

KÜCHENRATGEBER

STEFANIE NICKEL

SUSHI



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und
öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise,
sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen
und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art
nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Verena Kordick

Lektorat: Petra Teetz

Korrektur: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: independent Medien-Design,
München: Horst Moser (Artdirection), Lucie Heselich,
Svenja Wamser

Foodstyling: Petra Speckmann

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7168-9

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Silvio Knezevic

Fotos: Julia Hoersch, AUEN60 Photography (Julia Schärkel und Insel Häberlein), Maria Grossmann

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7168 08_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



STEFANIE NICKEL

Die japanischen Röllchen sind Kult und ein Dauertrend. Gesund, lecker und sättigend passen sie auch gut zu einer bewussten Ernährung. Sushi sollte einfach jeder mal zu Hause ausprobieren, findet die Kochbuchautorin Stefanie Nickel.

Was gefällt mir an Sushi?