



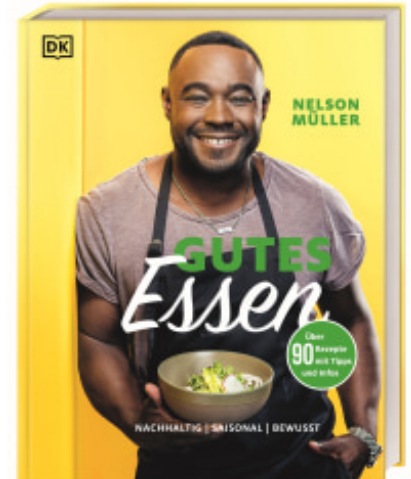
## Nelson Müller

### Gutes Essen

**nachhaltig, saisonal, bewusst. Über 75 alltagstaugliche Genuss-Rezepte**

#### Gutes Essen beginnt beim Einkauf

**Sterne Koch Nelson Müller** zeigt, wie lecker und unkompliziert das Kochen mit nachhaltigen Produkten ist. Sein Kochbuch geht über die alltägliche Frage nach „Was essen wir heute?“ weit hinaus: Was gibt es zu beachten beim richtigen Einkauf, bei **Regionalität & Saisonalität**? Wie kann ich Müll vermeiden und meinen CO<sub>2</sub> Fußabdruck verkleinern? Mit alltagstauglichen Antworten bietet Nelson Müller die perfekte Grundlage für Nachhaltigkeit und gesundes Essen – mit über 75 Genuss-Rezepten!



#### Es gibt viele Aspekte, die gutes Essen ausmachen

Nelson Müller beschäftigt sich täglich mit Themen wie **Nachhaltigkeit, Lebensmittelqualität und dem CO<sub>2</sub> Fußabdruck**. In diesem Kochbuch teilt er sein Wissen und gibt **wertvolle Augenöffner-Tipps** rund um gesundes Essen und nachhaltige Ernährung. Dabei kommt natürlich auch der Genuss nicht zu kurz: Es gibt „Brot-Müsli mit Pflaumen und Zimt-Hafermilch“ zum Frühstück, „Hirsesalat mit Zitronen-Minz-Joghurt“ als Beilage oder „Paprika-Gnocchi mit Fenchel und Kümmelchips“, aber auch „Maultaschen von der Forelle mit Meerrettichsauce“ als Hauptgericht, denn auf Fleisch und Fisch muss nicht verzichtet werden.

#### Kochen mit Freude und gutem Gewissen

- Das neue Kochbuch von Nelson Müller zeigt, dass jeder gutes Essen zubereiten kann
- **Über 75 alltagstaugliche Genuss-Rezepte** vom Frühstück bis zum Dessert, ergänzt durch Tipps und profunde Informationen zu nachhaltigem Einkaufen und Kochen
- Einfach gutes Essen! Abwechslungsreiche Rezepte und überraschende Kombinationen wecken die Lust auf mehr

**Nachhaltig kochen zum Wohle unseres Planeten: Nelson Müller verrät, wie Sie mit diesen 75 Rezepten nicht nur geschmacklich punkten, sondern auch umweltbewusst einkaufen und genießen!**

## Nelson Müller

### Gutes Essen

**nachhaltig, saisonal, bewusst. Über 75 alltagstaugliche Genuss-Rezepte**

ISBN 978-3-8310-4502-0  
224 Seiten, 205 x 258 mm  
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)