



Sigrid Schimetzky

Madam Rote Rübe und ihre geniale Landküche Vegetarisch – regional – saisonal – vollwertig

ca. 144 Seiten, durchgehend farbige Abbildungen

Format: 21 x 24

ISBN: 978-3-8404-3059-6

Preis: 22,95 €

Wunderbar bunt und abwechslungsreich kommt die vegetarische Landhausküche von Sigrid Schimetzky daher. Die als „Madam Rote Rübe“ bekannte Bloggerin greift dabei auf regionale und saisonale Zutaten zurück – Fleisch wird bei diesen Gerichten

niemand vermissen. Egal ob knackiger Salat, deftiger Eintopf, aromatisch duftende Köstlichkeit aus dem Ofen oder Dessert: Hier wird der Bauch auf die angenehmste Weise gefüllt. Und zwar mit lauter gesunden Zutaten, die dank schonender Zubereitung ein Maximum an Vitaminen und Mineralstoffen enthalten. Charmant interpretiert die gelernte Hauswirtschaftsmeisterin Klassiker neu, dabei lässt sie kreativ auch mediterrane oder fernöstliche Aromen mit einfließen. Raffiniert, aber nicht abgehoben, deftig, aber leicht – solche Rezepte liegen Sigrid Schimetzky am Herzen. Testesser der ersten Stunde ist immer „Herr Rote Rübe“, dessen kritische Zunge es zu überzeugen gilt und dessen Repliken sie immer wieder mit einem Augenzwinkern einfließen lässt.

Aus dem Inhalt

- Salate sind immer cool
- Eintopf – Soulfood für Körper und Geist
- Klassiker der Landküche, neu variiert und interpretiert
- Power aus dem Ofen
- Auf Tour: kleine Kraftgeber
- So oder so – süßes Finales

Specials zu den Themen

- Kartoffeln – Informationen rund um die tolle Knolle
- Was am Dinkelmehl so besonders ist
- Die gute Butter
- Gemüse – Grundlage für gesundes Essen
- Suppengrün – immer vorrätig, selbst gemacht
- Honig – Süßmittel der Bienen

LANDEBEN in CADMOS Verlag

Cadmos Verlag GmbH
Ansprechpartnerin Presse:
Martina Selinger
Tel: +49 89 451 08 510-11
Englmannstraße 2 • D-81673 München
presse@cadmos.de

avBuch im Cadmos Verlag GmbH
Sturzgasse 1a, A-1140 Wien
Tel.: +43 1 982 33 44-491
Fax: +43 1 982 33 44-459

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich: +43 1 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

Für Deutschland und andere Länder: +49 89 451 08 510 oder www.cadmos.de

Die Autorin

Sigrid Schimetzky ist vor allem durch ihren Blog „Madam Rote Rübe“ bekannt. Jeden Monat holen sich dort weit mehr als 100.000 Besucher Inspiration zum Kochen und Backen. Die ausgebildete Hauswirtschaftsmeisterin war als Fachkraft für gesunde Ernährung an Schulen und in der Erwachsenenbildung aktiv. Das Thema „Fleischlos essen“ geht sie nicht dogmatisch an, Madam Rote Rübe möchte alle für sich gewinnen, die einfach mal neue Gerichte ohne Fleisch ausprobieren wollen. Sie hat bereits zwei Bücher zu den Themen „Herbstliche Küche“ und „Kochen mit Ziegenkäse“ veröffentlicht.

Der Blog zum Buch: <https://madamroteruebe.de/>



Cadmos Verlag GmbH
Ansprechpartnerin Presse:
Martina Selinger
Tel: +49 89 451 08 510-11
Englmannstraße 2 • D-81673 München
presse@cadmos.de

avBuch im Cadmos Verlag GmbH
Sturzgasse 1a, A-1140 Wien
Tel.: +43 1 982 33 44-491
Fax: +43 1 982 33 44-459

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:
Für Österreich: +43 1 982 33 44-491 oder www.avbuch.at
Für Deutschland und andere Länder: +49 89 451 08 510 oder www.cadmos.de