



Naturküche

Genussvolle vegetarische Rezepte

Erica Bänziger

215 x 290 mm, 240 Seiten, 240 Farbfotos, davon 160 Foodbilder

Hardcover in Fadenheftung, matt laminiert

978-3-03780-283-0

Preis: CHF 62.00

Möglichst frisch auf den Tisch

Einfach, köstlich und immer wieder überraschend: Erica Bänziger hat mit ihren vielen erfolgreichen Kochbüchern Unzählige auf den Geschmack der saisonalen, leichten Naturküche gebracht. In diesem Buch finden sich rund 200 Rezepte, welche Geniessen ohne Gen-Food, Fertigprodukte und künstlich angereicherte Nahrungsmittel garantieren.

Eine köstliche, leichte Naturküche fängt an beim Einkauf: Das saisonale Marktangebot gibt das Menü des Tages vor. Erntefrisches Gemüse und in der Natur ausgereiftes Obst wird mit naturbelassenen Zutaten in allen Variationen kombiniert. Schonende Zubereitung und das Würzen mit frischen Garten- und Wildkräutern sowie hochwertigen Pflanzenölen – schon ist man erfolgreich auf dem Naturküche-Pfad. Hört sich einfach an ... und ist es auch. Dank dem klarem Aufbau und Produkte-Infos eignen sich die kreativen Rezepte besonders auch für Küchen-Neulinge. Lebendige Nahrung hält fit und befriedigt alle Sinne. Denn naturbelassene Lebensmittel enthalten eine Fülle an bioaktiven Substanzen, von denen wir jedoch profitieren können, wenn wir sie frisch geniessen und möglichst vitalstoffhaltend zubereiten. Auch wenn Saisonalität und Regionalität hier immer den Vorrang haben: Es gibt auch Produkte, welche in unseren Breitengraden nicht gedeihen. Dazu gehören Gewürze, exotische Früchte und viele mehr. Auch sie gehören zur Naturküche – sie regen den Organismus an, befriedigen die Neugier und erzählen dem Gaumen Geschichten aus fernen Ländern.

In der Warenkunde findet man einen bunten Mix von Wissenswertem über Inhaltstoffe, Anbau und Verwendung, zudem erhält man hier wertvolle Tipps für den stressfreien Umgang mit einzelnen schwierigeren Kandidaten – wie zum Beispiel einer Kokosnuss, der man den Saft entlocken möchte.

Aus dem Inhalt

- Antipasti
- Aperitif
- Suppen
- Salate
- Getreide
- Pasta, Gnocchi & Co.
- Kartoffeln
- Gemüse
- Hülsenfrüchte und Tofu
- Quiches und Kuchen, pikant und süss
- Desserts
- Kleingebäck
- Kuchen und Torten
- Brot und Brötchen