

# Fleischlos glücklich vom Frühling bis in den Winter

Köstliche Rezepte zu jeder Jahreszeit



## DAS BUCH: VEGETARISCH

Kreative Rezepte mit Produkten aus der Region, immer frisch, immer ohne Fleisch. Das ist das Erfolgsrezept von Martina Enthammer, der diesjährigen Gewinnerin des renommierten Austrian Foodblog-Awards. In ihrem ersten Kochbuch stellt Martina ihre köstlichsten Vor-, Haupt- und Nachspeisen vor, mit vielen gesunden und nachhaltigen Zutaten, die satt und glücklich machen. Wertvolle Tipps zum Anbau der Lieblingsgemüsesorten im eigenen Garten oder am Balkon sowie Anleitungen zum Haltbarmachen von Lebensmitteln erleichtern den Genuss regionaler und saisonaler Küche und machen Lust darauf, die Schätze unserer Heimat das ganze Jahr zu genießen.

**MARTINA ENTHAMMER**, geboren 1976 in Freistadt, absolvierte eine Ausbildung zur Drogistin und Pharmazeutisch-Kaufmännischen Angestellten. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Töchtern in einer ländlichen Gemeinde im oberösterreichischen Innviertel. Seit 2017 gibt es ihre vegetarischen Rezepte, mit dem Schwerpunkt auf regionale und saisonale Gerichte, auf dem Blog [www.food-stories.at](http://www.food-stories.at) zu sehen.

- Die Freude am Kochen jeden Tag neu erleben
- Die Autorin ist Gewinnerin des Austrian Food Blog Awards 2021
- Genuss ohne Fleisch
- Plakat (Nr. von Gabi)

Martina Enthammer  
**VEGETARISCH**  
Kochen im Kreislauf der Jahreszeiten  
ca. 160 Seiten, ca. 60 Rezepte,  
21 x 26 cm, gebunden  
ISBN 978-3-7022-4024-0    WG 1456  
ca. € 19,95  
Erscheint im März 2022



9 783702 240240



Michaela Thöni-Kohler  
**Das Tiroler Kräuterbuch**  
€ 29,95  
ISBN 978-3-7022-3979-4



9 783702 239794

Lisa Hauser  
**Die schnelle Low Carb Küche für jeden Tag**  
€ 19,95  
ISBN 978-3-7022-3938-1



9 783702 239381



2. Auflage