



[James Strawbridge](#)

FrISCHE Gemüseküche

Grüner Genuss nach Jahreszeiten: Anbau, Verarbeitung und mehr als 135 Rezepte

Vegetarisches Kochbuch für saisonale Küche

Mit frischem Gemüse durchs ganze Jahr! Mit diesem charmanten **Gemüse-Kochbuch** begleitet **Nachhaltigkeitsexperte James Strawbridge** durch die vier Jahreszeiten. **Über 135 Rezepte** zeigen, wie Sie **Gemüse entsprechend der Saison** zubereiten, lagern und in köstliche vegetarische Gerichte verwandeln. Von Spargel und Artischocken bis hin zu Fenchel und Knollensellerie – Sie erfahren, wie aus nahezu jeder Gemüsesorte das beste an Geschmack herausgeholt werden kann.

Vegetarisch kochen nach den Jahreszeiten

Kochen und essen im Einklang mit der Natur – **Gemüsekoch und Selbstversorger-Experte James Strawbridge** zeigt, wie es geht und dabei die Verschwendung auf ein **Minimum** reduziert wird. Er erklärt nicht nur die einzigartigen **Eigenschaften jeder Gemüsesorte** sondern auch wie sie saisongerecht angebaut, optimal verwendet, zu schmackhaften Gerichten verarbeitet oder auch konserviert werden kann.



- **Über 135 saisonale Gemüse-Rezepte:** Ob wärmendes Fenchelgratin für ein gemütliches Herbstabendessen, Birnen-Walnuss-Kuchen im Winter oder ein spritziger Gurkenschalen-Gin für laue Sommerabende – dieses kreativen vegetarischen Rezepte präsentieren die gesamte Bandbreite und Verwendungsvielfalt von Gemüse.

- **Über 60 Gemüsesorten:** Von der Artischocke bis zur Zucchini – der bekannte Koch und Selbstversorger James Strawbridge zeigt in stimmungsvollen Abbildungen und ausführlichen Erklärungen, wie Sie mit verschiedenem Gemüse rund ums ganze Jahr optimal gärtnern, ernten und kochen.

- **Praktische Nachhaltigkeits- & Selbstversorger-Tipps:** Sie erfahren, wie Sie möglichst nachhaltig anbauen und kochen und dabei möglichst wenig verschwenden. Ganz nach der Zero-Waste-Philosophie des Autors gibt es dazu hilfreiche Ideen zum Einmachen und Aufbewahren.

Schöpfen Sie das volle Potenzial aus Ihrer Gemüsekiste! Der ultimative Leitfaden von James Strawbridge für eine nachhaltige, ressourcenschonende und außergewöhnlich leckere Gemüseküche.

[James Strawbridge](#)

FrISCHE Gemüseküche

Grüner Genuss nach Jahreszeiten: Anbau, Verarbeitung und mehr als 135 Rezepte

ISBN 978-3-8310-4384-2

304 Seiten, 223 x 263 mm

Mit über 200 farbigen Fotos und Illustrationen

€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)