



Anne-Katrin Weber / Wolfgang Schardt:
Die vegetarische Fünf-Zutaten-Küche

Becker Joest Volk, 2019 / Fr. 42.90

Schnell, einfach und köstlich - aus einer Handvoll Zutaten! Anne-Katrin Weber zeigt in ihrem neuen Kochbuch, wie man mit maximal fünf Zutaten im Handumdrehen köstliche Gerichte zaubert.

Basiszutaten wie Öl, Essig und ein paar Gewürze stehen in jedem Vorratsschrank. Dazu kommen fünf Zutaten, die alle problemlos erhältlich sind. Für den schnellen Durchblick sorgen bebilderte Zutaten in den Rezepten – so weiss man gleich, was einzukaufen ist.

77 Rezepte finden sich in diesem neuen Kochbuch; viele davon sind glutenfrei, laktosefrei oder sogar vegan: Unkompliziert und genussvoll sind sie alle!

Ein paar Kostproben: Avocado-Gurken-Tatar mit Limetten, Süsskartoffelsuppe mit gerösteten Kichererbsen, Möhrennudeln mit Haselnuss-Feta-Pesto, Masala-Kartoffeln mit rotem Linsen-Dhal, Ramenburger mit Räuchertofu, Flammkuchen mit Ziegenkäse und Apfel, Mango-Nicecream – alles getreu dem Motto: minimaler Aufwand, maximaler Genuss!