



Presseinformation

Karola Wiedemann, Martina Kiel

Expresskochen

Reihe: **GU Küchenratgeber**

64 Seiten, mit ca. 45 Fotos.

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

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

ISBN 978-3-8338-1891-2



Express-Kochen: schneller als der Hunger

Manchmal käme ein Tischlein-deck-dich wie gerufen: Ein Sprüchlein gemurmelt, und schon stehen die köstlichsten Speisen vor dem hungrigen Esser. Leider wurden solche Zauberdinge in unserer Welt schon seit Längerem nicht mehr gesichtet. Bleibt also nur, sich nach Alternativen umzusehen, wenn der Magen knurrt, es aber wieder einmal schnell gehen muss.

Rund fünfzig ausgesprochen leckere Lösungen für dieses Problem bietet der GU Küchenratgeber **Expresskochen**: alltagstaugliche Rezepte, die in einer halben Stunde oder sogar deutlich weniger auf dem Tisch stehen, ohne dass dafür Hexerei bemüht werden muss. Mit ein paar einfachen Kniffen lässt sich das Kochen nämlich deutlich beschleunigen. Die Zutaten sind ohne Probleme im Supermarkt erhältlich oder liegen sogar im Vorratsschrank bereit – Zeitfaktor eins, das Einkaufen geht dadurch erheblich schneller. Zudem werden fixe Zubereitungsmethoden wie Dünsten oder Rührbraten im Wok bevorzugt – das wirkt sich positiv auf Zeitfaktor zwei, die Garzeit, aus. Der clevere Einsatz des Wasserkochers und ein paar Tricks der Autorinnen tun ihr Übriges, um die Vorbereitung zu beschleunigen. So gelingt mit Gerichten wie Wirsing-Polenta-Gratin, Curry-Huhn mit Ananas oder Russischem Lachstopf spielend der Nachweis, dass fixes Kochen nicht auf Kosten des Genusses geht.

Karola Wiedemann ist Haushaltsökonomin und hat als Redakteurin jahrelang Rezept-, Garten-, Gesundheits- und Familienseiten bei Zeitschriften verantwortet. Heute arbeitet sie im eigenen Redaktionsbüro für Zeitschriften, Verlage und Verbände.

Martina Kiel ist Diplom-Oekotrophologin. Für Verbände aus dem Bereich Umwelt und Landwirtschaft ist sie als Referentin für Projekt- und Öffentlichkeitsarbeit tätig. Am liebsten kocht sie mit frischen, ökologischen Produkten aus der Region.