche Zutaten eine Rolle.

## Jérôme Eckmeier

### **Vegan. Tut gut – schmeckt gut**

ISBN 978-3-8310-4072-8  
192 Seiten, 195 x 252 mm  
Mit über 80 farbigen Fotos  
€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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