



[Nelson Müller](#)

## Öfter vegetarisch

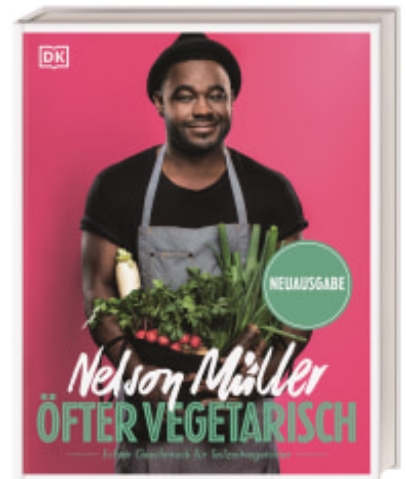
### Echter Geschmack für Teilzeit-Vegetarier

#### Das ultimative Flexitarier-Kochbuch für die abwechslungsreiche Küche

80% Veggie + 20% Fleisch = 100% lecker! Ob Gemüsenudeln mit Erdnusscreme oder Laugenburger mit Tofu-Gemüse-Patties – Teilzeit-Vegetarier und Sternekoch Nelson Müller versammelt in seinem Kochbuch vegetarische Rezepte, die mit raffinierten Zutatenkombinationen beweisen: Flexitarische Küche hat absolut nichts mit Verzicht zu tun.

Immer mehr Menschen möchten im Alltag ihren Fleischkonsum reduzieren und wenn, dann bewusst Fleisch zu besonderen Gelegenheiten essen. Das sorgt nicht nur für eine gesunde, ausgewogene Ernährung, sondern tut auch der Umwelt gut. Nelson Müller kombiniert diese beiden Ansätze gekonnt in seinem Kochbuch für Flexitarier – unter der Woche vegetarisch, am Wochenende qualitativ hochwertiges Fleisch. In seinem beliebten Bestseller in kompletter und erweiterter Neuauflage präsentiert er außergewöhnliche vegetarische und vegane Gerichte mit der Extraportion Kreativität und innovativen Aromenkombinationen. Mit einer Handvoll köstlicher Sonntagsbraten-Rezepte gibt es auch Fleisch exklusiv und im großen Stil - wenn es doch mal Fleisch sein darf, dann natürlich richtig!

Öfter fleischlos glücklich kochen! Das populäre Flexitarier-Kochbuch von Nelson Müller für alle, die die vegetarische Ernährung mehr in ihr Leben integrieren und den Fleischkonsum wieder bewusst zelebrieren möchten!



Zum Autor:

Nelson Müller hat schon in deutschen Restaurants von Nord bis Süd gekocht. Seine aktuelle Heimat hat der Sternekoch in Essen gefunden. Dort führt er zwei Restaurants, macht nebenbei Musik und tritt in TV-Sendungen auf. Aufgewachsen ist der charismatische Koch mit ghanaischen Wurzeln in Stuttgart und somit tief verwurzelt mit der schwäbischen Küche. Bodenständige, handwerklich gute Gerichte bietet er seinen Gästen im „Müllers“. Denn dafür steht Nelson Müller: Bodenständige und trotzdem überraschende Küche.

[Nelson Müller](#)

## Öfter vegetarisch

### Echter Geschmack für Teilzeit-Vegetarier

ISBN 978-3-8310-4198-5  
192 Seiten, 205 x 258 mm  
Mit 150 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.**