



**Max La Manna**

## **You can cook this!**

**Alles verwenden, nichts verschwenden: 135 schnelle vegetarische und vegane Rezepte für jeden Tag. Das Kochbuch des Social-Media-Stars Max La Manna**

Low waste und lecker: Max La Manna liefert mit "You can cook this" einfache und schnelle Gerichte mit großartigem Geschmack, die mit den 30 meist verschwendeten Lebensmitteln zubereitet werden. Er zeigt, wie das ganze Gemüse verwertet, Reste verarbeitet und Lebensmittel clever gelagert werden.

In seinem Buch verrät der sympathische Koch Max La Manna seine besten Gemüserezepte und Tipps für die eigene Low Waste Küche. Seine Gerichte beweisen, wie sich mit viel Spaß, Leichtigkeit und einem knappen Budget leckere vegane und vegetarische Gerichte zaubern lassen: von knusprigem Butterreis mit Kirschen über Leftover-Sandwich und einfache Bohnen-Pilz-Kasserolle bis zum Triple-Chocolate-Geburtstagskuchen. Bei Max La Manna wird nichts verschwendet, sondern alles verwendet: So werden Möhren schnell eingemacht, bevor sie schrumpeln, aus trockenem Brot wird Bruschetta gezaubert und schlappes Blattgemüse in eine spektakuläre Tarte Soleil verwandelt.



### **Über den Autor:**

Max La Manna, Jahrgang 1989, ist Food-Content-Creator, Autor und Moderator. Er hostet regelmäßig Food-Sendungen bei der BBC und seine Artikel und Rezepte sind bisher bei Vice, Vogue, The Sunday Times, BuzzFeed und The Guardian Feast erschienen. Bereits in jungen Jahren begann Max in den Restaurants seines Vaters zu kochen und hat später in unterschiedlichen Sternerestaurants gearbeitet. Mit seiner einfachen und köstlichen low waste Gemüse-Küche begeistert er seine Community Tag für Tag auf seinen Social-Media-Kanälen.

**Max La Manna**

### **You can cook this!**

**Alles verwenden, nichts verschwenden: 135 schnelle vegetarische und vegane Rezepte für jeden Tag. Das Kochbuch des Social-Media-Stars Max La Manna**

ISBN 978-3-8310-4789-5  
288 Seiten, 198 x 253 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 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.**