



Presseinformation

Die Montag-bis-Freitag-Küche

Die garantiert besten Einfach-lecker-schnell-Rezepte!

Reihe: GU Grundkochbuch

312 Seiten, mit Fotos

Format: 21 x 26,5 cm, Hardcover

Preis: 24,99 € (D) / 25,70 € (A) 32,50 sFr.

ISBN: 978-3-8338-5998-4

Erscheinungstermin: März 2017

 Auch als
eBook
erhältlich.



260 Mal schnelles Feierabendküchen-Feuerwerk

Jeden Tag die gleiche Frage: Was gibt es heute bloß zu essen? GU liefert in **Die Montag-bis-Freitag-Küche** 260 einfache, schnelle, leckere Rezepte und damit die Koch-Lösung für jeden Wochentag. Die Gerichte dauern maximal 30 Minuten und sind damit auch nach einem anstrengenden Arbeitstag machbar. Das Konzept ist gut durchdacht und orientiert sich an allgemein-gängigen Ernährungsempfehlungen wie „öfter mal vegetarisch“ oder „einmal die Woche Fisch“. Jetzt muss sich niemand mehr den Kopf zerbrechen, was abends auf den Herd kommt. Einfach **Die Montag-bis-Freitag-Küche** aufschlagen und loskochen.

Am Montag gibt es aus den Resten vom Wochenende im Handumdrehen eine feine Suppe und dazu Suppen Know-how auf einen Blick – zum Beispiel, dass Eigelb, Sahne, Stärke oder Kartoffeln Suppen binden und Gemüsereste und -abfälle eine tolle Basis für einen selbstgekochten Gemüsefond bilden. Polenta-Champignon-Suppe mit oder ohne Bacon, vegane Erbsenchauksuppe mit Mandeln oder, für heiße Tage, Gurken-Garnelen-Kaltschale machen Suppenkasper satt und glücklich.

Dienstags braucht der Körper Energie für die langsam anlaufende Arbeitswoche. Einfache Pasta-Gerichte, etwa mit Walnuss-Pesto, schnelle Käseudeln oder Erbsen-Speck-Tagliatelle, geben den nötigen Schub.

Am Mittwoch ist die halbe Jobwoche rum. Das bedeutet Bergfest. Zur Belohnung darf es etwas Besonderes sein, etwa ein saftiges Steak, ein Blitz-Gulasch oder Palermo-Schnitzel, denn: Am Donnerstag ist Veggie-Tag. Vitaminreiche Pflanzen-Küche – darunter Spinat-Zwiebel-Gnocchi, Tomatengratin mit Tofu – setzt Kräfte für den Wochen-Endspurt frei. Und am Freitag läuten Lachs, Forelle oder Pfannkuchen das Wochenende ein. Rotbarsch mit Pfefferkruste, Fischpäckchen mit Oliven, Thailändisches Fisch-Curry oder Schoko-Pancakes mit Pfirsichen sind das i-Tüpfelchen der wöchentlichen Feierabendküche.

Übersichtliche Kapiteleinteilung, Zeit-Buttons für die Zubereitungsdauer und to Go-Gerichte führen durch das Buch. Flexi-Tipps machen Gerichte vegetarisch, günstig, noch schneller und abwechslungsreich. Und für das Feierabend-Hoch gibt es das unnütze Wochentags-Wissen: Freitag leitet sich beispielsweise nicht von Freizeit ab, sondern der germanischen Schutzgöttin für Ehe und Mutterschaft, Frija. Und Dienstage gab es im vergangenen Jahr 52 Stück. Das heißt mit anderen Worten 52-mal die Chance auf Pastagluck aus **Die-Montags-bis-Freitags-Küche**.