

Presstext

Viel für wenig

Clever kochen mit Björn Freitag



Klug und saisonal kochen, wenig verschwenden

Koch aus Leidenschaft ist Björn Freitag seit über 20 Jahren. Mit seinem TV-Format „Viel für wenig – Clever kochen mit Björn Freitag“ verfolgt er im WDR eine besondere Mission: Er bringt gutes Essen für wenig Geld auf den Tisch. Denn viele Familien und auch Singles stehen täglich vor der Herausforderung, sich mit kleinem Budget gesund zu ernähren. Der als „WDR-Vorkoster“ bekannte Spitzenkoch aus Dorsten beweist hier, dass leckere und nahrhafte Gerichte gar nicht teuer sein müssen. Björn Freitags Versprechen lautet:

„Bei mir schmeckt auch der Preis.“

Am Anfang steht die sinnvolle Planung – und schon hierfür hält das Buch wertvolle Tipps und Tricks parat. Überraschend, unterhaltsam und absolut trendy: So präsentieren der Kochprofi und seine Ernährungsexpertin Anja Tanas ihr Fachwissen im Buch zur Sendung. Neben etwa 50 köstlichen Rezepten zum günstigen Preis werden alle wichtigen Fragen rund um Einkauf und Zubereitung beantwortet: Wie organisiere ich den Einkauf, wo lauern die Preisfallen? Was hat wann bei uns Saison, ist

besonders günstig? Und was koche ich mit den regionalen Zutaten? Wie bereite ich Küchenbasics in größeren Mengen selbst zu und wie lagere ich sie dann am besten? Auch zum gesunden, aber sparsamen Snacken gibt es viele nützliche Tipps. Darüber hinaus serviert Björn Freitag günstige, aber beeindruckende Rezepte für Gäste.

Wer also ohne dickes Portemonnaie köstlich, gesund und frisch auftischen will, macht mit diesem Ratgeber alles richtig!

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-178-3

22,00 EUR (D), 22,70 EUR (A)

192 Seiten, Format 19 × 24 cm

48 Fotos, gebunden

Rezepte: Björn Freitag

Text: Anja Tanas

Fotografie: Hubertus Schüler

Ab September 2019 im Handel.



Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**