

Sehr gut kochen



19,90 Euro

 In den Warenkorb

228 Seiten

Format: 19,8 x 22,9 cm

ISBN: 978-3-868510-11-9

Erscheinungstermin: 16. März 2010

Leseprobe



[Inhaltsverzeichnis PDF-Datei \(0,1 MB\)](#)[Lachsrolle PDF-Datei \(93,5 KB\)](#)[Pfannenfleisch PDF-Datei \(0,1 MB\)](#)

Genießen Sie jeden Tag!

Sehr gut kochen

Die besten Rezepte aus der test-Küche

- 130 raffinierte Rezepte, die schnell nachzukochen sind
- Ausführliche Warenkunde, Tipps und viele Erkenntnisse aus unseren Tests
- Alle Rezepte sind mehrfach geprüft und gelingen garantiert
- Eindrucksvolle Fotografie und edles Layout machen aus diesem Kochbuch das ideale Geschenk

Unser neues Kochbuch enthält neben den besten Rezepten aus den letzten 5 Jahren "test" viele vollkommen neue Kochideen. Alles ist leicht nachzumachen und doch raffiniert und immer überraschend. Sehr gut kochen heißt, am Herd Neues zu entdecken, ungewohnte Kombinationen auszuprobieren, Traditionelles mit Neuem zu verbinden.

Und es heißt auch, Lebensmittel mit Sorgfalt auszuwählen, insbesondere frischem Fleisch, Fisch und Gemüse Respekt zu zollen, sich beim Kochen neugierig und mit allen Sinnen auf die Eigenart der Lebensmittel und unbekannte Zutaten einzulassen. Dieses Buch zeigt Ihnen, wie es geht, mit dem gesammelten Know-how der test-Ernährungsexpertinnen.

Aus dem Inhalt: Mariniertes Tafelspitz, indisches Sauerkraut, viele Gemüsegerichte wie beispielsweise Spitzkohl mit Orangensahne, Mangold-Lasagne oder Wirsinggratin mit Zimt

und Thymian, verführerische Süßspeisen wie Brownies oder Orangentiramisu, heiße und kalte Suppen, Fischgerichte, Salate, Chutneys, Dips und Mojos, und viele, viele weitere Rezepte.

Sehr gut kochen heißt kreativ kochen – lassen Sie sich verführen!

<http://www.test.de/shop/buecher-spezialhefte/sp0227000/?mc=newsletter.sehrgutkochen.link>

Familie in Form



19,90 Euro

 In den Warenkorb

224 Seiten

Format: 19,8 x 25,5 cm

ISBN: 978-3-868510-08-9

Erscheinungstermin: 19. März 2009

Leseprobe



[Inhaltsverzeichnis PDF-Datei \(28,3 KB\)](#)[Essen und Trinken PDF-Datei \(0,2 MB\)](#)[Einige Rezepte PDF-Datei \(0,5 MB\)](#)

Ein Kochbuch zum schlank werden und schlank bleiben

Familie in Form

2. Auflage: 170 einfache und gesunde Rezepten

- Leichte, alltagstaugliche Familienrezepte, nach Jahreszeiten geordnet.
- Vier Tests, mit denen Sie Ihre ganz persönlichen Knackpunkte finden.
- Die wichtigsten Infos zum Thema Ernährung und Bewegung.

Video

[Gesundes Essen beginnt zu Hause](#)

Immer mehr Kinder sind zu dick! Dieses Buch zeigt Eltern, wie sie und ihre Kinder mit weniger Kilos gesünder durchs Leben gehen. Beste Therapie und Vorbeugung: ein gesunder Lebensstil. Und den kann jede Familie mit diesem Buch lernen.

Am Anfang steht die Selbsterkenntnis: Vier Tests helfen, die persönlichen Knackpunkte zu finden. Dazu gibt's die wichtigsten Informationen in Sachen Ernährung und Bewegung kompakt und verständlich zusammengefasst.

Kern des Buches sind die 170 nach Jahreszeiten geordneten Rezepte. Sie sind leichte Sattmacher, schmecken Kindern wie Eltern und lassen sich einfach und schnell aus ganz normalen Zutaten zubereiten. So kommt Ihre Familie gesund und lecker zum Wunschgewicht.

Auf der Frankfurter Buchmesse 2007 erhielt unser Titel von der Gastronomischen Akademie Deutschland e.V. eine Silbermedaille: "Kompliment an Verlag und Autorin [...]. Mehr denn je brauchen Familien Unterstützung in ihrem Wissen um die gesunde und genussvolle Esskultur [...]."

Gesundes Essen beginnt zu Hause

Clever kochen, besser essen



19,90 Euro

 In den Warenkorb

240 Seiten

Format: 19,8 x 25,6 cm

ISBN: 978-3-937880-74-7

Erscheinungstermin: 14. Oktober 2008

Leseprobe



[Inhaltsangabe PDF-Datei \(0,5 MB\)](#)[Vorwort PDF-Datei \(59,8 KB\)](#)[Gnocchi mit Rucolabutter PDF-Datei \(0,8 MB\)](#)[Abendessen PDF-Datei \(0,2 MB\)](#)

Kochbuch mit 120 leckeren Rezepten

Clever kochen, besser essen

Mit neuen spannenden Lebensmitteln

- 120 Rezepte: Gesund, einfach und doch raffiniert
- Schlank und in Form: Essen mit Genuss und Augenmaß

Video

[Kochen und essen mit Spaß](#)

120 Rezepte für Alltag, Gäste und Feste sind die Stationen auf einer kulinarischen Entdeckungsreise mit Pfiff: Gesunde, einfache und dennoch raffinierte Rezepte mit Zutaten aus aller Herren Länder. Das Buch richtet sich an alle, die sich mit Lust und Freude auf neue Kochabenteuer begeben möchten und denen ihr Körper und ihre Fitness wichtig sind. Dazu informiert das Buch über neue, spannende Lebensmittel von exotischen Gewürzen bis zu wiederentdeckten Kräutern. Und man erfährt, wie sich der Stoffwechsel mit den Jahren verändert und was dem Körper dann besonders gut tut - für mehr Genuss und Lebensqualität!

Zeit, sich was Gutes zu tun!