

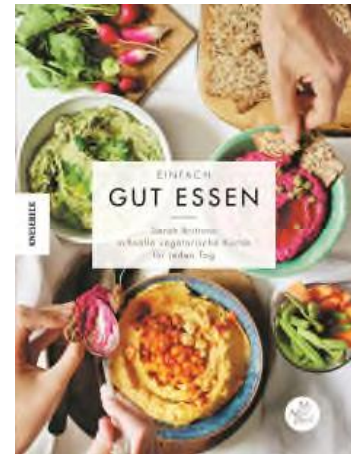
Presstext

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung muss weder teuer noch kompliziert sein: das beweist Sarah Britton mit ihren Rezepten für jedes Budget und jeden Tag. In über 100 inspirierenden Anleitungen erklärt sie, wie man vegetarische Hauptgerichte, Beilagen, Suppen, Salate und Snacks einfach und aus regionalen, erschwinglichen Zutaten herstellt. Sie zeigt, dass die Zubereitung von gesundem, schmackhaftem Essen, wie einem Süßkartoffel-Blumenkohl-Auflauf oder Baba Ganoush, niemanden überfordern muss. Die Rezepte stellen einfache Zutaten in den Mittelpunkt, die man vermutlich ohnehin im Kühlschrank hat oder bequem an der nächsten Ecke kaufen kann. Mit dem „Rollover“-Prinzip und Tipps zur Resteverwertung werden außerdem bereits Grundsteine für weitere Gerichte gelegt. Auf diese Weise ist das Essen von morgen schon heute halb zubereitet.



Sarah Britton lebt in Kopenhagen und ist die gefeierte Ernährungsberaterin hinter dem populären ganzheitlichen Foodblog *MyNewRoots.org*. Sie schreibt für bekannte Magazine und leitet regelmäßig Workshops zum Thema Ernährung. Einige Michelin-gekrönte Köche haben sie schon zur Zusammenarbeit eingeladen. Darüber hinaus hat sie bereits für das *NOMA* in Kopenhagen gearbeitet und dort ein eigenes Menü kreiert. Zuletzt erschien bei Knesebeck *My New Roots* (2016).

KNESEBECK
Das besondere Buch



Sarah Britton

Einfach gut essen *Sarah Brittons schnelle vegetarische Gerichte für jeden Tag*

**Gebunden, 240 Seiten,
mit 200 farbigen Abbildungen,
aus dem Englischen von Helmut Ertl
Preis € 30,- [D] 30,80 [A]
ISBN 978-3-95728-062-6
Erscheinungstermin 19. Februar 2018**

Weitere Informationen unter:
<https://www.mynewroots.org>
Facebook: MyNewRoots
Instagram: @mynewroots

Gerne senden wir Ihnen die Übersicht aller freigegebenen Pressebilder. Im Rahmen einer Rezension sind das Cover sowie bis zu drei der folgenden Fotografien (und die dazugehörigen Rezepte) zum Abdruck freigegeben: S. 25, S. 65, S. 69, S. 113, S. 128, S. 140, S. 146, S. 166, S. 169, S. 174, S. 177, S. 201, S. 205, S. 226/227.

Pressebilder

Sarah Britton: Einfach gut essen

KNESEBECK

Das besondere Buch



Bild 1

Seite 25

Gurken-Avocado-Suppe mit Minze und Dukkah



Bild 2

Seite 65

Krautsalat mit Quinoa



Bild 3

Seite 69

Grandioser Grüne-Bohnen-Salat mit Estragon



Bild 4

Seite 113

Rauchlinsen Tacos mit Pico de Gallo



Bild 5
Seite 128
Süßkartoffel-Blumenkohl-Auflauf mit
Kokosmilch



Bild 6
Seite 140
Polenta mit Rote-Bete-Bändern und
Rucola-Pesto



Bild 7
Seite 146
Wildreis mit gebratenen Karotten und
Granatapfel



Bild 8
Seite 166
Baba Ganoush mit Pinienkernen



Bild 9
Seite 169
Gebackener Schafskäse mit Oliven, Paprika
und Tomaten



Bild 10
Seite 174
Sellerie-“Couscous“ mit Clementinen



Bild 11
Seite 177
Juwelenreis



Bild 12
Seite 201
Avocado-creme mit geröstetem Sesam



Bild 13
Seite 205
Unglaubliche Zucchinifritten



Bild 14
Seite 226-227
Dreierlei Walnuss-Brownie-Konfekt



Bild 15
Autorenfoto 1 Sarah Britton



Bild 16
Autorenfoto 2 Sarah Britton

Copyright:
Sarah Britton/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. Für TV-Beiträge können Sie ebenfalls mehr Bildmaterial verwenden. Melden Sie sich dazu gern bei uns!