

## PRESSEINFORMATION

München, 25.10.2022

### Afrika vegan

#### Liebblingsrezepte von der Elfenbeinküste bis Mosambik

**Dieses Kochbuch ist eine kulinarische Hommage der jungen Pariserin Marie Kacouchia an ihre Mutter und ihre Kindheit in Afrika. In ihren Rezepten lässt sie die kulturellen Besonderheiten ihrer beiden Heimatländer Frankreich und Elfenbeinküste verschmelzen – und kocht sich „back to the roots“. Das Ergebnis: einzigartige vegane Gerichte, die sich durch spannende Kombinationen von Gewürzen und Zutaten auszeichnen und leicht nachkochen lassen. Ganz ohne Fleisch und Fisch, dafür mit vielen Hülsenfrüchten, Gemüse und Früchten, die von jeher eine bedeutende Rolle in der afrikanischen Küche gespielt haben.**

**„Koche mit dem Herzen oder koche gar nicht.“ (Marie Madeleine Kacouchia, Mutter der Autorin)**

*Afrika vegan* ist eine einzigartige, rein pflanzliche und doch authentische Reise durch die vielfältigen Küchen Afrikas. Viele Rezepte sind hier schon immer vegan gewesen, andere hat die Autorin mit Können und Kreativität neu interpretiert. Egal ob Snack, Hauptspeise oder Dessert, in diesem Buch finden sich Gerichte, die mit natürlicher Leichtigkeit einen kulinarischen Bogen über die verschiedenen afrikanischen Esskulturen spannen. Persönlich und unterhaltsam teilt die Autorin nicht nur Familienrezepte, die ihre Kindheit geprägt haben, sondern lässt ihre Leserinnen und Leser auch an ihren Kindheitserinnerungen teilhaben. Sie erzählt vom positiven Miteinander beim gemeinsamen Essen und Austauschen und der Heilkraft einer liebevoll zubereiteten Mahlzeit. Außerdem gibt sie im Einführungsteil Tipps zum veganen Vorrat und wirft einen Blick auf afrikanische Superfoods wie Ingwer, Moringa, Kakao oder Süßkartoffeln.

In dem 188 Seiten starken, bebilderten Buch finden sich über 80 spannende Lieblingsgerichte der Autorin. Einfache Grundrezepte wie „Herzhafte Crêpes aus Mauritius“, ausgefallene Snacks wie „Hummus aus Erdnüssen“ oder saftiger „Süßkartoffel-Ingwer-Kuchen“ und exotische Salate wie „Rotkohlsalat mit Mango und Erdnüssen“ oder „Pikanter Ananas-Salat“. Abwechslungsreiche Hauptgerichte wie den südafrikanischen Eintopf-Klassiker „Chakalaka“ oder den kenianischen Gemüsebrei „Irio“. Dazu ein Extra-Kapitel, das sich ganz afrikanischen Reisgerichten wie „Pilao-Reis“

---

**Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:**

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

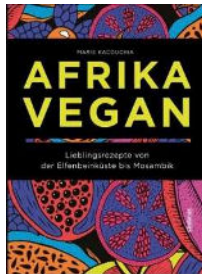
## PRESSEINFORMATION

widmet. Verführerische Desserts („Kalte Mangosuppe mit Basilikum“) und extravagante Getränke („Zitronengras-Limonade“) runden die kulinarische Reise ab.

Das Besondere: Die meisten Rezepte lassen sich mit Zutaten zubereiten, die es auch hierzulande in jedem gut sortierten Supermarkt gibt. Die Zubereitung wird Schritt-für-Schritt und für jeden nachvollziehbar erklärt und mit praxisbezogenen Tipps angereichert.

Über die Autorin:

Marie Kacouchia ist eine junge Pariserin, die mit den kulturellen Bezügen ihrer beiden Heimatländer jongliert: Frankreich und der Elfenbeinküste. Sie kocht leidenschaftlich gern und hat es sich zum Ziel gesetzt, die perfekte Mischung aus den Traditionen Afrikas und dem kulinarischen Anspruch Frankreichs zu finden.



**Titel:** Afrika Vegan  
Lieblingsrezepte von der Elfenbeinküste bis Mosambik

**Autorin:** Marie Kacouchia

**Verlag:** Stiebner Verlag

**Bibliografische Daten:** ISBN 978-3-8307-1067-7  
28,00 € [D] | 28,80 € [A]  
188 Seiten, 19 x 26 cm | Hardcover |  
Dezember 2022

## Rezept-Auswahl für die PR

---

**Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:**

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

## PRESSEINFORMATION

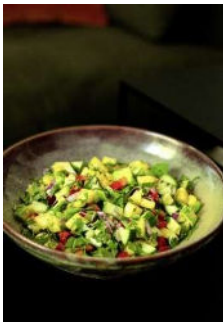
Die Abdruckgenehmigung gilt generell für das Buchcover und **maximal 3 Bilder**. Voraussetzung: einmalige Nutzung in direktem Zusammenhang mit der entsprechenden Buchbesprechung und Hinweis auf Autor/in, Titel, Fotograf/in und Verlag sowie Abbildung des Covers in entsprechender Grösse. Die Rezeptbilder dürfen nur in Verbindung mit dem Rezept abgebildet werden.



HERZHAFTE CRÊPES  
AUS MAURITIUS  
S. 30-31



HUMMUS MIT  
ERDNÜSSEN  
S. 38-39



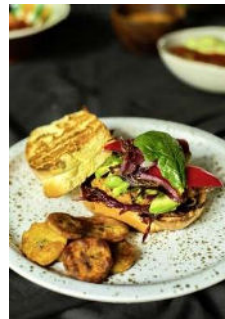
PIKANTER  
ANANASSALAT  
S. 68-69



SOPA DE AMENDOIM  
(Erdnussuppe)  
S. 82-83



CHAKALAKA  
(Eintopf aus Südafrika)  
S. 102-103



YASSA BURGER  
S. 116-117

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

## PRESSEINFORMATION



GRATITUDE BOWL  
S. 122-123



GEELRYS  
(Südafrikanischer gelber  
Reis mit Rosinen)  
S. 136-137



ERDNUSSCOOKIES MIT  
DATTELN  
S. 154-155



CASHEWMILCH MIT  
DATTELN  
S. 162-163

### **Über den Stiebner Verlag**

*Der familiengeführte Stiebner Verlag mit Sitz in München bringt mit viel Herz und Leidenschaft hochwertige Titel für ambitionierte Hobby- wie Profi-Kreative, für kochbegeisterte Genuss-Menschen sowie für Sport-Interessierte und Sport-Treibende heraus. Die Stiebner Verlag GmbH vereint die Marken Stiebner und Copress. Während man bei Stiebner Inspirierendes zu Handarbeiten, Kreativität, Kochen und Genießen findet, dreht sich bei Copress alles rund um die Themen Sport, Fitness und Abenteuer. Inhaltliche Tiefe und versierte Autorinnen und Autoren sind dabei die Ansprüche des Verlags, in dem sechs kreative Frauen von der Titelauswahl über die Herstellung bis hin zum Vertrieb das komplette Programm managen. Mit einer guten Nase für Trend-Themen, unbesetzte Nischen und besondere Persönlichkeiten veröffentlicht der Verlag nun bereits seit über 150 Jahren. Seine Ursprünge hat er in der Verlagsgruppe Bruckmann, die 1858 gegründet und in den 1960er-Jahren von Erhard D. Stiebner übernommen wurde, der in der Nachkriegszeit als Setzer für das Unternehmen tätig war. 1999 ging der Verlag an seinen Sohn, Jörg D. Stiebner, und aus der Verlagsgruppe Bruckmann entstand der Stiebner Verlag mit den beiden Imprints Stiebner und Copress. Seit Juli 2019 führt seine Tochter, Melanie Stiebner, das Familienunternehmen nun in dritter Generation.*

<https://www.stiebner.com/>

---

**Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:**

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

PRESSEINFORMATION

Folgen Sie uns auf:



---

**Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:**

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)