

## Presseinformation

(Abdruck frei – bitte senden Sie uns im Falle einer Veröffentlichung ein Belegexemplar zu.)



Neu im Conrad Stein Verlag:

### **Vegetarisch kochen** **Einfache Rezepte für unterwegs**

von Michael Hennemann  
ISBN 978-3-86686-674-4  
1. Auflage 2021  
160 Seiten, 121 farbige Abbildungen  
€ 9,90

Erscheinungstermin: September 2021

#### **Schnell, leicht lecker: die besten vegetarischen Rezepte für unterwegs**

Alternativen zu Pasta mit Tomatensoße gesucht? Das neue Outdoorkochbuch „Vegetarisch kochen – Einfache Rezepte für unterwegs“ aus dem Conrad Stein Verlag umfasst eine umfangreiche Sammlung an vegetarischen und z. T. auch veganen Rezepten und richtet sich an alle abenteuerlustigen Outdoorfans, die unterwegs zwar auf Fleisch, aber nicht auf Geschmack und Abwechslung im Speiseplan verzichten möchten.

In dem Buch hat Autor Michael Hennemann seine persönlichen Outdoor-Lieblingsrezepte zusammengetragen, die sich auf den unterschiedlichsten Wander-, Rad- und Paddeltouren in nah und fern bewährt haben. Für genug Abwechslung in der Outdoorküche ist mit diesem Buch auf jeden Fall gesorgt: Das Spektrum reicht von kleinen Snacks für zwischendurch über einfach zu kochende Gerichte mit (frischen) Zutaten aus dem Supermarkt bis hin zu ultraleichten, vorgekochten und dehydrierten Menüs. Diese sind insbesondere auf Trekkingtouren gefragt, wenn der Proviant für mehrere Tage im Rucksack mitgeführt werden muss. Auf dem Trail reichen dann ein Topf, ein kleiner Kocher und etwas Wasser, um die selbst gemachte Trekkingnahrung zuzubereiten. Zu jedem Rezept gibt es eine übersichtliche Zutatenliste und eine leicht verständliche Anleitung, zahlreiche Bilder der fertigen Speisen wecken schon beim ersten Durchblättern den Appetit. Außerdem gibt es einige grundlegende Überlegungen zur notwendigen Ausstattung der Outdoorküche und hilfreiche Tipps für die Wahl des richtigen Kochers und Kochzubehörs.

*Der Autor:* Schon seit über 20 Jahren wird Michael Hennemann von der Outdoor-Reiselust geplagt und ist zu Fuß, mit dem Rad oder im Kanu unterwegs. Noch ein paar Jahre länger ernährt er sich aus Überzeugung ausschließlich vegetarisch. Während seiner ausgedehnten Wildnistouren weiß er zwar durchaus den Vorteil von Fertignahrung aus dem Trekkingladen zu schätzen, um Abwechslung auf den Speiseplan zu bringen, ist er aber stets auf der Suche nach vegetarischen Gerichten, die sich unterwegs einfach zubereiten lassen und dennoch lecker schmecken. Wenn das DIY zudem Geld spart – umso besser.

Benötigen Sie weitere Texte, Bilder oder sonstiges Material? Dann melden Sie sich bei mir!

Conrad Stein Verlag, Kiefernstraße 6, 59514 Welper, [www.conrad-stein-verlag.de](http://www.conrad-stein-verlag.de)  
Ansprechpartnerin Presse: Amrei Risse, Tel.: 02384/963912, [a.risse@conrad-stein-verlag.de](mailto:a.risse@conrad-stein-verlag.de)

