

### **Sammellust und Gaumenfreude**

Schön wild und unwiderstehlich lecker: Sigrid Schimetzky stellt in ihrem Buch »Herbstfrüchte«, erschienen im pala-verlag, 120 vegetarische und vegane Rezepte mit Holunder, Hagebutte, Schlehe und Esskastanie vor. In der goldenen Jahreszeit in Feld und Flur auf Entdeckungstour zu gehen, um dann das Sammelgut als Vorrat ins Haus zu holen, ist ein Erlebnis für alle Sinne. In der Küche punktet das heimische Superfood durch leuchtende Farben, unverfälschte Aromen und viele wertvolle Inhaltsstoffe. Das Wildobst steckt voller Vitamine und gesundheitsfördernder innerer Werte. Esskastanien liefern reichlich Energie und sind dabei frei von Gluten.

Mit den erprobten Rezepten der Hauswirtschaftsmeisterin und leidenschaftlichen Köchin gelingt es leicht, die Ernte zu pikanten und süßen Köstlichkeiten zu verarbeiten. Die Herbstfrüchte geben Suppen, Salaten und Saucen eine besondere Note. In Desserts, Torten und Gebäck schmecken sie erfrischend fruchtig. Die Vorratskammer füllt sich nach und nach mit Marmeladen, Ketchup oder Chutneys. Von der Teemischung bis zu Sirup, Saft oder Likör entstehen noch mehr hausgemachte Spezialitäten zum Genießen und Verschenken. Nur vollwertige Zutaten kommen dabei in den Kochtopf und die Backschüssel. So schmeckt es natürlich lecker und unverfälscht.

Das Buch ist eine Schatzkiste voller Anregungen für Feinschmecker und Selbstversorger. Naturerlebnisse, Küchenspaß und Gaumenfreuden werden garantiert.

(1462 Zeichen)

Sigrid Schimetzky  
**Herbstfrüchte**  
Holunder, Hagebutte, Schlehe und Esskastanie  
120 vegetarische Rezepte  
pala-verlag, Darmstadt, 2018  
176 Seiten, Hardcover, 19,90 Euro  
ISBN: 978-3-89566-378-9



**Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.**

Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: k.durchdenwald@pala-verlag.de

Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:

pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt