

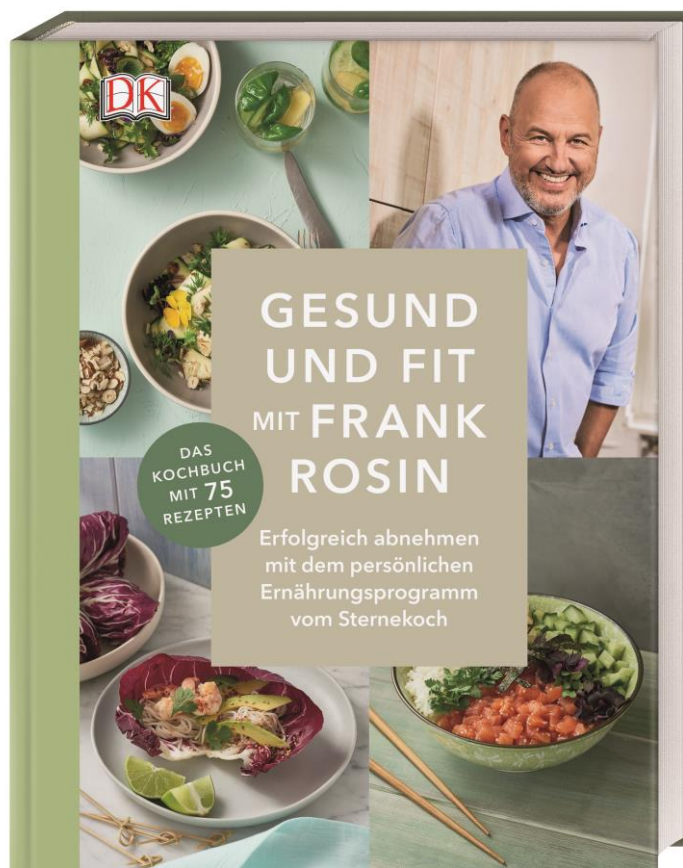


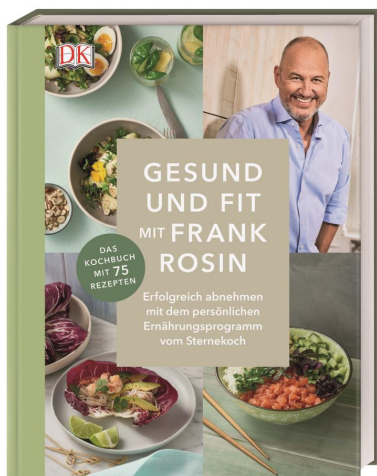
## Presseinformation

**Frank Rosin**

# Gesund und fit mit Frank Rosin

**Erfolgreich abnehmen mit dem persönlichen  
Ernährungsprogramm vom Sternekoch**





**Frank Rosin**

### **Gesund und fit mit Frank Rosin**

Erfolgreich abnehmen mit dem persönlichen Ernährungsprogramm vom Sternekoch

192 Seiten

ISBN 978-3-8310-3875-6

EURO 19,95 [D] / 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 19.12.2019

**#schlankmitfrank**

Frank Rosin plaudert aus dem Nähkästchen und verrät seine Ernährungstricks und -regeln, mit denen er 15 Kilo abgenommen hat. Stressiger Job, wenig Freizeit, viel unterwegs, unregelmäßiger Tagesablauf – die Folge des modernen Lebensstils ist oft Übergewicht. Wie man durch alltagstaugliche und dennoch besondere Rezepte seine Ernährung auf »gesund« drehen kann, zeigt Frank in seinem neuen Buch. Er erklärt, wie er mit einer Mischung aus 16:8 Intervallfasten und Low Carb – sowie einer Portion Sport – eine dauerhafte Ernährungsumstellung hinbekommen hat. Frank Rosin hat einen für sich funktionierenden Ansatz gefunden. Und siehe da: Die Pfunde schmelzen. Die Ernährung ist dabei vollwertig und ausgewogen.

Jetzt möchte er Sie mit gesunden und leichten Rezepten bei Ihrem Abnehmvorhaben unterstützen. Dazu kocht er für Sie mal vegetarisch, mal vegan, mal low carb und mal flexitarisch – Hauptsache ausgewogen und vollwertig. Mit diesem Kochbuch kommen auch Sie in den Genuss seiner Rezepte: Minestrone mit Kichererbsen, Sommerrollen mit Spitzkohl, Tofuwaffeln mit Tomatensalat oder Gemüse-Tajine. Das Buch folgt dem Tagesablauf und beginnt mit dem Frühstück. Anschließend folgen Suppen, Salate und leichte Gerichte. Auch Rezepte zum Mitnehmen sowie Hauptmahlzeiten und Getränke finden sich in „Gesund und fit mit Frank Rosin“.

Bewegung ist ein fast genauso wichtiger Bestandteil wie eine gesunde Ernährung – zumindest sollte beides immer zusammen gedacht werden. Da Sport für Frank eine wichtige Rolle spielt, gibt er mit seiner Personal Trainerin Irène Scholz einfach Tipps für den Einstieg, mit denen wirklich jeder Bewegung in seinen Alltag integrieren kann.

So erzählt Frank in seinem neuesten Buch seine persönliche Geschichte, berichtet von Schwierigkeiten und zeigt, dass Abnehmen mit der richtigen Überzeugung und dem richtigen Ansatz tatsächlich funktioniert. Und beides liefert er: Eine gute Portion Motivation durch seine Erzählungen im gewohnt lockeren Stil. Und natürlich mehr als 75 leckere und alltagstaugliche Rezepte, bei denen es einem an nichts fehlt. Ein kleiner Sportteil rundet das Programm ab und bietet das perfekte Paket für alle, die sich gesund ernähren und vielleicht das ein oder andere Kilo verlieren wollen.



## Rezeptauswahl für PR

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung  
© Dorling Kindersley Verlag, Rezepte: Frank Rosin und Susanne Kreiher,  
Foodfotos: Julia Hildebrand und Ingolf Hatz

### FRÜHSTÜCK:



S. 22-23: Porridge mit Beeren & Walnusskernen



S. 36-37: Tomatomelett mit Basilikum

### SUPPEN:



S. 48-49: Bunte Minestrone mit Kichererbsen



S. 50-51: Bohneneintopf mit Riesengarnelen & Rucolaöl



S. 52-53: Scharfe Tomatensuppe mit geröstetem Kernmix

### SALATE:



S. 64-65: Roher Zucchini-Kräuter-Salat

### LEICHTES:



S. 82-83: Rohe Gemüsebänder mit Oliven-Artischocken-Marinade





### ZUM MITNEHMEN:



S. 100-101: Sommerrollen mit Tofu, Mango, Gurke & Sesam



S. 104-105: Radicchiowrap mit Garnelen



S. 110-111: Wraps mit Thunfisch & Mais

### HAUPTSÄCHLICHES:



S. 134-135: Auberginen-Zucchini-Lasagne mit Tomatensugo



S. 146-147: Geröstete Möhren-Kichererbsen-Pfanne mit Avocadomus



S. 150-151: Hähnchen orientalisch mit Linsengemüse

### GETRÄNKE:



S. 166-167: Red Power Smoothie



S. 168-169: Yellow Morning Smoothie



## Autorenfotos

Abdruck einer Auswahl frei im Rahmen der Buchvorstellung

© Ingolf Hatz



Autorenfoto 1



Autorenfoto 2



Autorenfoto 3



Autorenfoto 4



## Über Frank Rosin

Frank Rosin ist einer der besten und beliebtesten Köche Deutschlands. Nicht nur in seinem mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurant überzeugt er, auch im TV lieben ihn seine Fans – zuletzt z.B. in Rosins Restaurants, The Taste oder Rosins Fettkampf. Dort hat er tatsächlich viele Kilos abgespeckt und verrät nun seinen persönlichen Abnehm-Ansatz, der für ihn funktioniert hat, im Buch.

Als Sohn eines Großhändlers für Gastronomiebedarf ergab sich für Frank Rosin durch den väterlichen Betrieb schon in ganz jungen Jahren der Blick hinter die Kulissen der Gastronomie. Nach seiner Ausbildung im Restaurant „Kaiserau“ begab sich der Jungkoch auf Wanderschaft und verbrachte sein Gesellenjahr in Kalifornien und Spanien. Auf seiner ersten Station als Chefkoch segelte er als Sous-Chef der berühmten Luxusyacht „Sea Cloud“ über die Weltmeere.

Rosin ist einer der besten Köche Deutschlands – das Restaurant „Rosin“ in Dorsten wurde mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichnet. 2011 konnte der Sternekoch bereits das 20-jährige Bestehen seines Restaurants feiern. Neben der hervorragenden Bewertung in Gastronomieführern erhielt er viele weitere Auszeichnungen – den ersten Michelin-Stern bereits 2004, die Nominierung als „Aufsteiger des Jahres“ von Der Feinschmecker im Jahr 2005, als „Top Ten der Trendküchen Deutschlands“ 2008 und „Restaurant des Jahres“ 2009 (beide ebenfalls von Der Feinschmecker).

Parallel gelang ihm eine Karriere im Fernsehen: Ab 2008 trat er in der Kochshow „Das Fast Food-Duell“ auf. In der ZDF-Produktion „Topfgeldjäger“ war er von 2010 bis 2013 als ständiger Juror tätig. Heute bietet er in der Fernsehdoku „Rosins Restaurants – Ein Sternekoch räumt auf“ bei Kabel 1 Gastronomieberatung und Küchen-Know-How als Hilfe zur Selbsthilfe an. Weitere Auftritte in Fernsehsendungen als Moderator und Küchenchef 2013 bei „Hell’s Kitchen“ oder regelmäßig als Juror bei „The Taste“ (beide SAT.1) sowie zahlreiche Gastauftritte in diversen Shows haben ihn beim Publikum noch bekannter und beliebter gemacht.

Mehr Informationen finden Sie hier:

Website Frank Rosin:

[www.frankrosin.de](http://www.frankrosin.de)

Facebook-Seite Frank Rosin:

<https://de-de.facebook.com/Frank.Rosin.For.Friends>

Webshop Frank Rosin:

[www.rosin-shop.de](http://www.rosin-shop.de)



## Kontaktinformationen

### **DK Verlag**

Arnulfstraße 124

80636 München

[www.dorlingkindersley.de](http://www.dorlingkindersley.de)

Instagram, Facebook & Youtube: **@dkverlag**

### **Presseabteilung:**

[presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Telefon: 089-442326-243

Alle Ansprechpartner der Presseabteilung finden Sie [hier](#).

### **Management Frank Rosin:**

Pool Position Management GmbH

Petra Mauß

Eifelstraße 29

50677 Köln

Telefon: +49 (0)221/93 18 06 58

E-Mail: [petra.mauss@pool-position.net](mailto:petra.mauss@pool-position.net)

### Über den DK-Verlag:

Die Dorling Kindersley Verlag GmbH ist die deutsche Tochter des internationalen Sachbuchverlags Dorling Kindersley Ltd. und gehört zur Verlagsgruppe Penguin Random House. Das Verlagsprogramm umfasst ein breites Spektrum an hochwertigen Lexika und Ratgebern zu den unterschiedlichsten Themen: Mensch und Natur, Geschichte und Musik, Garten, Essen und Trinken, Fitness und Wellness, Erotik und Partnerschaft, Eltern und Kind, Tiere, Hobby, Sport und Gesundheit, Reiseführer sowie Sach- und Spielbücher für Kinder.