



*Selbst gemacht* lautet nicht nur der Titel der Kochbuch-Reihe, sondern ist auch das Motto, denn mit diesen liebevoll gestalteten und wunderschön fotografierten Bänden macht Selber-Kochen noch ein Stückchen mehr Spaß. In den handlichen Bänden finden sich je über 75 Rezepte zu einem Thema. Die Reihe umfasst folgende Themen: *Eis & Sorbet, Pizza, Tartes & Quiches, Suppen & Eintöpfen, Rezepte aus Marokko, Saucen & Marinaden, Kekse & kleine Kuchen, Rezepte aus Thailand, Aufläufe & Gratins, Süße Tartes, Glutenfrei, Wok, Laktosefrei und Salate.*

Die Rezepte bieten eine breite Fülle an Inspiration und richten sich sowohl an Kochanfänger als auch an ambitionierte Hobbyköche. *Selbst gemacht* ist aber keine reine Rezeptsammlung, sondern präsentiert auf einleitenden Seiten auch eine Übersicht über die benötigten Utensilien und stellt einige Basisrezepte und -techniken besonders ausführlich vor. So soll ein Zugang zu dieser Art von Gerichten ermöglicht werden, der Raum lässt, selbst kreativ zu werden. Wie es sich für ein Basiskochbuch gehört, dürfen Angaben zum Schwierigkeitsgrad, zur Dauer der Vorbereitung und Garzeit sowie zu den Kosten nicht fehlen.

## **Detox**

Dieser Band enthält Rezepte zum Entgiften und Gutfühlen, voller Superfoods wie Quinoa, Artischocken und Chiasamen. Eine ausführliche Einleitung macht den Einstieg in das Thema leicht: Dort gibt es unter anderem Infos dazu, welche Lebensmittel man meiden und welche man bevorzugen sollte, und wie zum Beispiel eine kleine Detoxkur aussehen kann. Daran schließen Rezeptideen für Säfte und Tees, Gesundes fürs Frühstück, Suppen und Salate sowie Hauptgerichte und Desserts an.

ISBN  
192 Seiten, 195 x 230 mm  
über 140 Farbfotografien  
€ 0,00 (D) / € 12,95 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**