

# Vegan mediterran

Genussvoll rund ums Mittelmeer

Format 185 x 240 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

Erica Bänziger



## Genussvolle Mittelmeerküche – nicht nur für eingefleischte Veganer

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 lebens- wichtigen Stoffen. Informationen bei jedem einzelnen Rezept geben Auskunft über den Gehalt, wertvolle Eiweiss- oder Kohlenhydrat-Kombinationen und Wirkungsweise von Ölen usw.

### Rezeptbeispiele

#### Vorspeisen / Antipasti

Knoblauch-Nusscreme mit Foccacia 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