



## Presseinformation

---

Martin Kintrup

### **Schnelle Abendessen**

**Neue Rezepte von kalt bis warm - ruckzuck auf dem Tisch**

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos.

Format: 16, x 20 cm. Hardcover

Preis: 9,99 €(D)/ 10,30 €(A)/ 18,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1682-6

Erscheinungstermin: September 2009



### **Fixer Genuss nach Feierabend**

Endlich zuhause! Wer seinen Feierabend genießen will anstatt stundenlang hinterm Herd zu stehen, kann sich auf rund 90 Rezeptideen für den fixen Genuss nach Büroschluss freuen. Martin Kintrups **Schnelle Abendessen** lassen sich im Handumdrehen zubereiten und in Ruhe vernaschen.

Welcher Abendbrot-Typ sind Sie? Leckere Sandwiches, getürmte Toastkreationen und knackig bunte Salate werden ganz einfach kalt aufgetischt. Auch vegetarische Schnelligkeiten mit viel frischem Gemüse und aromatischen Kräutern machen hungrige Berufstätige satt und glücklich. Lust auf ein Lammsteak mit Thymian-Pesto oder überbackene Hähnchenschnitzel? Selbst wer abends heiß auf Fisch ist, kommt bei Limetten-Risotto mit Riesen-Garnelen im Nu auf seine Kosten. Garantiert besser als jedes Mikrowellenmenü: Fixe Eintöpfe und clevere Ofengerichte brauchen kaum Vorbereitungszeit und schmecken dafür umso länger. Sämtliche Gerichte stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch. Im Serviceteil finden eilige Köche zusätzlich jede Menge Tipps und Tricks, die wertvolle Küchen-Zeit sparen. Als wahre Beschleuniger erweisen sich ein paar praktische Küchengeräte und die richtige Vorrats-haltung. Und wer es mehr als eilig hat, wird mit Blitzrezepten für 10-Minuten-Gerichte glücklich. So steht einem entspannten Feierabend nichts im Weg!

Martin Kintrup kochte schon während seines Studiums mit Begeisterung in einem vegetarischen Restaurant. Inzwischen hat er seine Lust am Kochen, Essen und Genießen zum Beruf gemacht. Bei GU sind bereits mehrere Erfolgstitel von ihm erschienen.