



[Alexander Herrmann](#), Monika Schuster

Weil's einfach gesünder ist

Über 70 geniale Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen

Viele wünschen sich eine ausgewogenere, gesunde Ernährung. Aber der Alltag und mangelndes Wissen kommt ihnen nicht allzu selten in die Quere. Genau dieser Thematik widmet sich Alexander Herrmann in **Weil's einfach gesünder ist** - inspiriert von einer ganz besonderen Person: Die Großmutter des Spitzenkochs hat das stolze Alter von 104 erreicht.

In seinem neuen Kochbuch nimmt der 2-Sterne-Koch den Begriff der Lebensmittel wortwörtlich: Womit versorgen wir unseren Körper täglich und wie können wir unsere Ernährung für ein langes und vitales Leben verbessern? Die wichtigsten Grundlagen dafür liefert ein FAQ einer gesunden Ernährung, und die TOP 10 der heimischen Superfoods verraten, welches Gemüse, Getreide oder welche Öle und Gewürze in der Küche nicht fehlen dürfen.



Die über 70 gesunden und leckeren Genuss-Rezepte überführen dieses Wissen dann in unseren Alltag: Der perfekte Start in den Tag gelingt zum Beispiel mit einem Birnenporridge mit Hanfsamen. Gefüllte Aprikosen mit Ziegenkäse zum Mittag oder Rinderhüftsteak mit Knoblauch am Abend lässt den Genuss im Alltag nicht zu kurz kommen. Begleitet wird jedes Rezept außerdem von interessanten Informationen, die über die jeweiligen Nährstoffe und ihre Wirkungsweisen von Zutaten im Körper aufklären. Genuss und gesunde Ernährung passen daher wunderbar zusammen: mit den neuen Rezepten aus Alexander Herrmanns Küche.

Über den Autor: Alexander Herrmann zählt zu den bekanntesten deutschen Spitzenköchen. Mit seinem Gourmet-Restaurant in Wirsberg (Franken) und dem „Imperial“ in Nürnberg spielt der Zwei-Sterne-Koch in der kulinarischen Spitzenklasse, sein Wirtshaus-Konzept „Fränkness“ in Nürnberg holt die bodenständigeren Genießer ab. So oder so versteht er es, die Menschen mit seiner Küche und seinem Humor zu begeistern – sei es in seinen Restaurants, im Fernsehen bei „The Taste“, in seinen Kochbüchern oder bei seinen Live-Bühnenshows, mit denen er durch Deutschland tourt.

[Alexander Herrmann](#), Monika Schuster

Weil's einfach gesünder ist

Über 70 geniale Genuss-Rezepte von Frühstück bis Abendessen

ISBN 978-3-8310-4412-2
224 Seiten, 198 x 255 mm
Über 120 farbige Fotos
€ 24,95 (D) / € 25,70 (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

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