

## Dampfgaren Vegetarisch Schnell . Gesund . Köstlich

von **Susanne Kuttnig-Urbanz** und **Friedrich Pinteritsch** mit Fotos von **Gabriela & Günter Jost**



Der **Dampfgarer** und **bewusste Ernährung** sind ein **untrennbares Duo**. Die beiden **Erfolgsautoren Susanne Kuttnig-Urbanz und Friedrich Pinteritsch** haben sich nun Neues ausgedacht: **Kreative vegetarische**, oft auch **vegane Rezepte**, die schnell gekocht oder ideal vorzubereiten sind. Ob für ein fantasievolles **„Dinner for one“** oder für **Gäste**: die Zutaten reichen von Schwarzwurzeln bis Melanzani, von Steinpilzen bis Maroni, immer kombiniert mit Gewürzen, Hülsenfrüchten oder Getreide.

So finden sich in diesem Buch **köstliche Basis-Rezepte**, aber auch innovative Gerichte wie **Veggie-Fisch** oder **mediterrane Genüsse**. Außerdem gibt es **Vegetarisches**

**für unterwegs – Burger, Suppen oder Eingelegtes** im Glas! Und für **Naschkatzen** gibt es eine Reihe verführerischer Hauptspeisen und Desserts.

Ideal für all jene, die **bewusst und nachhaltig essen** möchten. Aber auch für jene, die etwa auf einen **fleischlosen Tag** in der Woche setzen. Die Gerichte sind **leicht umsetzbar** und machen Lust, auf die **neue, genussvolle Art vegetarisch** zu kochen.

### Die Autoren:

**Susanne Kuttnig-Urbanz**, Studium der Publizistik und Kommunikationswissenschaft, Projektmanagement Kunst und Kultur bei der „Kleinen Zeitung“ Kärnten; Kommunikationstrainerin und Hobbyköchin.

**Friedrich Pinteritsch**, geprüfter Diätkoch, Experte für gesunde Ernährung und Kochen im biologischen Kreislauf, Referent bei zahlreichen Seminaren für gesundes Kochen.

### Die Fotografen:

**Günter Jost**, Studium der Evang. Theologie, seit 1991 selbständiger Werbefotograf.

**Gabriela Jost**, Ausbildung an der Graphischen in Wien, Fotografenmeisterin.

Beide arbeiten für Jost & Bayer Fotoprojects, Studio für konzeptionelle Werbefotografie.

### Pichler Verlag

ISBN: 978-3-85431-657-2

Format: 22 x 22 cm | Seiten: 156

Einband: Hardcover mit SU | Preis: € 19,99

Erscheinungstermin: 30. April 2014

**Wir freuen uns über Ihr Interesse an diesem Titel und ersuchen Sie herzlich um einen Beleg Ihrer Besprechung via E-Mail oder per Post. Gerne stellen wir auch den Kontakt zu den Autoren oder den Fotografen her! Bitte bei Besprechung um Abdruck des Buchcovers!**

Rückfragehinweis:

Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

E-Mail: [presse@styriabooks.at](mailto:presse@styriabooks.at)

Tel.: 01 512 88 08-83