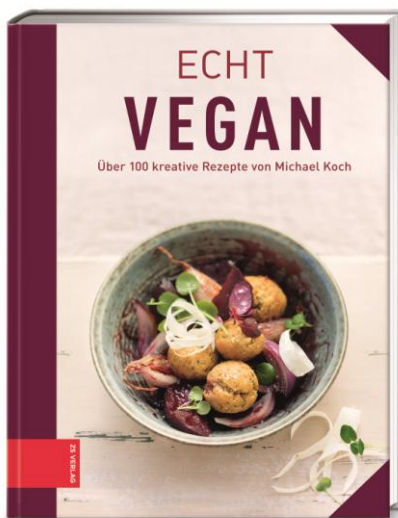




Presse-Information

Kein Verzicht, sondern eine geschmackliche Entdeckungsreise: Echt vegan kochen



ZS Verlag
Michael Koch
Echt vegan
224 Seiten | Format 19,7 x 25,5 cm
€[D] 9,99 | €[A] 10,30
ISBN 978-3-89883-446-9
Erscheinungstermin: 3. Juli 2014

Mit »**Echt vegan**« beweist der Münchner Koch und Foodstylist **Michael Koch** in mehr als 125 außergewöhnlichen Rezepten, wie raffiniert vegane Küche ist: ob paniertes Tofu, Kartoffel-Pizzen, süßer Apfel-Streusel-Kuchen oder selbst gebackenes Dinkelbrot mit Auberginenaufstrich – alles einfach köstlich. In diesem Buch finden Sie alles, was Sie schon immer über die rein pflanzliche Küche wissen wollten, egal ob Sie aus ethisch-moralischen oder gesundheitlichen Gründen auf tierische Produkte verzichten.

Dabei macht Michael Koch seinem Namen alle Ehre und zeigt Ihnen, wie es geht: mit seinen vielseitigen und unkomplizierten Rezepten für jeden Tag sowie verführerischen Gerichten für Gäste und Feste. Vorab aber weicht er Sie mit seinen bebilderten Step-by-Step-Rezepten in die Basics des »grünen« Genusses ein. Eine Austausch-tabelle für Produkte tierischen Ursprungs erleichtert Neulingen den Einstieg in das Thema »vegane Ernährung«.

Sehr viel Fleisch und Fisch hat **Michael Koch** nie gegessen, im Gegenteil – die kreative Küche mit knackigem Gemüse, Teigwaren, Reis, Hülsenfrüchten und Co. hat ihn schon immer begeistert. Nach seiner Ausbildung zum Koch und langjährigen Erfahrungen in der gehobenen Gastronomie, unter anderem im Hotel Mandarin Oriental München, arbeitet Michael Koch seit dem Jahr 2000 als Foodstylist und Kochbuchautor. In München lebt er frei nach dem Motto »Du bist, was du isst. Sei offen für andere Kulturen und probiere alles.«