



Presseinformation

Ira König

Einfach gut, super günstig

Reihe: GU Autorenkochbücher

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos.

Format: 16,5 x 20 cm. Softcover mit Klappen

Preis: 9,90 €(D) / 10,20 €(A) / 17,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-1687-1



Genuss - auch ohne großen Geldbeutel

Lecker muss nicht teuer sein. Das beweist Ira König in **Einfach gut, super günstig**. Die Autorin zeigt, wie man das ganze Jahr über auch mit wenig Geld köstliche Mahlzeiten auf den Tisch zaubert. Hier stehen mehr als 100 schnelle und saisonfrische Gerichte für 1 bis 2 Euro pro Person auf dem Speiseplan.

Mit wenigen Tricks lässt sich in der Küche eine Menge Geld sparen. Die richtige Ausstattung hilft, die Energiebilanz zu senken. Hat jeder Topf seinen Deckel? Wie viele Jahre ist die Spülmaschine schon im Dienst? Und weil gut und günstig essen beim Einkaufen anfängt, gibt es nützliche Praxistipps für den Besuch im Supermarkt. Ein Einkaufszettel schützt vor teuren Spontaneinkäufen. Kurz nach der Saison einzukaufen schont das Budget. Aber wann wachsen denn nun Kohlrabi und Co.? Mit dem nützlichen Saisonkalender bekommt man schnell den Überblick. Es folgen clevere Rezepte sortiert nach Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Von der „Möhrensuppe mit Mandel-Ingwer-Knusper“ über „sommerfrischen Bauernsalat“ ist alles geboten. Im Herbst locken „Pilzragout mit Spätzle“ und im Winter wärmen einen nicht nur „Ofen-Schmarrn mit Glühweinkirschen“. Zwischendurch lohnt sich ein Blick auf das was Oma schon in Sachen Kücheneffektivität wusste. Geldbeutelfreundliche Getränkeideen für Gäste, die 10 GU-Erfolgstipps und Vorschläge für günstige Partymenüs machen das kompakte Kochbuch zu einem echten Schnäppchen. So kommt man mit minimalem Aufwand trotzdem zu maximalem Genuss.

Ira König ist leidenschaftliche Köchin und entwickelt am liebsten ihre eigenen Rezepte. Sie hat lange für namhafte Food-Zeitschriften gearbeitet und ist als Redakteurin erfolgreich. Aus ihrer Feder stammen bereits mehrere Kochbücher.