

## Presstext

# Björn Freitag – Smart Cooking

Einfacher geht's nicht – Kochen ohne Einkaufsstress und ohne Küchenchaos



Einfacher geht es wirklich nicht mehr

„Nicht viel mehr Aufwand als belegte Brote“, das war die Zielsetzung von Björn Freitag für „Smart Cooking“. „Das geht auch nach einem harten Tag“, so sein Credo. Auch ein Sternekoch mag nach einem 10-Stunden-TV-Dreh für ein neues Kochbuch nicht mehr ausschweifend einkaufen und den Rest des Abends in der Küche verbringen. Aber Fast Food ist eben auch keine Option, wenn man die Qualität des Essens sozusagen mit der Muttermilch aufgesogen hat. In den vielen Jahren seiner TV-Präsenz hat Björn Freitag eine eigene Art entwickelt, sein Abendessen ohne viel Aufwand, aber trotzdem mit Raffinesse zuzubereiten. Dabei liebt er es leicht,

frisch, möglichst gesund, aber vor allem richtig lecker. Die Küche zu verwüsten kommt dabei für ihn nicht infrage. Und das Einkaufen sollte auch in 3 Minuten erledigt sein: nur zwei oder drei Teile Frisches, basta! Grundlage seiner Rezepte sind gängige Nahrungsmittel und Gewürze, die man sowieso praktisch in jedem Haushalt findet, natürlich in guter Qualität. Dazu werden unterwegs zwei oder drei hochwertige, frische Zutaten eingekauft – und dann wird alles innerhalb weniger Minuten möglichst in nur einem Topf oder einer Pfanne oder auf einem Backblech zubereitet! Seine 70 besten Smart-Cooking-Rezepte verrät Björn Freitag in diesem einzigartigen Kochbuch.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-128-8

28,00 EUR (D), 28,80 EUR (A)

168 Seiten, Format 23,5 x 28 cm,

94 Fotos, gebunden, mit SU

**Autor** Björn Freitag

**Fotografie** Hubertus Schüler

**Auslieferung:** April 2017

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Presstext zum Download im Pressebereich unter [www.bjvv.de](http://www.bjvv.de). Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, [vm@bjvv.de](mailto:vm@bjvv.de), 02103 90788-15

**BECKER  
JOEST  
VOLK  
VERLAG**