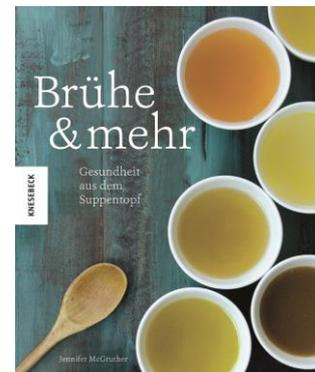


## Presstext

Bereits unsere Großmütter wussten, dass eine frische Hühnerbrühe das beste Heilmittel gegen Erkältungen ist und jeden fit hält. Bloggerin Jennifer McGruther präsentiert in *Brühe & mehr* nun alle grundlegenden Rezepte für aromatische und gesunde Fleisch-, Fisch-, und Gemüsebrühen sowie viele andere Rezepte zur Weiterverwendung von Brühen und Fonds. Dabei verrät sie alle Tipps und Tricks zur Herstellung der Fitmacher und zeigt, welche Küchenutensilien man für die Suppenküche unbedingt benötigt. Die klassische Hühnersuppe mit Gemüse und Nudeln oder eine mexikanische Limettensuppe sind in ihrem vielfältigen Rezeptrepertoire ebenso dabei wie gebratene Rote-Bete-Suppe oder eine thailändische Garnelensuppe. Der ideale Leitfaden für alle, die mehr über das gesunde Elixier erfahren und es in ihren Alltag integrieren möchten!

**Jennifer McGruther** ist der Kopf hinter dem Blog *NourishedKitchen.com*, auf dem sie ihren monatlich über 650.000 Besuchern traditionelle und gesunde Rezepte vorstellt. Sie lebt in Crested Butte, Colorado/USA, wo sie zusammen mit ihrem Ehemann einen erfolgreichen Farmers Market betreibt. Außerdem gibt sie Kochkurse und arbeitet als Kochbuchautorin.

**KNESEBECK**  
Das besondere Buch



**Jennifer McGruther**

## **Brühe & mehr** *Gesundheit aus dem Suppentopf*

**Gebunden mit Lesebändchen, 192 Seiten,  
mit 100 farbigen Abbildungen,  
aus dem Englischen von Linde Wiesner  
Preis € 19,95 [D] 20,10 [A]  
ISBN 978-3-95728-016-9  
Erscheinungstermin 14. Oktober 2016**

[www.nourishedkitchen.com](http://www.nourishedkitchen.com)

Facebook: /nourishedkitchen

Instagram: @nourishedkitchen

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Fotos und die dazu gehörigen Rezepte zum Abdruck freigegeben: S. VII, S. 8, S. 42, S. 68, S. 83, S. 95, S. 106, S. 120, S. 139, S. 148, S. 156, S. 161.

## Pressebilder

Jennifer McGruther: Brühe & mehr

**KNESEBECK**

*Das besondere Buch*



**Bild 1**

Seite VII

Egal ob in der Schüssel oder To-Go: Brühe & Co. halten fit!



**Bild 2**

Seite 08

Aromatisches Gemüse und Gewürze: der Grundstock einer gesunden Brühe



**Bild 3**

Seite 42

Grüne Brühe



**Bild 4**

Seite 68

Hühnersuppenkur



**Bild 5**

Seite 83

Limettensuppe à la Yucatán (Sopa de Lima)



**Bild 6**

Seite 95

Schnelle Pho



**Bild 7**

Seite 106

Galicischer Schweinefleisch-Bohnen-Eintopf mit Steckrüben (Caldo gallego)



**Bild 8**

Seite 120

Würziger Lammeintopf mit Kichererbsen



**Bild 9**

Seite 139

Thailändische scharfe Garnelensuppe (Tom Yum Goong)



**Bild 10**  
Seite 148  
Mit Miso glasierter Pak Choi



**Bild 11**  
Seite 156  
Frische Erbsensuppe mit  
Frühlingskräutern



**Bild 12**  
Seite 161  
Gebratene Rote-Bete-Suppe  
mit Dill und Sahnemeerrettich

**Copyright:**  
Jennifer McGruther/Knesebeck Verlag

**Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne Druckdaten. Bis zu drei Fotos, ein Autorenfoto sowie das Cover sind im Kontext einer Buchbesprechung honorarfrei.  
Online dürfen Sie gern mehr Bilder (in geringerer Auflösung) zeigen.**