



Presseinformation

Margit Proebst

Ich koch' mir was

Rezepte für 1 Person

Reihe: **GU Einzeltitel**

160 Seiten, mit ca. 140 Farbfotos.

Format: 18,5 x 24,2 cm. Hardcover

14,99 €(D) / 15,50 €(A) / 26,50 (sFr)

ISBN: 978-3-8338-1678-9

Erscheinungstermin: Februar 2010



Als Single Rest-los glücklich

Fast sechzehn Millionen Singlehaushalte gibt es in Deutschland. Fast sechzehn Millionen Singles sehen sich beim Einkaufen und Kochen täglich mit Fragen konfrontiert wie: Was fange ich mit den zwei Dritteln Blumenkohl an, die ich nicht sofort esse? Muss ich wirklich ständig Vier-Personen-Rezepte umrechnen, oder kann ich das auch einfacher haben? Gibt es das – einen Sonntagsbraten für eine Person?

Antworten auf diese Fragen, vor allem aber 140 (single-)alltagstaugliche Rezepte enthält das GU Kochbuch **Ich koch' mir was**. Die Autorin Margit Proebst, selbst Teilzeit-Solistin, lässt dabei niemanden ratlos mit einer halben Paprikaschote oder einer angebrochenen Packung Kokosmilch zurück. Dafür sorgen übersichtliche Verweise: Wer eine halbe Ananas für einen exotischen Hähnchensalat gebraucht hat, erfährt gleich beim Rezept, dass sich der Rest entweder für ein fruchtiges Tomatenschnitzel oder für ein süßes Dessert verwenden lässt. Und wer einen großen Kopf Blumenkohl gekauft hat, braucht keineswegs tagelang Blumenkohlsuppe zu essen, sondern kocht sich nach Lust und Laune durch Gemüsepfanne, indisches Curry und Blumenkohlsalat. Nostalgische Lieblingsgerichte wie Apfelstrudel sind in diesem Buch ebenso enthalten wie frische Ideen für Freunde mediterraner, orientalischer und asiatischer Aromen. Hier gelingt Rezept für Rezept, Tipp für Tipp der Nachweis, dass abwechslungsreicher Genuss auch in der Singleküche möglich ist – und zwar ohne großen Aufwand.

Margit Proebst studierte Kunstgeschichte und Philosophie. Daneben betrieb sie über viele Jahre einen kleinen Catering-Service. Seit 1999 arbeitet sie als Kochbuchautorin und Foodstylistin in München. Sie lebt wie viele heutzutage in einer Fernbeziehung. Da sie als Genussmensch auch im Alltag nicht auf gutes, frisch gekochtes Essen verzichten mag, entwickelte sie die Idee für dieses Buch. "Nichts bleibt übrig" war die Devise bei den Rezepten, in denen sich Einfaches mit Raffiniertem abwechselt.