

Genussvolle Mittelmeerküche – nicht nur für eingefleischte Veganer

- Einfache Genussküche für den Alltag mit Rezepten der Mittelmeerküche
- Leicht, bekömmlich und ganz ohne tierisches Eiweiss
- Mit wertvollen Ernährungstipps

Über das Buch

Die vegane Alltagsküche nach mediterranen Grundsätzen ist eine Bereicherung für jedermann, sei sie nun als bewusste Ergänzung zum normalen Speiseplan oder aber als vollumfängliche Ernährungs- und Lebensweise gewählt. Die mediterranen Schlemmer-Gerichte sind konzipiert für kleine Haushalte, sie eignen sich aber auch für den Familientisch.

Erica Bänzigers Rezepte basieren seit je auf einer vollwertigen Mittelmeerküche, welche zur Hauptsache aus Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchten und Olivenöl besteht. Die Rezepte gewährleisten eine gute Grundversorgung mit den lebenswichtigen Stoffen. Informationen bei jedem einzelnen Rezept geben Auskunft über den Gehalt, wertvolle Eiweiss- oder kohlenhydrat-Kombinationen und Wirkungsweise von Ölen usw.

Aus dem Inhalt

Rezeptbeispiele:

Vorspeisen / Antipasti

- Knoblauch-Nusscreme mit Focaccia und schwarzem Sesam
- Gegrillte Peperoni mit Minze
- Zucchini-Tatar mit Koriander

Suppen

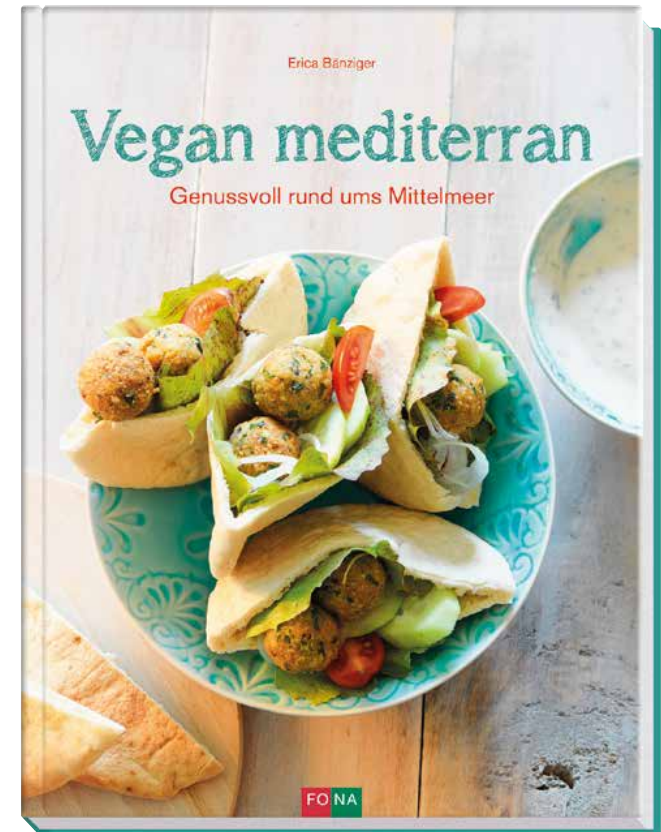
- Grüne Erbsensuppe mit Minze
- Karotten-Kürbis-Suppe mit Kreuzkümmel

Hauptgang

- Sizilianisches Gemüseragout
- Kartoffelpüree mit Faves
- Orecchiette mit Cima di Rapa und Peperoncini
- Geschmorte Brüsseler Endivie
- Schwarzer Linsensalat mit Pilzen und Koriander

Desserts

- Traubensorbet
- Kokos-Panna Cotta mit Früchten
- Kastanientrüffel



Erica Bänziger ist diplomierte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin. Heute arbeitet sie als selbstständige Referentin und Ausbilderin. Die Köchin aus Leidenschaft beweist mit ihren Rezepten immer wieder, wie lustvoll gesunder Genuss sein kann. Von ihr sind bei Fona zahlreiche erfolgreiche Kochbücher erschienen.

Erica Bänziger

VEGAN MEDITERRAN

Genussvoll rund ums Mittelmeer

Format 185x240 mm
Umfang 128 Seiten
Fotos 30 Foodfotos von Andreas Thumm
Druck durchgehend vierfarbig
Einband Hardcover, matt
Preis ca. CHF 24.90
ISBN 978-3-03780-547-3
WG 1456
Erscheint Februar 2014



9 783037 805473