

In Schale GEWORFFEN

VEGETARISCHES ESSEN AUS BOWLS SAH NOCH NIE SO LECKER AUS!
6 NEUE KOCHBÜCHER, DIE SELBST STEAKFANS LUST AUF GEMÜSE MACHEN



GLOW BOWL mit
Avocado, Tofu, Blumen-
kohl-Reis und Falafel

FOTOS: CALLWEY VERLAG (3)/DDP, JULIA STIX/BRANDSTÄTTER VERLAG (2)



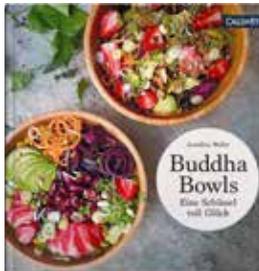
ALEXA CHUNG

Stilikone, Model, Unternehmerin

„Ich bin VEGETARIERIN, seit ich in der Lage war zu sagen: ‚Mum, ich kriege das echt nicht runter!‘“

BUDDHA BOWLS

Der Food-Trend von Instagram: „Bowls“ – supergesunde Zutaten in unterschiedlichen Farben und Formen, hübsch dekoriert in einer Schüssel, mit Dressing oder Dip verfeinert. Die Sport- und Ernährungsexpertin Annelina Waller hat 50 Rezepte für Frühstück, Lunch und Abendessen kreiert, die einfach zuzubereiten sind und köstlich schmecken.



BUDDHA BOWLS von Annelina Waller, Callwey Verlag, 20 €



Fast zu schön, um sie zu essen: BOWL mit Kichererbsen

ROTE BETE AUS DEM OFEN mit Schafskäse, Zwiebeln und Mohn



LIFE CHANGING FOOD – SUPER BOWLS

Bowling für Fortgeschrittene: Bloggerin und Gesundheitsexpertin Eva Fischer hat ein Modulsystem entwickelt, mit dem man ganz leicht leckere Bowls für jeden Geschmack, Anlass und für jede Tageszeit zubereiten kann. Alle Rezepte basieren auf dem Life-Changing-Food-Konzept, einem ganzheitlichen Ernährungsprogramm, bei dem man sich z.B. glutenfrei mit alternativen Getreidesorten und viel Gemüse ernährt.



LIFE CHANGING FOOD – SUPER BOWLS von Eva Fischer, Brandstätter, 21,90 €

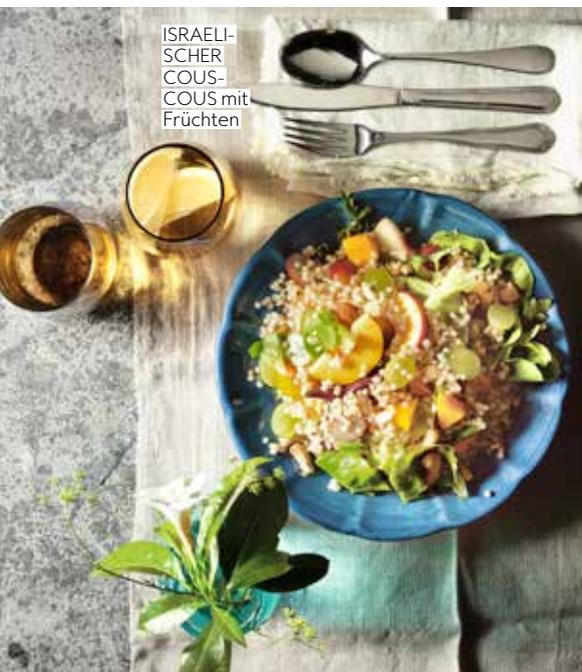


ALICIA SILVERSTONE
Schauspielerin

„Seit ich KEIN FLEISCH mehr esse, fühle ich mich wie eine bessere Person: Ich habe Gewicht verloren und meine Haut ist strahlender geworden. Ich bin stärker, gesünder. Und glücklicher.“

ISRAEL KOCHT VEGETARISCH

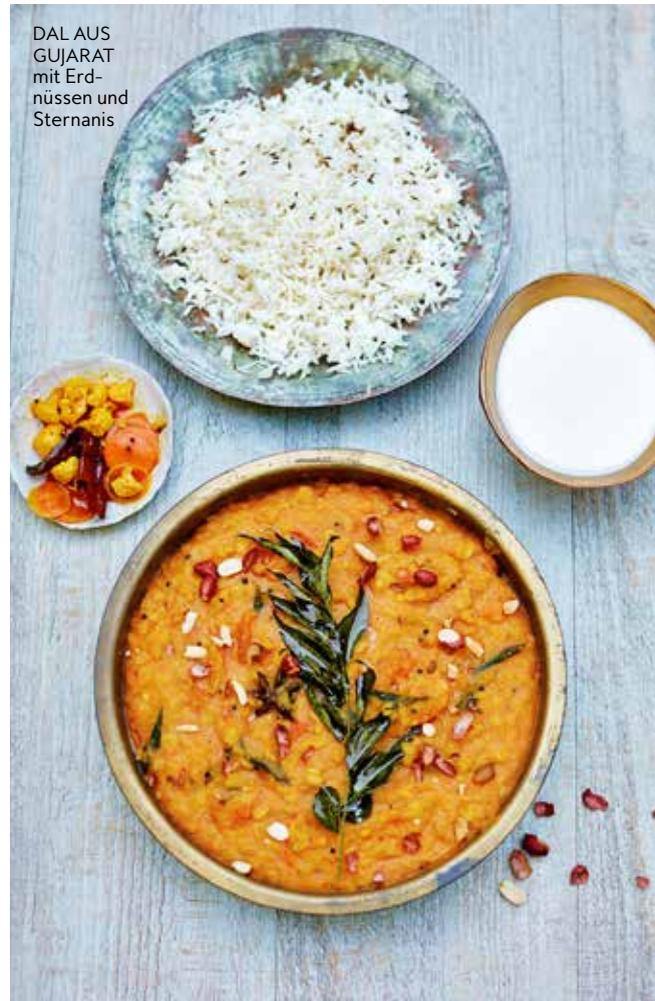
Bis er seine Leidenschaft fürs Kochen entdeckte, war der Rheinländer Tom Franz Anwalt. Heute lebt er mit seiner Familie in Israel, wo er unter anderem die israelische Version der Kochshow „MasterChef“ gewann. In seinem neuen Buch präsentiert er neben Rezepten von Klassikern wie Hummus, Mashweja und Tscholent schön leichte Sommersalate und ausgefallene Desserts wie offenen Apple Pie oder Rosencreme-Pudding mit Waldbeer-Coulis. Praktisch: Die Schritte für die Zubereitung der 70 Rezepte werden sehr detailliert erklärt.



ISRAELISCHER COUS-COUS mit Früchten



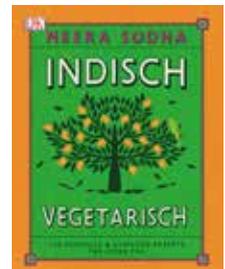
ISRAEL KOCHT VEGETARISCH von Tom Franz, AT Verlag, 26 €



DAL AUS GUJARAT mit Erdnüssen und Sternanis

INDISCH VEGETARISCH

Foodbloggerin und TV-Köchin Meera Sodha hat über 130 fleischlose Rezepte kreiert: Von Klassikern wie Dals oder Currys über Ausgefalleneres wie Mangold-Saag mit Kartoffeln bis hin zu Drinks wie Erdbeer-Kardamom-Lassi. Toll auch für Vielbeschäftigte: Die Mehrzahl der Rezepte ist relativ unkompliziert zuzubereiten und die Foodfotos von David Loftus machen Lust, sofort einkaufen zu gehen!

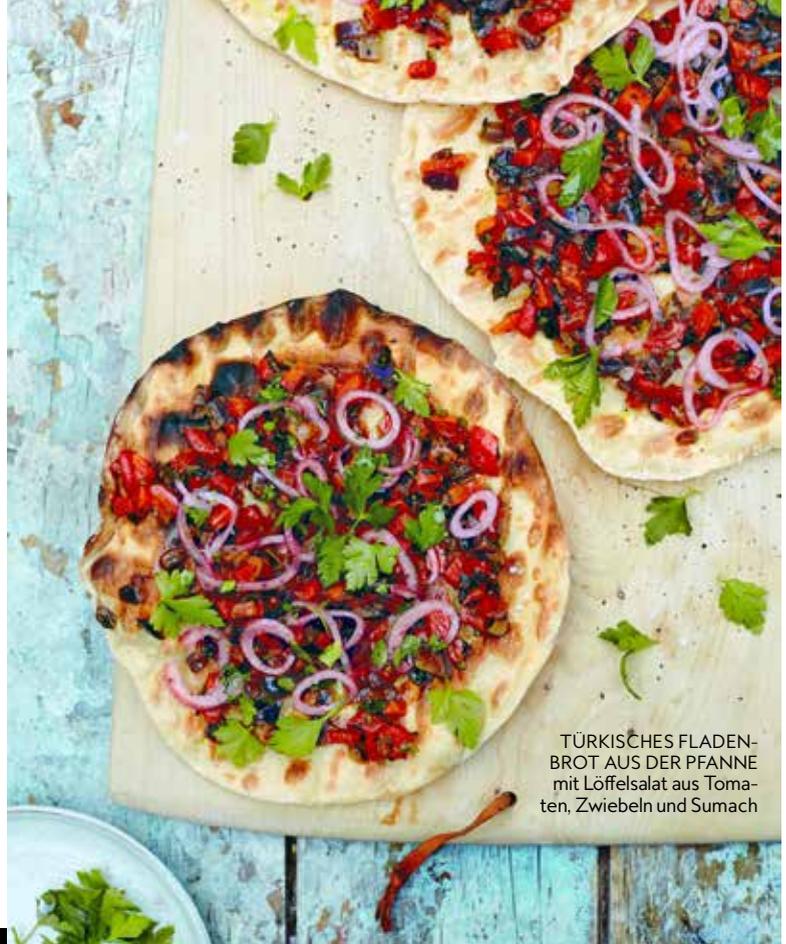
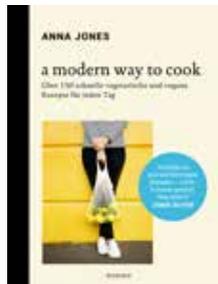


INDISCH VEGETARISCH von Meera Sodha, Dorling Kindersley, 24,95 €

A MODERN WAY TO COOK

Achtung: Dieses Buch macht Riesen-Appetit! Die Rezepte der Engländerin Anna Jones, die jahrelang im Team von Jamie Oliver gekocht hat, sehen nicht nur im Buch lecker aus, sie gelingen auch super easy. Unsere Favoriten: Türkisches Fladenbrot aus der Pfanne, Bloody-Mary-Salat mit schwarzem Reis und Kokos-Rhabarber-Pannacotta mit Limette. Das Buch ist zudem auf biologisch abbaubarem Apfelpapier gedruckt. Fazit: rundum gelungen!

A MODERN WAY TO COOK von Anna Jones, Mosaik Verlag, 22 €



TÜRKISCHES FLADENBROT AUS DER PFANNE mit Löffelsalat aus Tomaten, Zwiebeln und Sumach

FOTOS: ACTION PRESS; FACE TO FACE; DAVID LOFTUS/REZEPTE; MEERA SODHA; F.D.D.T.; AUSGABE DORLING KINDERSLEY VERLAG; DANIEL LAILAH/AT VERLAG (2); CLAIRE WINFIELD/BERLIN VERLAG (2); MATT RUSSELL/ A MODERN WAY TO COOK (2; PR

DELICIOUSLY ELLA MIT FREUNDEN

In ihrem neuen Kochbuch präsentiert die englische Bestsellerautorin und beliebte Healthy-Food-Bloggerin Ella Mills über 100 vegane Rezepte, die sich besonders gut für gemeinsame Mahlzeiten eignen. Von Blaubeerpfannkuchen mit karamellisierten Bananenscheiben zum Frühstück über Limabohnensalat mit Zitronenkartöffelchen und Tomaten-Sesam-Avocados bis zu Nachtischen wie Erdnuss-Himbeer-Schokotorte.

DELICIOUSLY ELLA MIT FREUNDEN, Berlin Verlag, 22 €



CHARLIZE THERON
Schauspielerin

„Meine Mutter hat mir beigebracht, RESPEKT VOR TIEREN zu haben und Mitgefühl zu zeigen. Das hat mich stark geprägt“



LIMABOHNEN-SALAT MIT ZITRONENKARTÖFFELCHEN und Tomaten-Sesam-Avocados