



DK Verlag (Hrsg.), [Stefanie Hiekmann](#)

Jeden Tag Gemüse

Vegetarische Gemüseküche. 120 Rezepte und über 350 Varianten. Schnelle, leckere und vielfältige Gemüse-Gerichte

Wir alle wissen es, und die Wissenschaft bestätigt es fast täglich: Eine pflanzenbetonte Ernährung ist der wohl wichtigste Hebel für unsere Gesundheit und den Planeten. Genau hier setzt Stefanie Hiekmann mit ihrem neuen Werk "Jeden Tag Gemüse" an und beweist, wie einfach sich Gemüse in die Alltagsküche integrieren lässt.

Ob cremige Kartoffel-Pastinaken-Suppe, orientalischer Linsen-Dal oder saftiger Rüblikuchen mit Frischkäsecreme: Über 150 vegetarische Rezepte für jeden Tag verwandeln gesundes Gemüse in köstliche Gerichte. Das Buch hält eine ganze Bandbreite kreativer Gemüseküche parat, die Lust auf mehr gesunde Vielfalt machen: von Pfannengerichten über Leckeres aus dem Ofen bis zu Süßem, in dem Gemüse versteckt wird. Das bewährte Tausch-Prinzip liefert maximale Flexibilität. Praktische Tipps und Hacks, optimale Garmethoden und Kombinationen verschiedener Gemüsesorten, Kräutern und Gewürzen zeigen, wie man das Beste aus jedem Gemüse herausholt.



Über die Autorin

Stefanie Hiekmann ist Kochbuchautorin, Foodfotografin, Rezeptentwicklerin und Journalistin. Sie schreibt und fotografiert für verschiedene Zeitungen, Magazine und Verlage. Seit 10 Jahren ist sie in Spitzenküchen unterwegs und arbeitet mit Küchenstars wie Lucki Maurer und Tim Raue. Sie moderiert Foodtalks, kulinarische Events und Podcasts und berät gastronomische Unternehmen und Restaurants.

DK Verlag (Hrsg.), [Stefanie Hiekmann](#)

Jeden Tag Gemüse

Vegetarische Gemüseküche. 120 Rezepte und über 350 Varianten. Schnelle, leckere und vielfältige Gemüse-Gerichte

ISBN 978-3-8310-5294-3
224 Seiten, 200 x 255 mm
Mit farbigen Fotos
€ 25,00 (D) / € 25,70 (A)
Erscheint am 29.05.2026

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • 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.



DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Jenifer Witte • 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.