

Alles aus dem Gadde

Mit frischen Obst- und Gemüse Rezepten lecker hessisch durch die Jahreszeiten

In jeder Jahreszeit saisonal und köstlich kochen mit allem, was der eigene Garten oder der regionale Wochenmarkt zu bieten hat? Unbedingt! Ob bunter Frühlingsalat, durstlöschende Erdbeer-Rhabarber-Limonade, deftige Lauchsuppe mit Kochkäse oder Wirsingroulade mit Pilzsoße: Die bekannte Kochbuchautorin Kristiane Müller-Urban hat ein ganzes Jahr lang geschnippelt, gerührt, gekocht und probiert – und die besten Rezepte in ihrem neuen Kochbuch »**Alles aus dem Gadde**« versammelt. Von herzhaft bis süß, mit und ohne Fleisch – jedes ihrer Rezepte ist ein Genuss für den Gaumen (und ganz nebenbei auch noch gut fürs Klima)!

Was gibt es Schöneres für Obst- und Gemüsefans, als auf dem nahen Wochenmarkt Frisches vom Hof zu ergattern, Selbstangebautes im eigenen Garten zu ernten und alle Zutaten lecker zubereitet auf den Tisch zu bringen?! Denn saisonales Obst und Gemüse ist nicht nur gesund, sondern vor allem auch schmackhaft und unglaublich vielfältig in der Zubereitung. Bei den neuen Rezepten von **Kristiane Müller-Urban** kommt »**Alles aus dem Gadde**«: Angeordnet sind ihre Gerichte – mit wundervoller Bebilderung von Foodfotografin **Sabrina Sue Daniels** – nach Jahreszeiten. Zuerst finden Sie Rezepte mit Gemüse und Früchten, die im Frühjahr bei uns gedeihen, dann folgen Gemüse- und Obstsorten aus dem Sommer, dem Herbst und dem Winter. Zaubern Sie im Frühling zum Beispiel eine cremige Radieschensuppe, probieren Sie im Sommer einen wunderbar bunten Mangoldkuchen aus oder einen herzhaften Rote-Bete-Topf mit Grünkernbratlingen im Herbst. Im Winter lohnt es sich, das Lieblingsrezept von Kristiane Müller-Urban nachzukochen: Apfelkonfitüre mit Eierweck – eine wahre Köstlichkeit!

Ein Saisonkalender im Anhang verhilft zur besseren Orientierung zwischen Kraut und Rüben. Zudem werden die Rezepte von hilfreichen Tipps und praktischen Tricks der Autorin begleitet, zum Beispiel, wie Fleischgerichte auch vegetarisch oder vegan angerichtet werden können.



Das Cover schicken wir Ihnen auf Wunsch gerne in elektronischer Form zu. Übrigens finden Sie die Dateien auch auf der jeweiligen Produktseite auf unserer Website unter dem Reiter „Pressebereich“.

»**Alles aus dem Gadde**« von **Kristiane Müller-Urban** ist ein kulinarischer Spaziergang mit ausgewählten leckeren und saisonalen Gerichten für jede Jahreszeit. Freude am Nachkochen ist hier nahezu vorprogrammiert – die bunte Abwechslung macht's!

»**Alles aus dem Gadde**« erscheint im Smart-Cover-Format (24 x 17 cm) und kostet 18,00 Euro.



Kristiane Müller-Urban war Redakteurin einer wissenschaftlichen Zeitschrift bevor sie sich als freie Autorin selbstständig machte. Sie hat über 100 Bücher zu den Themen Ernährung, Zeitgeschichte, Kultur und Fitness geschrieben. Einige ihrer Bücher wurden mehrfach ausgezeichnet. Auch mit ihrem Mann Eberhard Urban hat sie zahlreiche Bücher über Kunst und Kultur, Technik und Geschichte veröffentlicht.



Sabrina Sue Daniels steht für ausdrucksstarke Foodfotografie, wunderschönes Foodstyling & kreative Rezeptentwicklung. Sie hat schon mehrere Kochbücher geschrieben, wie zum Beispiel »We will Wok you« und »Knockin on Currys door« (EMF).

Kristiane Müller-Urban

Alles aus dem Gadde

Lecker hessisch durch die Jahreszeiten

Societäts-Verlag 2025

80 Seiten, Smart-Cover

€ 18,00

ISBN 978-3-95542-486-2