

## Presstext

# DER VORKOSTER

Die besten Rezepte und Küchentipps aus der Sendung



## Die besten Rezepte und Küchentricks

Seit 2010 ist Sterne- und TV-Koch Björn Freitag als „Der Vorkoster“ für den Westdeutschen Rundfunk in Sachen „Lebensmittel“ und „besseres Essen“ unterwegs.

Für das Buch zur Sendung hat er seine Lieblingsgerichte aus acht Jahren ausgewählt und teils überarbeitet. Von einfach bis raffiniert – für alle Lebenslagen ist das Richtige dabei. Es geht also nicht um Sterneküche, sondern um die besten Alltagsgerichte. Fertigmkost war Björn Freitag schon immer ein Dorn im Auge. Deshalb zeigt er, wie man vieles einfach und in bester Qualität

selbst machen kann: Cordon bleu, Hühnerfrikassee, Spaghetti alla carbonara und Co. muss niemand mehr fertig kaufen. Präsentiert werden die Rezepte mit spannend aufbereitetem Know-how über die täglichen Lebensmittel im Einkaufskorb. Er verrät die besten Lifehacks und liefert praktische Fakten, die wirklich jedem Hobbykoch noch Neues und Wissenswerter vermitteln. Diplom-Oecotrophologin Anja Tanas begleitet den Sternekoch und gibt aktuelle Infos rund um Nährwerte und Gesundheitsaspekte.

### Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-145-5

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

192 Seiten, Format 21 x 27 cm,

71 Fotos, gebunden, mit SU

**Rezepte**

Björn Freitag

**Fotografie**

Hubertus Schüler

**Text**

Anja Tanas

**Ab dem 04. Oktober 2018 im Handel.**

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**