



Andreas Volk, Lisa Volk
One Auflaufform. One-Pot-Gerichte für den Backofen.

50+ vegetarische Gerichte für alle, die es schnell und gesund lieben.

Softcover
 112 Seiten, 19 x 24,5 cm

ISBN 978-3-7358-5175-8
 € (D) 16,00

ONE AUFLAUFFORM IST DAS NEUE ONE POT

Wünschen wir uns nach einem langen Arbeitstag nicht alle etwas Gesundes, Leckeres zu essen, das ohne viel Aufwand zubereitet und im Handumdrehen fertig ist? Alles, was man hierfür benötigt ist dieses Buch, ein Messer, ein Brett und eine Auflaufform: Einfach das Gemüse klein schneiden und zusammen mit den weiteren Zutaten in die Form geben. Keine stundenlange Vorbereitung, kein ständiges Umrühren, kein Abspülen von 27 Töpfen und Schüsseln: In maximal 20 Minuten ist die Auflaufform vorbereitet – den Rest erledigt der Backofen! Von frühlingstlicher Mangold-Ricotta-Lasagne oder nach Sommer schmeckendem Mango-Zuckerschoten-Reis-Auflauf über herbstlichen Kürbis-Zucchini-Crumble bis hin zu wärmendem Grünkohl-Tofu-Kartoffel-Auflauf – über 50 Rezepte für gesunde und herzhaft vegetarische Gerichte sorgen für Abwechslung zu jeder Jahreszeit.

