



Olia Hercules

Landküche

Traditionelle Rezepte und Geschichten aus der Ukraine

Authentische Einblicke in die traditionelle ukrainische Küche

Die Ukrainerin Olia Hercules lädt Sie ein zu einer Zeitreise zurück in die Ukraine ihrer Kindheit, wo knuspriges **Sauerteigbrot**, eingemachtes **Gemüse** und sättigende **Eintöpfe** aufgetischt werden. Entdecken Sie die **ursprüngliche und saisonale Küche der Ukraine mit vielfältigen Rezepten, stimmungsvollen Fotos und persönlichen Berichten.**

Einfach, originell und absolut köstlich

Die Autorin ist selbst tief in der Ukraine verwurzelt und zeigt wie eng Land, Menschen und Küchentraditionen verwoben sind. Hier sind Gemüseküche, Fermentieren und das Backen mit Sauerteig kein Trend, sondern gelebter Alltag. Die Gerichte sind **naturnah, saisonal und leicht nachzukochen**. "Fisch nach Odessa Art" oder "Sanft gegartes Schweinefleisch mit Sauerkraut und Aprikosen" - Olia Hercules zeigt, wie Heimat schmeckt und was sie ausmacht.



Ukrainische Landküche: Leben und Kochen Im Einklang mit der Natur

- Die ukrainische Köchin Olia Hercules, die schon bei Ottolenghi im Team gekocht hat, mit ihrem sehr persönlichen Blick auf die traditionelle ukrainische Landküche
- Vom Frühstück bei Sonnenaufgang über Fermentieren und Einmachen zur Erntezeit, Suppen und Eintöpfen in Schüsseln voller Glück, dem Geheimnis von Wasser und Mehl in Brot, Nudeln und Teigtaschen, schmackhaftem Gemüse vom Acker, Fleisch aus dem Wald, Fisch aus Flüssen und Seen bis zu süßen Desserts und Gebäck
- Mit Menüvorschlägen und Küchengeheimnissen zur ganzheitlichen Verwertung der Lebensmittel

Olia Hercules blickt in die Seele der ukrainischen Küche! Stimmungsvoll fotografiert, sehr persönlich erzählt und voll authentischer köstlicher Rezepte.

Olia Hercules

Landküche

Traditionelle Rezepte und Geschichten aus der Ukraine

ISBN 978-3-8310-4629-4
352 Seiten, 198 x 254 mm
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)