

Presseinformation

Eva Maria Lipp

Menüs aus dem Dampfgarer

Einfach. Schnell. Gesund.

Für alle, die Wert auf qualitativ hochwertige Lebensmittel legen und vermeiden wollen, dass die Produkte bei der Zubereitung ihre gesunden Vitamine und körperwichtigen Mineralstoffe verlieren, ist das sanfte Garen genau das Richtige. Mithilfe von Dampfgarer und Dampfbäckofen gelingt das auch auf ganz einfache Weise. Egal, ob dämpfen, pochieren, backen, überbacken, garen und warm halten, regenerieren, auftauen, gären, sterilisieren oder vorwärmen – alles geschieht wie im Handumdrehen und mit geringem Aufwand. Die Autorin zeigt, wie einfach es ist, dass Gemüse seine schöne Farbe behält und Blüten ihre filigrane Form. Wie man Salate knackig zubereitet und Fisch sowie Fleisch genau auf den Punkt gart. Die Rezepte sind so verführerisch, dass jeder Lust bekommt, in der Küche Dampf zu machen. Und weil nichts mehr anbrennt, überkocht und verkocht, ist Dampfgaren nicht nur ein außergewöhnliches Genuss-, sondern auch ein ausgesprochenes Erfolgserlebnis.



Aus dem Inhalt:

- Basics für das Garen mit Dampf und/oder Heißluft
- Mehrgängige Menüs in einem Gerät
- Gartabellen
- Tipps und Tricks von der Profiköchin
- Rezepte für Dampfgarer und Kombibackofen
 - Vegetarisch und Vegan
 - Fisch und Fleisch
 - Süß

Über die Autorin:

Eva Maria Lipp arbeitet seit 1982 in der Erwachsenenbildung und im Projektunterricht mit Schülern und Schülerinnen für den Bereich Ernährung und Lebensmittel tätig. Seit 2006 leitet sie die „Frische KochSchule“ in Leoben/Steiermark. Zahlreiche Bücher, für die sie verschiedene Kochbuchpreise erhalten hat, zeichnen ihre Arbeit aus.

Bibliographische Daten

Eva Maria Lipp

Menüs aus dem Dampfgarer

128 Seiten, 21 x 23 cm, ca. 60 farbige Abbildungen, Broschur mit Klappen

ISBN: 978-3-8404-7027-1

Preis: EUR 24,90

Dieses Buch erhalten Ihre Leser besonders schnell über den Verlag:

Für Österreich: (0043) 01 982 33 44-491 oder www.avbuch.at

Für Deutschland und andere Länder: (0049) 04151 87 90 7-0 oder www.cadmos.de

CADAMOS

Möllner Str. 47
21493 Schwarzenbek
Deutschland

Presse: Anke Werner
Tel.: +49 (0) 4151 87907 17
Fax: +49 (0) 4151 87907 12
Email: presse@cadmos.de
Rezensionen: presse@cadmos.de

av BUCH

Sturzgasse 1a
1141 Wien
Österreich

Presse: Martina Kiss
Tel.: +43 (0)1 982 3344-491
Fax: +43 (0) 1 982 3344-459
Email: m.kiss@avbuch.at
Rezensionen: presse@avbuch.at