



## Presseinformation

---

Ira König & Kay-Henner Menge

### **1 x Kochen, 2 x Essen**

Reihe: GU KüchenRatgeber

64 Seiten, mit ca. 45 Farbfotos.

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

Preis 7,99 €(D) / 8,30 €(A) / 14,50 sFr

ISBN: 978-3-8338-1434-1



### **Doppelter Genuss auf einen Streich**

Aus eins mach zwei. Wie das funktioniert steht in **1 x Kochen, 2 x Essen**. Das Autorenteam Ira König und Kay-Henner Menge serviert rund 40 raffinierte Gerichte, aus denen sich mühelos ein zweites zaubern lässt. Kurzum, der GU KüchenRatgeber ist ideal für Zeitsparerer und anspruchsvolle Doppelgenießer.

Ganz gleich ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder Süßes auf der Tageskarte stehen, wer clever einkauft und ein paar Vorratsregeln beachtet, spart Zeit und Geld. Der Serviceteil überzeugt mit praktischen Tipps und Tricks rund ums Kochen mit Resten und dem richtigen Aufbewahren. So lassen die Geschmackserlebnisse nicht lange auf sich warten. Knuspriges Zitronenhähnchen kann man mit wenig Aufwand kochen und am nächsten Tag mit ein paar Handgriffen in einen leckeren Geflügelsalat verwandeln. Aus dem gesunden Blumenkohl-Paprika-Salat vom Picknick wird zu Hause fix eine feine Suppe. Auch Süßes und Herzhaftes lässt sich prima kombinieren: So gibt es frisch gebackene Dinkelbuchteln einmal mit unwiderstehlicher Karamellsauce und in der zweiten Runde mit deftigem Speck aus der Pfanne. Mit den 10 GU Erfolgstipps gelingt garantiert jede Leckerei. Da bleibt einfach nichts mehr übrig: Extra-Rezepte für schnelle Snacks aus Miniresten, perfekte Beilagensalate sowie einen genialen Einmal-Backen-Vier-Varianten-Kuchen stehen für maximalen Genuss bei minimalem Aufwand.

Ira König war als Autorin für mehrere Fachzeitschriften tätig und arbeitet heute als Foodredakteurin in einem großen Verlagshaus. Die Ernährungsexpertin ist selbst leidenschaftliche Köchin und entwirft am liebsten ihre eigenen kulinarische Kreationen.

Kay-Henner Menge ist Diplom-Ökotrophologin und hat sein Hobby erfolgreich zum Beruf gemacht. Als Rezeptautor schreibt er für mehrere Zeitschriften, verfasst Kochbücher und arbeitet zudem als Foodstylist in der Versuchsküche eines renommierten Verlages.