

## Presseinformation

---

Sophia Schillik

### Minimalismus-Küche

Umfang: 160 Seiten, mit ca. 80 Fotos

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

Preis: 19,99 € (D)/ 20,60 € (A)/ 28,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-7236-5

Erscheinungsdatum: Oktober 2019



### Der Minimalismus-Trend jetzt erstmals im Kochbuch: Mit wenig Equipment unbeschwert kochen – einfach mehr Genuss!

Ein Trend erobert die Welt: Minimalismus ist angesagt wie nie. Es ist wohltuend, alles Überflüssige hinter sich zu lassen und sich nur auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Und nach dem Kleiderschrank und dem Bücherregal hält diese neue Leichtigkeit jetzt auch Einzug ins Kochbuch! Sophia Schillik zeigt uns ihre Minimalismus-Küche. Statt unzähliger Spezialgeräte schwört sie auf wenige, ausgewählte Küchen-Heroes: Ein gutes Kochmesser, eine hochwertige Pfanne und die Lieblings-Bowl – recht viel mehr braucht man oft gar nicht, um kreativ zu kochen. Und auch bei den Zutaten ist weniger mehr: Wer sich auf einige ausgewählte Aromen konzentriert, kann diese nämlich richtig zum Strahlen bringen. Ob One-Pot-Wonder, 5-Zutaten-Gericht oder Pfannen-Pizza – alle Gerichte gelingen mit wenigen Zutaten, minimalem Geschirreinsatz und in der kleinsten Küche. Weniger ist hier tatsächlich mehr – mehr Kochgenuss!

**Sophia Schillik** ist Food- und Reisejournalistin, Foodstylistin und Fotografin. Sie lebte bereits in vielen verschiedenen Städten und musste dort ihre große Kochleidenschaft schon oft in sehr, sehr kleinen Küchen ausleben. So fing sie an, sich auf wenige Küchengeräte und ausgewählte Zutaten zu konzentrieren – schließlich wollte sie weiterhin ihren hohen Anspruch an ihre Rezepte wahren. Wie das Weglassen schließlich dazu führte, sich auf das wahrhaft Schöne am Kochen zu beschränken, zeigt sie in ihrem ersten Kochbuch.