

Zeit sparen beim Kochen

Ratgeber bietet 30-Minuten-Rezepte und viele Tipps

„Ich habe einfach zu wenig Zeit“ – das ist wohl die häufigste Ausrede, um Fertiggerichte zu kaufen, statt frisch zu kochen. Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Fix Food“ beweist jedoch, wie einfach es ist, Zeit zu sparen – und das schon, bevor es überhaupt an den Herd geht. Ein durchdachter Vorrat mit häufig verwendeten Lebensmitteln bildet eine gute Grundlage für eine schnelle Küche. Die richtige Sortierung im Schrank erspart dabei unnötiges Suchen. Wer die Einkaufsliste nach Anordnung im Supermarkt gliedert, sorgt zudem dafür, dass auch der Besuch im Geschäft schneller geht. Mit Tipps wie diesen für Einkauf und Planung unterstützt der Ratgeber die Leserinnen und Leser aktiv beim Erstellen eines zeitsparenden Speiseplans.

Das Kernstück des Buchs bilden rund 120 Rezepte für kalte und warme Mahlzeiten, Fingerfood, Dessert- und Frühstücksideen, die sich alle in höchstens 30 Minuten zubereiten lassen. Die vitaminreichen sowie fett- und zuckerarmen Gerichte setzen nur Grundkenntnisse im Kochen voraus und kommen mit wenigen Zutaten aus, die es in jedem Supermarkt gibt. Die Vorschläge von Heidelbeer-Porridge über Chili-Hähnchen und Kartoffel-Gemüse-Pfanne bis zu Zitronenquarkcreme helfen dabei, leckere Abwechslung flott auf den Tisch zu bringen.

Der Ratgeber „Fix Food. Preiswerte und schnelle Küche“ hat 208 Seiten und kostet 12,90 Euro.

Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter www.ratgeber-verbraucherzentrale.de oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch im Buchhandel erhältlich.

Hinweis für Redaktionen: Rezensionsexemplare unter

Tel. 0211 / 38 09-363 oder E-Mail

publikationen@verbraucherzentrale.nrw

Presstext und Cover:

www.verbraucherzentrale.de/buecher-und-ebooks/fixfood

Mintropstraße 27

40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

presse@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw