



[James Strawbridge](#)

## FrISCHE Gemüseküche

### Grüner Genuss nach Jahreszeiten: Anbau, Verarbeitung und mehr als 135 Rezepte

#### Mit frischem Gemüse durchs ganze Jahr!

Nachhaltigkeitsexperte James Strawbridge begleitet mit seinem charmanten Gemüse-Kochbuch durch die vier Jahreszeiten. Über 135 Rezepte zeigen, wie Gemüse entsprechend der Saison zubereitet, gelagert und in köstliche vegetarische Gerichte verwandelt werden kann. Von Spargel und Artischocken bis hin zu Fenchel und Knollensellerie – aus nahezu jeder Gemüsesorte wird hier das Beste an Geschmack herausgeholt werden.

Kochen und essen im Einklang mit der Natur – Gemüsekoch und Selbstversorger-Experte James Strawbridge zeigt, wie es geht und dabei die Verschwendung auf ein Minimum reduziert wird. Er erklärt nicht nur die einzigartigen Eigenschaften jeder Gemüsesorte, sondern auch, wie sie saisongerecht angebaut, optimal verwendet, zu schmackhaften Gerichten verarbeitet oder auch konserviert werden kann. Ob wärmendes Fenchelgratin für ein gemütliches

Herbstabendessen, Birnen-Walnuss-Kuchen im Winter oder ein spritziger Gurkenschalen-Gin für laue Sommerabende, von der Artischocke bis zur Zucchini – dieses kreativen vegetarischen Rezepte präsentieren die gesamte Bandbreite und Verwendungsvielfalt von Gemüse. In stimmungsvollen Abbildungen und ausführlichen Erklärungen wird gezeigt, wie mit verschiedenem Gemüse rund ums ganze Jahr optimal gegärtnert, geerntet und gekocht werden kann.

Ganz nach der Zero-Waste-Philosophie des Autors gibt es dazu hilfreiche Ideen zum Einmachen und Aufbewahren sowie praktische Nachhaltigkeits- & Selbstversorger-Tipps, mit denen man nachhaltig anbauen und kochen kann und dabei möglichst wenig verschwendet.

Der ultimative Leitfaden von James Strawbridge für eine nachhaltige, ressourcenschonende und außergewöhnlich leckere Gemüseküche - schöpfen Sie das volle Potenzial aus Ihrer Gemüsekiste!



[James Strawbridge](#)

## FrISCHE Gemüseküche

### Grüner Genuss nach Jahreszeiten: Anbau, Verarbeitung und mehr als 135 Rezepte

ISBN 978-3-8310-4384-2

304 Seiten, 223 x 263 mm

Mit über 200 farbigen Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeizen • 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.