



## Presse-Information

### Sommer satt

*„Der Sommer ist eine Wonne an Geruch, Farbe und Aroma.“*

Michaela Baur



**ZS Verlag**  
**Michaela Baur**  
**Echt Sommerküche**  
170 Seiten | Format 17,9 x 24 cm  
ca. 160 Abb. | € [D] 9,99 | € [A] 10,30  
ISBN 978-3-89883-636-4  
**Erscheinungstermin: 05. Mai 2017**

Wenn die Blumen um die Wette duften und die Sonne alles gibt, schmeckt es draußen am besten. Über 100 leichte Sommergenüsse, die nach Sonne und Urlaub schmecken, stecken in „**Echt Sommerküche**“. Die Stars in der leichten Küche: junges, knackiges Gemüse, herrliche Erdbeeren, über die man sich nach der tristen Jahreszeit am meisten freut. Im Hochsommer dann saftiges Obst und Gemüse in Hülle und Fülle – von Beeren, Kirschen, Aprikosen bis hin zu knallbunten Tomaten, Paprikaschoten und Zucchini. Vielleicht kombiniert man dazu eine Dorade vom Grill oder ein Zitronenhähnchen, am besten mit einem Hauch Knoblauch und frischen Kräutern zubereitet. Oder man garniert die Radtour, die Wanderung, das Kletter-Event mit einem sommerlichen Picknick.

Und weil das Auge auch immer mitisst: Blüten als Deko machen nicht nur Salate zu einem unvergesslichen Sommertraum.

„Wenn wir genießen, sind wir eins mit der Welt“, sagt **Michaela Baur**. Ihre Philosophie gibt sie gern weiter: als Food-Autorin und -Stylisten für Zeitschriften und Verlage, in Seminaren und Coachings, beim Bio-Catering und als Bio-Mentorin der Stadt München, wo sie Kinder mit Spaß und Genuss ans Kochen heranführt. Die Diplom-Ökotrophologin liebt gutes Essen und ist eine leidenschaftliche Gastgeberin und erklärte Naschkatze. Ihre kreativen Rezepte sind überraschend, gelingen leicht und sind garantiert unwiderstehlich.



© Carolin Friese