



DK Verlag (Hrsg.), [Meera Sodha](#)

Happy - weil diese Rezepte glücklich machen

Vegetarisch. Vegan. Asiatisch. 120 indisch-asiatisch inspirierte Rezepte

"Vor gut zwei Jahren kam mir die Freude an allem, was mit Essen zu tun hat, abhanden", mit diesen eindringlichen Worten beginnt das neue Kochbuch **Happy** von Meera Sodha. Bei der britischen Kochbuchautorin drehte sich beruflich seit einem Jahrzehnt alles um Essen, Kochen und Rezeptentwicklung. Doch mit einem Mal hinterließ bei ihr genau das ein Gefühl der Leere. Ihr Weg heraus aus dieser dunklen Zeit begann, als Sodha es zum ersten Mal nach langer Zeit schaffte, ein einfaches Abendessen für sich und ihre Familie zu kochen. Von da an nahm sie sich vor, nur noch das zu kochen, worauf sie wirklich Lust hatte, und hielt besonders gelungene Rezepte in ihrem Notizbuch fest. Aus diesem Heft ist nun ihr neues Kochbuch **Happy** entstanden, das all die Rezepte versammelt, die sie für sich und ihre Liebsten für das wichtigste Essen des Tages, nämlich das Abendessen, zubereitet hat.



Happy (im Original: "Dinner") von Meera Sodha liefert mit vegetarischen und veganen Rezepten aus Asien, Indien und der Levante köstliche und alltagstaugliche Ideen für das Abendessen. Die 120 leckere Rezepte laden zum Genießen ein: Ob gebackener Butter-Paneer, Kimchi-Tomaten-Spaghetti oder gebratene Auberginen in Satay-Sauce – alle Gerichte bringen mit ihren köstlichen Aromen viel Abwechslung auf den Tisch. In ihrem persönlichsten Buch verrät Meera Sodha ihre Lieblingsrezepte für Familie und Freunde, die sich mit wenig Aufwand umsetzen lassen - genau das richtige, wenn nach einem langem Arbeitstag noch ein selbst gekochtes Abendessen auf den Tisch kommen soll. Die Rezeptkapitel gliedern sich nach den Hauptzutaten von Aubergine über Brokkoli, Pilze, Hülsenfrüchte bis hin zu Tomaten. Eingestreut zwischen die Rezepte sind wertvolle Tipps zu Küchenausstattung wie Messern oder Basics wie Saucen.

Über die Autorin:

Meera Sodha ist in Großbritannien geboren und wuchs dort auf als Kind ungarisch-indischer Eltern. Sie ist die Vegan-Kolumnistin des britischen "Guardian", Bestsellerautorin der Kochbücher *Original Indisch*, *Indisch vegetarisch* und *Asien vegetarisch*. Ihre Kochbücher erschienen in sieben Ländern und sie wurde mehrfach für ihre Arbeit als Food-Autorin ausgezeichnet. Sie lebt in London mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern.

DK Verlag (Hrsg.), [Meera Sodha](#)

Happy - weil diese Rezepte glücklich machen

Vegetarisch. Vegan. Asiatisch. 120 indisch-asiatisch inspirierte Rezepte

ISBN 978-3-8310-5078-9

320 Seiten, 196 x 251 mm

Mit farbigen Fotos und Illustrationen

€ 29,95 (D) / € 30,80 (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.