

Buchtip: „5 Zutaten“

Einfache Gerichte für hungrige Crews

Wer hätte gedacht, dass man mit nur 5 Zutaten pro Rezept lecker, leicht und abwechslungsreich kochen kann? Das besondere an diesen cleveren Rezepten? Sie funktionieren auch in der kleinsten Kombüse, wie dieses erste und einzige 5-Zutaten-Kochbuch für Wassersportler beweist

Wenig Platz, sparsame Ausstattung und Turbulenzen bei starkem Wellengang: Kochen auf dem Boot ist selbst für versierte Smutjes eine besondere Herausforderung. Köchin und Food-Journalistin Ira König zeigt in ihrem 5-Zutaten-Kochbuch, wie man auch mit wenigen Zutaten, Herdplatten und Töpfen an Bord leckere Gerichte zaubern kann – in einem Kochbuch eigens für die Seglerküche.

Der Clou: Bei diesen Rezepten wird nicht nur auf den guten Geschmack geachtet, sondern auch auf angenehme Verträglichkeit, bei starkem Seegang. Entstanden ist ein Buch für die leichte Bordküche mit magerem Fleisch, Fisch, viel Gemüse und aromatischen Gewürzen und Kräutern. Darüber hinaus ermöglichen die maximal fünf Zutaten eine schnelle, einfache, und platzsparende Zubereitung an Bord mit wenigen Töpfen, Schüsseln und Geschirr. Die benötigten Zutaten sind in jedem Supermarkt erhältlich. Das Kochbuch ist in die folgenden Kapitel gegliedert: Unter „Salate zum Sattessen“ finden sich 13 leckere Salat-Kompositionen, das Kapitel „Leckerer mit Fisch und Fleisch“ lädt zu 15 ausgewogenen Mahlzeiten zum Nachkochen ein. Es folgen neun „Pasta“-Gerichte, 13 Rezepte zum Thema „Hülsenfrüchte und Reis“ sowie fünf süße und fruchtige „Dessert“-Variationen. Alles in allem sind die vorgestellten Gerichte kreativ, überraschend und machen Appetit und Lust zum Nachkochen. Dazu tragen sicher auch die ansprechenden Motive der Gerichte von Food-Fotografin Maike Jessen in diesem Band bei.

Ira König / Maike Jessen

„5 Zutaten“

Rezepte fürs Kochen an Bord

1. Auflage 2021, 144 Seiten, 69 Fotos und Abbildungen,

Format 16,6 x 24,0 cm, Klappenbroschur

Euro (D) 19,90 / Euro (A) 20,50 • (ISBN 978-3-667-12090-8)

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter www.delius-klasing.de

Ihr Ansprechpartner: Christian Ludewig | Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de