



Stefanie Hiekmann

Das Gemüsekisten-Kochbuch

Saisonal kochen das ganze Jahr. 100 Rezepte, über 300 Varianten

Geniale Gerichte aus der Gemüsekiste

Sei es das Gemüsekisten-Abo, die Rettertüte aus dem Supermarkt oder der Saison-Beutel aus dem Hofladen - regionales Gemüse ist nachhaltig, gesund und lecker, und man tut auch noch etwas Gutes. Doch welche Sorten passen in welcher Jahreszeit gut zusammen und wie kombiniert man sie mit Kartoffeln oder Nudeln? Wie verarbeitet man Gemüse, das man noch nie gekauft hat? Welches Gemüse liebt welche Kräuter und Gewürze?

Von Aubergine bis Zucchini zeigt Stefanie Hiekmann, wie man das Beste aus seiner Gemüsekiste herausholt - das ganze Gemüse verwerten, Reste verarbeiten und die saisonalen Schätze haltbar machen. Ob Spaghetti Carbonara mit Lauch im Januar, Ackerbohnen-Stulle mit Burrata im Juni oder Petersilienwurzelsuppe mit Apfel und Wanuss-Crunch im Oktober - dieses Kochbuch liefert 100 Rezepte mit mehr als 300 praktischen Varianten. Zu jedem Rezept gibt es Tauschoptionen, welches Gemüse ausgetauscht werden kann. Tipps und Tricks zeigen, wie man alle Produkte optimal verwertet, die Reste sinnvoll weiterverarbeitet und Saisonales lecker einkocht.



Stefanie Hiekmann ist Kochbuchautorin, Foodfotografin und Journalistin. Für ihre Bücher entwickelt die Osnabrückerin raffinierte Gemüserezepte, die für frischen Wind und besondere Geschmacksmomente in der Alltagsküche sorgen. Seit über 10 Jahren arbeitet sie mit dem Gemüsekisten-Anbieter Die Gemüsegärtner zusammen und entwickelt saisonal und regional abgestimmte Rezepte. Ihr gemeinsamer Wunsch war es, eine Ideenschatzkiste zu schaffen, die das Gemüsekistenjahr noch spannender und abwechslungsreicher macht - diese Schatzkiste ist Das Gemüsekisten-Kochbuch. Auch weniger bekannte Sorten wie Puntarelle oder Stielmus werden behandelt, die nicht in jedem Einkaufskorb Platz finden würden.

Das Beste aus der Gemüsekiste: Das kreative Kochbuch mit über 100 köstlichen Gemüse-Rezepten und Tipps und Tricks zur bestmöglichen Verarbeitung.

Stefanie Hiekmann

Das Gemüsekisten-Kochbuch

Saisonal kochen das ganze Jahr. 100 Rezepte, über 300 Varianten

ISBN 978-3-8310-4853-3

224 Seiten, 19 x 25 mm

Mit farbigen 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