

**Luise Vindahl & David Frenkiel**

## Die grüne Küche

*Köstliche vegetarische Ideen für jeden Tag*

**Gebunden, 256 Seiten**

**Mit 200 farbigen Abbildungen**

**Preis € [D]34,95 [A] 36,00 / sFr 46,90**

**ISBN 978-3-86873-685-4**

**Erscheinungstermin 14. März 2014**



Als sich David Frenkiel und Luise Vindahl kennenlernten, wurde ihnen schnell bewusst, dass Ernährung in ihrer Beziehung eine große Rolle spielen würde: er lebte jahrelang als „ungesunder Vegetarier“ hauptsächlich von Pizza, Pasta und Süßem, sie war schon lange eine gesundheitsbewusste Fleischesserin. Nach vielen Diskussionen über ausgewogene und gesunde Ernährung fingen sie schließlich an zu experimentieren und ihre Kochabenteuer festzuhalten. Das Ergebnis: ihr seit 2009 erfolgreicher Rezeptblog *Green Kitchen Stories*.

In diesem appetitlich und stimmungsvoll fotografierten Buch versammeln sie jetzt ihre 100 besten Rezepte, einige darunter sind originär dafür entstanden. Vom Apfelketchup über ein Rote-Beete-Bourguignon bis zum Erdbeer-Cheesecake mit Sonnenblumenkernboden – die beiden zeigen, wie einfach es ist, aus alltäglichen Vorräten und frischen, saisonalen Produkten nahrhafte, ausgewogene und leckere Gerichte für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen.



**David Frenkiel** und **Luise Vindahl** leben zurzeit mit ihrer kleinen Tochter Elsa in Stockholm. David entwickelt freiberuflich Rezepte, fotografiert und arbeitet als Art-Director bei einer Zeitschrift. Luise befindet sich in einer Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Mehr gibt es unter [www.greenkitchenstories.com](http://www.greenkitchenstories.com).

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei Fotografien zum Abdruck freigegeben. Rezepte können auf Anfrage gedruckt werden.

# PRESSEBILDER



**Bild 01**  
Seite 36  
Knuspriger Brombeer-  
Haferflocken-Auflauf



**Bild 02**  
Seite 39  
Kräuter-Spargel-Frittata



**Bild 03**  
Seite 44  
Bananen-Kokosnuss-  
Pfannkuchen ohne Mehl



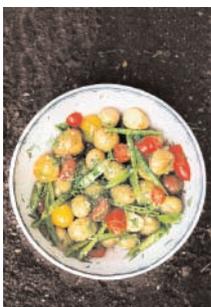
**Bild 04**  
Seite 69  
Brokkolisalat mit  
Granatapfelkernen und  
Rosinen



**Bild 05**  
Seite 97  
Fenchel-Kokosnuss-Tarte



**Bild 06**  
Seite 99  
Rote Bete-Apfel-  
Ziegenkäse-Röllchen



**Bild 07**  
Seite 104  
Kartoffelsalat mit Dill und  
Meerrettich



**Bild 08**  
Seite 109  
Erdbeer-Gazpacho



**Bild 09**  
Seite 119  
Burger mit Pfirsichen und  
Pilzen



**Bild 10**  
Seite 120  
Rote Bete-Bourguignon



**Bild 11**  
Seite 130  
Zucchini-Nudeln mit  
marinierten Champignons



**Bild 12**  
Seite 144-145  
Vegetarische Pizza mit  
sizilianischem  
Tomatenbelag, Zucchini,  
Aprikosenbelag oder  
Kartoffeln



**Bild 13**  
Seite 187  
Milchshake mit Brombeeren  
und Schokolade



**Bild 14**  
Seite 216  
Schokoladen-Brownie mit  
Himbeeren



**Bild 15**  
Seite 219  
Gefrorener Erdbeer-  
Käsekuchen mit  
Sonnenblumenkernboden



**Bild 16**  
Seite 234  
Pfannkuchentorte mit  
Sommerbeeren



**Bild 17**



**Bild 18**



**Bild 19**

**Copyright:  
Johanna Frenkel/Knesebeck Verlag**

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gern Druckdaten.  
Bis zu drei Fotos und das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung  
honorarfrei.  
Rezepte dürfen auf Anfrage abgedruckt werden.**