



Der neueste Streich aus dem Kochhaus befasst sich ganz mit dem Thema leichte und gesunde Küche. Dabei muss es aber nicht low carb, proteinreich oder rein pflanzlich sein. Die asiatische Küche mit kurz gegartem Gemüse oder die mediterrane mit sanftem Olivenöl sind perfekte Beispiele dafür, dass gesunde Ernährung nicht mit striktem Verzicht einhergehen muss.

Das Kochhaus-Team hat sich rund um den Globus umgesehen und das Beste aus der internationalen Küche zusammengetragen. Nährstoffbooster aus der ganzen Welt finden sich in „Leicht und frisch“: Kichererbsen, die mehr Eiweiß als Fleisch enthalten und lange satt halten, die Mango, die unser Immunsystem stärkt und gleichzeitig süß und kalorienarm ist, sowie die Soba-Nudeln, die voller Vitamin B sind. Das Buch enthält **keine Kalorienangaben**. Es soll beim Essen schließlich um Genuss und Geschmack gehen und nicht um Zahlen. Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen mit passenden Fotos der raffinierten Rezepte garantieren ein erfolgreiches Gelingen.

„Leicht und Frisch“ enthält sieben Kapitel. Zu Beginn findet der Leser Suppen und Salate, wie Thai-Gazpacho oder Haloumi mit Honig-Sesamkruste auf Tomatensalat. In „Pasta und Risotto“ warten beispielweise rote Linsennudeln oder Salbei-Zitronenrisotto auf. Vegetarischen Gerichten ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Fisch- und Fleischliebhaber kommen mit Cashew-Ingwer-Hühnchen oder Poke-Bowl mit Räucherlachs und Mango-Salsa voll auf ihre Kosten. Den Abschluss bilden Desserts wie Joghurtcreme mit Kokosblütenzucker und Granatapfelsirup oder Apfel-Cranberry-Crumble mit Haferflocken.

Über das Team: **Kochhaus** ist ein innovatives Einzelhandelskonzept bei dem Lebensmittel nach Rezepten sortiert sind. Fertig portioniert kann man sich die Zutaten nach Hause liefern lassen und kann gleich mit dem Kochen loslegen. Seit 2010 ist das Unternehmen erfolgreich mit Kochkursen, Kochevents und einem Abo-Service in Deutschland. Mittlerweile betreibt Kochhaus 12 Filialen und hat mehrere Bücher herausgebracht. Bereits bei DK erschienen: *Einfach schnell genießen* (2013), *Einfach kochen für Gäste* (2014), *Lust auf Kochen* (2014), *Vegetarisch* (2015), *Pasta* (2015), *Fleisch* (2015), *Feierabend-Express* (2017).

ISBN  
240 Seiten, 200 x 255 mm  
Über 400 Fotografien  
€ 0,00 (D) / € 20,60 (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.**