



## Presseinformation

---

Luca-Moritz Gültas

### Studenten-Kochbuch

Reihe: GU Autorenkochbücher

144 Seiten, mit ca. 80 Farbfotos

Format: 16 x 21,5 cm. Softcover mit runder Ecke

Preis: 12,99 €(D) / 13,40 €(A) / 23,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1475-4



### Schneller Genuss für Studis

Selber kochen! So heißt die leckerste Alternative zu Mensa und Hotel Mama. Im **Studenten-Kochbuch** präsentiert Luca-Moritz Gültas die besten Rezepte für einen flachen Geldbeutel und den großen Hunger. Und weil zwischen Vorlesung, Jobben und Chillen nicht allzu viel Zeit bleibt, sind alle Gerichte superschnell zubereitet.

Los geht's mit den Küchen-Basics und vielen praktischen Tipps für die Vorratshaltung. Was gehört in den Kühlschrank, welche Lebensmittel sind im Regal gut aufgehoben? Welches Equipment brauche ich in der Studentenküche? Im Saisonkalender steht, wann es erntefrisches Obst und Gemüse aus der Region zu kaufen gibt. Mit selbstgemachten Pancakes gelingt der Start in den Uni-Tag garantiert. Und der „Estragon-Gurken-Shake“ ist prima gegen Kater. Dazu gibt's viele clevere Sandwichvarianten zum Mitnehmen und gesunde Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch. Schmeckt wie bei Mutttern: „Wiener Schnitzel“ oder „Rahmschwammerl mit Semmelknödel“ helfen sofort gegen Heimweh. Hinzu kommen seitenweise tolle Rezeptideen, um neue Mitbewohner zu beeindrucken, für Feste, bei Prüfungsstress, den Hunger zwischendurch oder den Besuch der Eltern kulinarisch zu meistern. Kein Ofen in der Bude? Egal! „Entenbrust auf Maronen-Mandarinen-Sauce“ oder „Scampi-Spieße“ funktionieren auch ohne. Küchenerfahrung braucht es nicht, denn sämtliche Rezepte gelingen mit wenigen Handgriffen. Übersichtliche Garzeitentabellen und Step-by-Step-Infos helfen bei ersten eigenen Küchenabenteuern. Das kompakte Kochbuch ist ideal für Wissenshungrige, die gerne schlemmen und wenig Zeit in der Küche verbraten wollen. Alles im Buch ist zudem von Studenten entwickelt und getestet.

Luca-Moritz Gültas studierte Sport- und Ernährungswissenschaften. Dann sattelte er auf den Beruf Koch um und führte sein eigenes Restaurant. Heute betreibt er erfolgreich das Münchner Catering-Unternehmen „dinner for friends“ plus Kochschule im Heimspiel. Einer seiner bestgebuchten Kurse ist das Kochen für und mit Studenten.