

Sarah Britton

## My New Roots

*Saisonale vegetarische Gerichte für ein  
besseres Lebensgefühl*

**Gebunden, 256 Seiten  
mit 150 farbigen Abbildungen,  
aus dem Englischen von Ingrid Ickler  
Preis € [D]29,95 [A] 30,80  
ISBN 978-3-86873-865-0  
Erscheinungstermin 14. März 2016**



*Von der Autorin des erfolgreichen Foodblogs MyNewRoots.org  
(monatlich 500.000 Leser, Stand: Januar 2016)*

Jeden Monat erwarten Sarah Brittons Follower auf der ganzen Welt gespannt ihre neuen Rezepte auf ihrem Blog *MyNewRoots.org*. In ihrem ersten gleichnamigen Kochbuch präsentiert die Bloggerin und Ernährungsberaterin nun 100 gesunde vegetarische Gerichte, die nicht nur leicht nach zu kochen sind, sondern dazu aus saisonalem Gemüse und Obst zubereitet werden. Sarahs Vollwertgerichte sättigen Körper und Seele gleichermaßen, die Rezepte aus pflanzlichen Zutaten haben eine wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung – ganz ohne Tricks und langweilige Diäten. Ihr Ansatz ist nachhaltig und ganzheitlich; es geht darum, gesunde und vollwertige Bio-Zutaten zu verwenden, die Dinge entspannt anzugehen und ganz bewusst zu kochen. So dämpft Sarah Britton etwa fein geschnittene Selleriewurzeln als Pasta für Butternusskürbis-Lasagne oder zaubert köstliche Calzone mit karamellisierten Zwiebeln, Oliven und Kohl – Gerichte, die auch zu Hause einfach gelingen!



**Sarah Britton** wurde mit 16 Jahren Vegetarierin. Die einjährige Arbeit auf einem Biobauernhof in Kalifornien gab schließlich den ausschlaggebenden Punkt für den Wandel ihrer Ernährung. Heute ist Sarah Britton gefeierte Köchin und Ernährungsberaterin und der Kopf hinter dem populären Foodblog *MyNewRoots.org*, auf dem sie sich dem ganzheitlichen vegetarischen Essen widmet. Sie lebt mit ihrem Mann und ihrem Sohn in Kopenhagen.

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Fotografien und dazugehörigen Rezepte zum Abdruck freigegeben: S. 6, S. 10, S. 14, S. 37, S. 42, S. 50, S. 55, S. 59, S. 84, S. 89, S. 100, S. 148, S. 158, S. 199, S. 209.

Sarah Britton steht gerne für Interviews bereit.

# PRESSEBILDER

**KNESEBECK**

*Das besondere Buch*



**Bild 1**  
Seite 6  
Köchin, Bloggerin und  
Ernährungsberaterin Sarah  
Britton



**Bild 2**  
Seite 10  
Essen im Rhythmus der  
Jahreszeiten



**Bild 3**  
Seite 14  
Sarah Britton



**Bild 4**  
Seite 37  
Freekehpfannkuchen mit  
Mangold und pochierten  
Eiern



**Bild 5**  
Seite 42  
Frühlingskohl-Wraps mit  
Couscous, Zatar und  
würzigem Tahinidressing



**Bild 6**  
Seite 50  
Löwenzahnsalat mit  
gebratenen Radieschen und  
Räuchersalz



**Bild 7**  
Seite 55  
Quinoarisotto mit gegrill-  
ten Knoblauchstängeln und  
Rucola



**Bild 8**  
Seite 59  
Wildreisprossen mit Pista-  
zien und Frühlingsgemüse



**Bild 9**  
Seite 84  
Labanê mit Rosenblüten-  
blättern, Sesam und Honig



**Bild 10**  
Seite 89  
Gegrillte Zucchini und  
Frühlingszwiebeln mit jungem  
Spinat und Haselnüssen



**Bild 11**  
Seite 100  
Thai-Kokossuppe mit  
Zucchininudeln



**Bild 12**  
Seite 148  
Limetten-Kokos-Tartes



**Bild 13**  
Seite 158  
Grüner Smoothie mit Apfel-  
Buchweizen-Krokant



**Bild 14**  
Seite 199  
Toffeecreme ohne Kochen



**Bild 15**  
Seite 209  
Chipotle-Süßkartoffeln-  
Tacos

**Copyright:**  
Sarah Britton/Knesebeck Verlag

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos und das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.**