



[Thomasina Miers](#)

Mexikanisch vegetarisch!

100 einfach frische Rezepte. Vegetarisch und vegan mexikanisch kochen, mit Grundlagen und Tipps für Neulinge.

Vegetarische Rezepte – typisch mexikanisch!

Die mexikanische Küche ist nichts für Vegetarier*innen? Von wegen! In diesem **Kochbuch mit über 100 Rezepten** spielen **knackige Salate, frisches Gemüse und Hülsenfrüchte** die Hauptrolle. Die Kochbuchautorin Thomasina Miers zeigt, wie auch Neulinge im Handumdrehen **typisch mexikanisch kochen lernen** und sich das volle Mexico-Feeling in aller Vielfalt und ganz **ohne Fisch oder Fleisch** auf den heimischen Teller zaubern – von der cremigen Guacamole über gefüllte Poblanos bis zum perfekten Chili sin carne.



Das mexikanische Kochbuch für Veggie-Fans:

- **Volle Vielfalt:** Über 100 vegetarische und vegane Rezepte aus der mexikanischen Küche
- **Für Foodies, Fans und Neulinge:** Unkomplizierte Zubereitungen und frische Zutaten versprechen im Handumdrehen großartigen Genuss
- **Meatfree, aber Aroma pur:** mexikanische Rezepte ohne Fisch oder Fleisch, von Blumenkohl-Taco über knusprige Mais-Nuggets bis Tomaten-Auberginen-Enchiladas
- **Vegetarische und vegane Rezepte für jede Gelegenheit:** Von Frühstück über Snacks, Familienessen oder Partyfood bis hin zu Desserts, Cocktailrezepten und den richtigen Dips und Saucen
- **Mexikanisch kochen lernen vom Profi:** Thomasina Miers betreibt ein populäres mexikanisches Restaurant in London und verrät die wichtigsten Grundrezepte, Basics und praktische Tipps mit typischen Zutaten aus der mexikanischen Küche.

Die mexikanische Küche neu entdecken

Von Tacos mit Kochbananen und Kürbis bis hin zu frischem Mais und schwarzen Bohnen mit knackigem Grünzeug und einer prickelnden Limetten-Chili-Salsa: Die mexikanische Küche ist **vielseitig, voller Aromen und auch vegetarisch ein Genuss!** Wer von Burritos, Enchiladas oder fleischlosen Tacos gar nicht genug bekommen kann, kommt mit diesem Kochbuch garantiert auf seine Kosten: egal ob mit **typisch mexikanischen Rezepten** zum Frühstück oder Brunch, mit Snacks und Beilagen, Suppen, Salaten oder Wohlfühlgerichten für Freunde und Familie. Pure Vielfalt, 100% Veggie!

So kann die Fiesta Mexicana kommen! Über 100 vegane und vegetarische Rezepte sowie Grundlagen und Tipps für Kochanfänger*innen und echte Mexico-Foodies.

[Thomasina Miers](#)

Mexikanisch vegetarisch!

100 einfach frische Rezepte. Vegetarisch und vegan mexikanisch kochen, mit Grundlagen und Tipps für Neulinge.

ISBN 978-3-8310-4731-4
256 Seiten, 198 x 253 mm
Über 200 farbige Fotografien
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)