



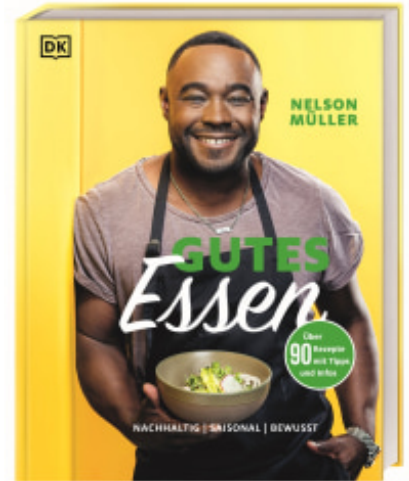
## Nelson Müller

### **Gutes Essen**

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

Gutes Essen beginnt beim Einkaufen. Wenn bei diesem auf saisonale und nachhaltige Lebensmittel geachtet wird, ist schon ein gutes Stück Weg geschafft. Aber natürlich gibt es noch viele andere Aspekte, die gutes Essen ausmachen: angefangen bei der Vermeidung von unnötigen Verpackungen, über das Bewusstsein keine Lebensmittel wegzuerwerfen, bis hin, dass die Produkte einen möglichst kleinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hinterlassen – um nur ein paar wenige Aspekte zu nennen.

**Nelson Müller** zeigt in seinem neuesten Buch, wie lecker und unkompliziert das Kochen mit nachhaltigen Produkten ist und wie genussvoll das aussehen kann. Da gibt es 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 vollständig verzichtet werden. Kombiniert mit seinem exzellenten, kulinarischen Wissen ist das die perfekte Grundlage für dieses Buch: Daraus entstanden sind 75 alltagstaugliche Genuss-Rezepte – vom Frühstück, über Suppen und Salate, Hauptmahlzeiten, Desserts bis hin zu kleinen Snacks. Angereichert mit vielen „Augenöffner-Tipps“, die das Bewusstsein für nachhaltige Lebensmittel schaffen, ist dieses Buch eine Bereicherung für jedes gute Essen.



**Über den Autor: Nelson Müller** hat schon in deutschen Restaurants von Nord bis Süd gekocht. Seine aktuelle Heimat hat der Sternekoch in Essen gefunden. Dort führt er zwei Restaurants, macht nebenbei Musik und tritt in TV-Sendungen auf. Aufgewachsen ist der charismatische Koch mit ghanaischen Wurzeln in Stuttgart und somit tief verwurzelt mit der schwäbischen Küche. Bodenständige, handwerklich gute Gerichte bietet er seinen Gästen im „Müllers“. Denn dafür steht Nelson Müller: Bodenständige und trotzdem überraschende Küche.

## 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)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**