

ÜBER 40.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER WOCHENMARKT-BÜCHER



RAETHER, ELISABETH

Frisch vom Wochenmarkt

Kochen und genießen mit
Rezepten aus dem ZEITmagazin

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.09.2021

- Das neue offizielle Buch zur beliebten Kolumne aus dem ZEITmagazin
- 100 raffinierte Rezepte mit saisonalen Zutaten
- Hochwertige Ausstattung, jedes Rezept ist farbig bebildert

In ihrer beliebten Kochkolumne »Wochenmarkt« präsentiert Elisabeth Raether Woche für Woche im ZEITmagazin, was bei ihr auf den Tisch kommt: einfache und leicht nachkochbare Gerichte mit saisonalen Zutaten, die alle das gewisse Etwas haben. Im Frühling serviert sie einen frischen Salat mit Kräutern, Ei und Haselnüssen, im Sommer eine verführerische Tomaten-Tarte, der Herbst bringt einen überraschend simplen Apfelkuchen aus der Pfanne, und im Winter verleiht ein Blauschimmel-Dip der Süßkartoffel den besonderen Dreh. Unpräzise und unterhaltsam erklärt die Autorin, warum man Kirschen auch mal wie Gemüse behandeln und als Beilage zum Fleisch servieren sollte, dass Schwarzwurzeln durch die Bitternote des Radicchio noch besser schmecken, wieso man unbedingt ...

© Andreas Lux



ELISABETH RAETHER geboren 1979, studierte in Berlin und Paris, arbeitete in einem Buchverlag und ist Co-Autorin des Buchs Neue deutsche Mädchen (2008). Für das ZEITmagazin entwickelte sie die kulinarischen Kolumnen »Wochenmarkt« und »Die trinkende Frau«, die ebenso erfolgreich als Sammelbände erschienen sind. Elisabeth Raether ist Redakteurin im Politikressort der ZEIT. Sie lebt in Hamburg und Berlin.



DAS BUCH VON KLAUS GRILLT, DEM GRÖSSTEN DEUTSCHEN GRILLKANAL AUF YOUTUBE MIT ÜBER 370.000 ABONNENTEN



GLAETZNER, KLAUS

Klaus grillt

Einfach, schnell und lecker.
Die 60 besten Grill- und BBQ-Rezepte

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 18.05.2021

- Der Autor wird das Buch aktiv auf YouTube bewerben
- 60 leckere, einfache und schnelle Rezepte für alle Grillfans – mit vielen beliebten Grillklassikern
- Wunderschön bebildert



Einfach, schnell und lecker – das sind die Grillrezepte des erfolgreichen YouTube-Kanals Klaus grillt. Mehr als 370.000 Abonnenten feiern die Videos, die Klaus mehrmals wöchentlich veröffentlicht. In seinem ersten Buch begeistert er mit 60 leckeren Rezepten für das perfekte Grillerlebnis. Egal ob Rind, Wild, Fisch, Gemüse oder süße Desserts – hier wird jeder fündig. Und das Beste: Man benötigt keine exotischen Zutaten, sondern bekommt alles im Supermarkt. Außerdem verrät Klaus seine besten Tipps zu Grilltechnik und -zubehör. Damit ist das Buch der perfekte Begleiter für jeden BBQ-Fan, egal ob Anfänger oder Grillxperte. Die nächste Grillsaison kann kommen!

© Manuel Krug



KLAUS GLAETZNER Klaus Glaetzer betreibt mit Klaus grillt den größten deutschen Grillkanal auf YouTube. Bereits 2014 ins Leben gerufen, begeistert der Kanal mittlerweile Hunderttausende Zuschauer mit weit über 1000 Videos. Klaus veröffentlicht dreimal wöchentlich Rezepte, Infos, Tipps und Tutorials rund um das Thema Grillen und BBQ.



CALLEKOCHT HAT AUF YOUTUBE MEHR ALS 300.000 TREUE ABONNENTEN – TENDENZ STEIGEND



CALLEKOCHT

Aus Omas Backstube

Lieblingsrezepte aus der guten alten Zeit

16,00 € (D), 16,50 € (A)

ET: 14.12.2021

- Rezepte aus Omas Backstube – vom erfolgreichen YouTuber CALLEkocht
- 50 Rezepte, die direkt aus Omas Backbuch stammen – mit allen beliebten Klassikern für Kuchen, Torten und Gebäck
- Wunderschön und stimmungsvoll bebildert

Ob Gugelhupf oder Frankfurter Kranz, Butter-, Apfel- oder Käsekuchen – wer erinnert sich nicht gern an all die feinen Kuchen und Torten, die Oma mit viel Liebe gebacken und sonntags zum Kaffee serviert hat? Der erfolgreiche YouTuber CALLEkocht zeigt in diesem Backbuch, wie man die beliebtesten Leckereien aus Omas Rezeptbuch ganz einfach zu Hause nachbacken kann. Die traditionellen Zubereitungsmethoden ganz ohne Schnickschnack versprechen kulinarische Hochgenüsse und lassen die Backträume unserer Kindheit wiederauferstehen.



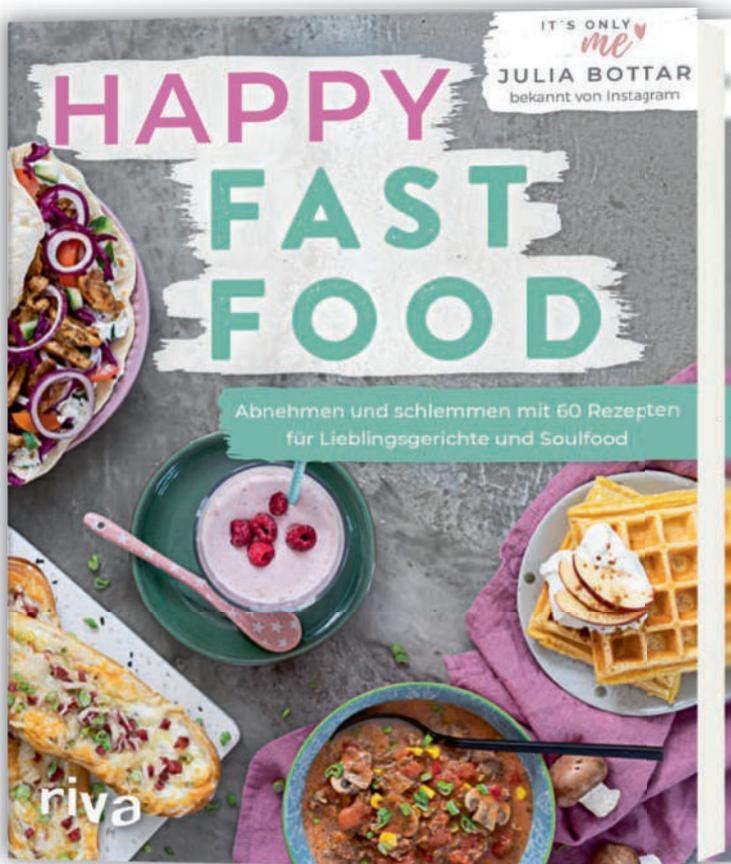
© privat



CALLEKOCHT Carl-Michael Hofmann, Jahrgang 1960, wurde in einem Landgasthof geboren – so war sein Lebensweg schon früh vorbestimmt. Der geprüfte Küchenmeister hat sich traditionellen Rezepten verschrieben und bewahrt diese vor dem Vergessen. Er vermittelt seit vielen Jahren in Kochkursen den Spaß am Kochen.



FAST-FOOD-KLASSIKER – ABER GESUND



BOTTAR, JULIA

Happy Fast Food

Abnehmen und schlemmen
mit 60 Rezepten für
Lieblingsgerichte und Soulfood

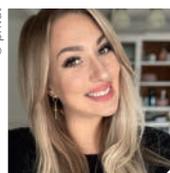
20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 16.11.2021

- 60 leckere Rezepte, die Fast-Food-Liebhaber diättauglich machen
- Reichweitenstarker Kanal itsonlyme mit über 370.000 Abonnenten auf Instagram – Tendenz steigend
- Authentische Autorin mit eigener Erfolgsgeschichte: fast 40 kg Gewichtsverlust in 8 Monaten

Die erfolgreiche Bloggerin Julia Bottar hat 37 kg in 8 Monaten verloren – wie sie das ohne Verzicht und Quälerei geschafft hat? Mit Rezepten, die Fast-Food-Klassiker wie Burger, Fish and Chips, Coleslaw, Potato Wedges mit Ketchup, Dürüm, Milchshakes, Waffeln, Donuts und Co. in kalorienarme Varianten verwandeln. Diese und viele weitere Lieblingsgerichte hat die Autorin in ihrem Kochbuch für all diejenigen aufgeschrieben, die abnehmen und trotzdem genießen wollen. Happy Fast Food hilft dabei, mit Spaß und Schlemmerei und vor allem ohne Verzicht das Wunschgewicht zu erreichen und zu halten.

© privat



JULIA BOTTAR Julia Bottar aus Bayern ist erfolgreiche Food-Bloggerin und begeistert unter itsonlyme.julia mehr als 370.000 Follower auf Instagram. Sie selbst hat 2016 mehr als 35 kg in 8 Monaten abgenommen – ohne zu hungern. Seitdem hält sie ihr Gewicht. Sie hat sich darauf spezialisiert, Rezepte, die erst einmal nach vielen Kalorien klingen, in leichte und gesunde Varianten abzuwandeln. Julia möchte zeigen, wie einfach es ist, mit ein paar kleinen Tipps und Tricks seine Traumfigur zu erreichen, ohne Diät halten zu müssen.



DER WEG ZUM WUNSCHGEWICHT OHNE VERZICHT UND QUÄLEREI: DAS BUCH ZUM ERFOLGREICHEN PODCAST



DIEFENBACH, DIRK

Abspecken kann jeder

Wie du ganz ohne Verzicht abnimmst und dein Wunschgewicht erreichst

18,00 € (D), 18,50 € (A)

ET: 28.12.2021

- Herausragende Erfolgsgeschichte des Autors: Er hat 20 kg abgenommen und hält sein Gewicht seit über 4 Jahren
- Abspecken kann jeder steht auf Platz 2 der meistgehörten Ernährungs-Podcasts in Deutschland
- Lebensnah, authentisch, direkt – so vermittelt der Autor Wissen und begleitet den Leser auf dem Weg zum Wunschgewicht

Wirklich jeder kann abnehmen, ohne auf etwas verzichten zu müssen – das verspricht der Podcaster Dirk Diefenbach in seinem Ratgeber und zeigt, wie es geht. Diefenbach ist Abnehm-Coach und Experte für Ernährungs- und Gewichtsmanagement und motiviert den Leser, realistische Abnehmziele zu formulieren und diese auch zu erreichen. Dabei stellt er die Zufriedenheit als Erfolgsfaktor in den Fokus und setzt auf eine ganzheitliche Herangehensweise mit den wichtigsten Stellschrauben Ernährung, Bewegung, Mindset und Schlaf. So funktioniert dauerhaftes und gesundes Abnehmen!

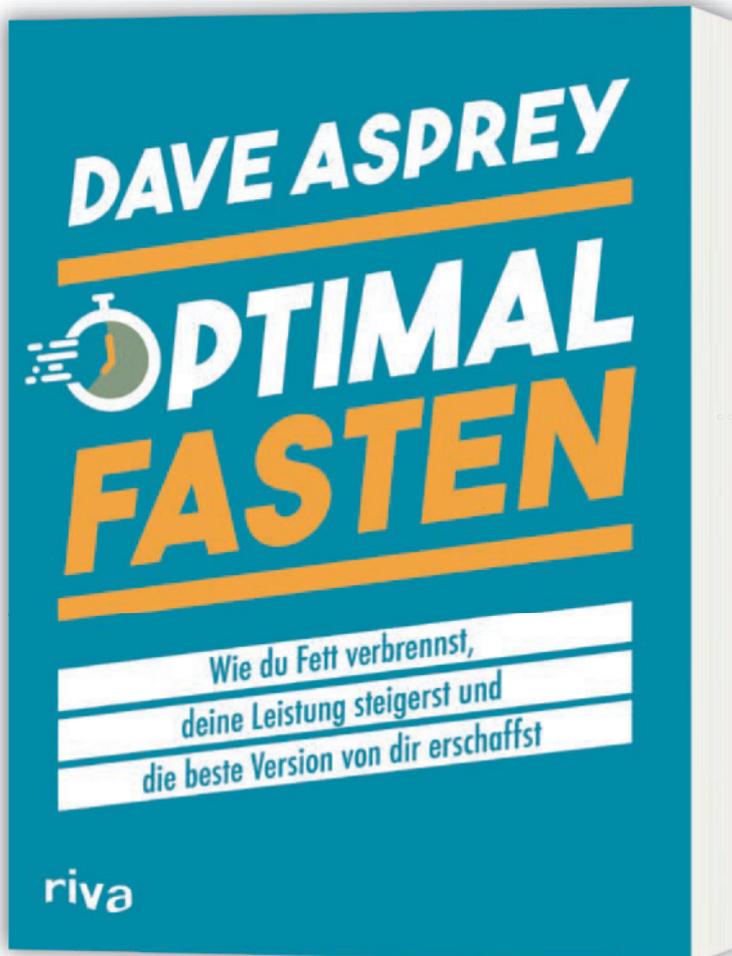
© Sacha Koclin – Sevenystik Media



DIRK DIEFENBACH Seit 2013 begleitet Dirk Diefenbach in Vorträgen und Coachings Menschen auf dem Weg zu ihrem Wunschgewicht. Parallel zu Gruppen- und Individualcoachings entstand der Internetauftritt abspecken-kann-jeder.de, der von dem gleichnamigen Podcast begleitet wird. Durch seinen eigenen Abnehmerfolg kann der Autor aus Erfahrung sprechen und so helfen, motivieren und informieren. Der Abspecken-kann-jeder-Podcast ist so gefragt, dass Dirk Diefenbach nun sein erstes Buch geschrieben hat, um sein Expertenwissen an noch mehr Menschen weitergeben zu können.



DIE REVOLUTION DES INTERVALLFASTENS



ASPREY, DAVE

Optimal fasten

Wie du Fett verbrennst, deine Leistung steigert und die beste Version von dir erschaffst

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 28.12.2021

- Endlich richtig fasten: individuell angepasst und ohne zu hungern
- Für optimale Fettverbrennung, besseren Schlaf und ein gesünderes, längeres Leben
- Der bekannte Selbstoptimierer, Biohacker und Autor der weltbekannten *Bulletproof-Diät*

Vergessen Sie alles, was Sie bisher über das Fasten gehört haben – das ist die Botschaft des berühmten Biohackers und Selbstoptimierers Dave Asprey. Der Autor der weltweit erfolgreichen Bulletproof-Diät praktiziert das Intervallfasten selbst schon seit Jahren und hat die uralte Praxis mithilfe neuester Wissenschaft zu einer revolutionären und hochwirksamen Anti-Aging-Strategie weiterentwickelt. Im Unterschied zu gängigen Konzepten ist seine Methode kein One-fits-all-Ansatz, sondern perfekt an das Individuum und seinen Alltag angepasst. So sollten etwa Frauen anders fasten als Männer, um ihre Hormone nicht durcheinanderzubringen. Zu welchem Zeitpunkt wir die richtigen Lebensmittel essen, hat ebenfalls einen entscheidenden Einfluss auf den Fastenerfolg. ...

© Allan Amato



DAVE ASPREY ist Silicon-Valley-Investor, Biohacker und Unternehmer, der 20 Jahre, 750.000 US-Dollar und jede verfügbare Technologie verwendet hat, um seine eigene Biologie zu hacken. Er ist der Erfinder des Bulletproof Coffee und Autor mehrerer Bestseller.



ÜBER 100.000 VERKAUFTE MEAL-PREP-BÜCHER IM RIVA VERLAG



MEAL PREP KING

Schlank mit Meal Prep

Vorkochen, genießen und abnehmen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.12.2021

- Leckere und ausgewogene Mahlzeiten selbst vorbereiten, mitnehmen und abnehmen
- 21-Tage-Plan mit abwechslungsreichen Rezepten – wunderschön bebildert
- Erfolgreicher Bestseller aus Großbritannien

Wie gelingt es, eine gesunde und ausgewogene Ernährung zeitsparend und unkompliziert in den Alltag zu integrieren und gleichzeitig damit abzunehmen? Mit Meal Prep ist das ganz einfach! Bei diesem Trend werden mit cleverer Vorbereitung und Planung kalorienreduzierte, aber trotzdem abwechslungsreiche Mahlzeiten für die ganze Woche vorgekocht. In seinem Kochbuch teilt John Clark sein Erfolgskonzept für eine nachhaltige und gesunde Gewichtsabnahme. Mit 21-Tage-Plan und leckeren Rezepten für Frühstück und Mittagessen fällt es leicht, den kalorienreichen und ungesunden Versuchungen in der Kantine, beim Bäcker oder im Supermarkt zu widerstehen. So kann jeder ganz einfach sein Wunschgewicht erreichen!

© privat



MEAL PREP KING John Clark macht schon seit vielen Jahren Meal Prep. Das Meal-Prep-Konzept half ihm dabei, sein Gewicht und sein Leben wieder in den Griff zu bekommen – er nahm fast 60 Kilo ab. Seitdem teilt er seine Meal-Prep-Ideen auf Instagram und begeistert über 260.000 Fans. Er lebt in Bolton in Großbritannien. Charlotte Deniz lernte John Clark 2017 kennen und macht seitdem auch Meal Prep. Sie nahm fast 40 Kilo ab und will nun möglichst vielen Menschen zeigen, wie sie einfach, günstig, gesund und nachhaltig Gewicht verlieren können. Sie lebt in Blackpool in Großbritannien.



MONSIEUR CUISINE CONNECT: GROSSE BELIEBTHEIT. WIR HABEN DIE EINZIGE KOCHBUCHREIHE!



MULIAR, DORIS

Abnehmen mit dem Monsieur Cuisine

80 gesunde und leckere Rezepte zum Genießen

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 13.07.2021

- Die perfekte Alternative zum Thermomix
- Einfacher gesund kochen geht kaum

Der Monsieur Cuisine connect ist der perfekte Alltagshelfer. Die Küchenmaschine kann wiegen, kneten, kochen, dampfgaren, braten und noch viel mehr. Und mit den Rezepten aus diesem Kochbuch hilft sie auch noch beim Abnehmen! Die über 80 leckeren und gesunden Rezepte sind kohlenhydratarm und eiweißreich und lassen die Pfunde nur so purzeln. Dank ausführlicher Schritt-für-Schritt-Anleitungen können sie ganz einfach nachgekocht werden. Ob süßes Frühstück, ein Sattmachersalat zu Mittag oder ein herzhaftes Fleisch- oder Gemüsegericht als Abendessen – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Genaue Nährwertangaben machen das Abnehmen zum Kinderspiel.

© privat



DORIS MULIAR ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie *Low Carb* (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller *Abnehmen mit dem Thermomix®*.



DER PUMMELEINHORN-TREND IST UNGEBROCHEN: AUF FACEBOOK HAT DAS KLEINE EINHORN ÜBER 250.000 FANS



PUMMELEINHORN; JUST, STEPHANIE

Das Pummeleinhorn-Schlemmerbuch

Glitzertastische Snacks, Kuchen und Keksträume

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 12.10.2021

- 50 süße und herzhaftere Rezepte – mit original Pummeleinhorn-Illustrationen und wunderschöner Foodfotografie
- Große Reichweite und PR-Unterstützung, gezielte Werbung über die verschiedenen Pummeleinhorn-Kanäle
- Erfolgreicher Webshop mit Produkten rund um die Pummeleinhorn-Welt

Das Pummeleinhorn ist mit einem neuen Kochbuch zurück und hat 50 neue glitzertastische Rezepte im Gepäck! Doch diesmal kommen nicht nur süße Naschkatzen auf ihre Kosten – in diesem Buch voller bunter Schlemmereien findet man auch herzhaftere Snacks: Regenbogen-Pizza, gebackene Knusper-Ravioli, kugelige Knäckebrot-Donuts und vieles mehr. Aber das flauschige Pummeleinhorn nascht einfach viel zu gerne, deshalb kommen süße Leckereien natürlich auch nicht zu kurz. Zu schokolierten Apfelscheiben mit Glimmer, fruchtigen Zauberstäben, wolkigen Zuckerwatte-Cupcakes und Pummelchens Cookie-Birthday-Cake gibt es eine Glitzer-Zauberlimo und den cremigen Bubbeltum-Icecream-Shake. Dieses Buch lässt das Herz aller Einhornfans höherschlagen!

PUMMEL & FRIENDS Das Pummeleinhorn lebt gemeinsam mit seinen flauschigen Freunden in der Glitzerwelt. Jeder von ihnen hat seinen ganz eigenen, fabelhaften Charakter. Und auch in Glitternacht ist einiges los: Hier treiben das Grummeleinhorn & Co. ihr liebenswertes Unwesen.

STEPHANIE JUST gründete vor vielen Jahren aus Liebe zum Backen den Blog Meine Küchenschlacht und erreichte damit schnell viele Backbegeisterte. Zuerst besaß sie nur ein kleines Handrührgerät vom Discounter, mittlerweile aber ist sie stolze Besitzerin einer KitchenAid, die für sie der Inbegriff einer Küchenmaschine ist.



DAS OFFIZIELLE BACKBUCH VON DEUTSCHLANDS ERFOLGREICHEM BIO- KISTEN-ANBIETER ETEPETETE



ETEPETETE

Wunderbare Jahreszeiten: Das Backbuch

70 süße und herzhaftes Rezepte
– lecker, saisonal und frisch

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 12.10.2021

- 70 ansprechend bebilderte Rezepte für süße und herzhaftes Gerichte – Kuchen, Torten, Quiches, Tartes und mehr
- Etepetete hat über 120.000 Follower bei Instagram und über 100.000 Abonnenten bei Facebook
- Wöchentlich verschickt etepetete Tausende Kisten mit Obst und Gemüse – die Zahl der Abonnenten nimmt stetig zu

Krummes Gemüse und Obst vor der Lebensmittelvernichtung zu retten – das ist die Mission von etepetete. Der Bio-Kisten-Anbieter stellt für seine Kunden wöchentlich Boxen mit einer bunten Vielfalt an saisonalen Obst- und Gemüsesorten zusammen und schafft mehr Bewusstsein für nachhaltigen Konsum. In diesem Backbuch zeigt etepetete 70 Rezepte für süße und herzhaftes Speisen, die nach Jahreszeiten gegliedert sind und so abwechslungsreichen Genuss für das ganze Jahr garantieren. Ergänzt werden diese von detaillierten Saisonkalendern und wissenswerten Infos zu ausgewähltem Obst und Gemüse. Backen, schlemmen und Gutes tun – die perfekte Kombination.

ETEPETETE sind die Gemüseretter. Das junge Münchner Unternehmen wurde 2015 von den drei Freunden Christopher Hallhuber, Georg Lindermaier und Carsten Wille gegründet. Sie stellten durch Zufall fest, dass ein erheblicher Teil einer Ernte aufgrund seines unperfekten Aussehens auf dem Feld liegen bleibt oder zweckentfremdet wird. Die Idee von etepetete war geboren und sie starteten das Projekt »Retterboxen«, um Lebensmittelverschwendung aktiv entgegenzuwirken. Das Ziel des Unternehmens ist es, den Onlinemarkt für Bio-Gemüse und -Obst zu revolutionieren – hin zu mehr Nachhaltigkeit.



DAS ULTIMATIVE WEIHNACHTSKOCHBUCH FÜR ALLE SINNE



ROSENTHAL, PATRICK

Christmas is a feeling

Weihnachtliche Rezepte und
Geschichten für die schönste
Zeit im Jahr

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 14.09.2021

- Ein Weihnachtsratgeber der besonderen Art – mit 70 Rezepten, Menüs, Deko-Tipps und persönlichen Anekdoten
- Das perfekte Weihnachtsgeschenk – Rezepte und Geschichten für die schönste Zeit im Jahr
- Atemberaubende Rezeptfotos, detailverliebtes Layout, hochwertige Ausstattung und Veredelung

Kein Fest ist so traditions- und gleichzeitig so facettenreich wie Weihnachten. Menschen auf der ganzen Welt zelebrieren persönliche Bräuche, kochen und backen altbewährte Rezepte und dekorieren ihr Zuhause. Patrick Rosenthal hat mit *Christmas is a feeling* ein Weihnachtskochbuch der besonderen Art gestaltet. Rezepte für typisch deutsche und internationale Gerichte, Menüvorschläge, Tipps zur Entspannung und Last-Minute-Geschenkideen liefern Anregungen für erfüllte und bunte Weihnachten. Inspirierende Interviews mit Menschen aus zahlreichen Ländern gewähren Einblicke in vielfältige Traditionen und zeigen: Weihnachten ist ein Gefühl!

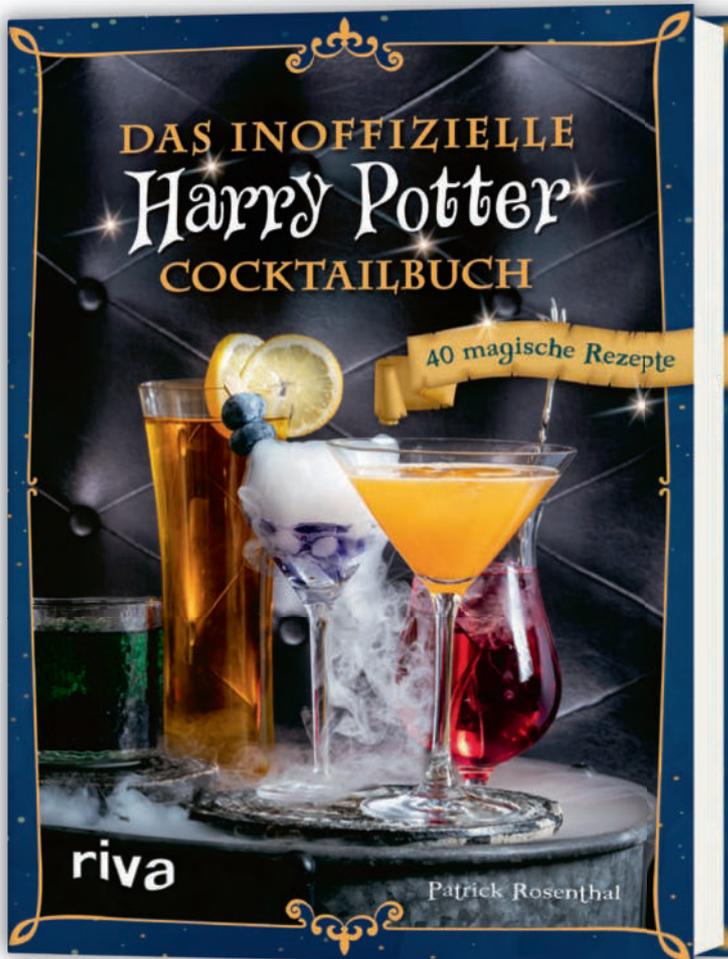
© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



BEREITS ÜBER 400.000 VERKAUFTE EXEMPLARE DER INOFFIZIELLEN HARRY- POTTER-KOCH- UND BACKBÜCHER BEI RIVA



ROSENTHAL, PATRICK

Das inoffizielle Harry- Potter-Cocktailbuch

40 magische Rezepte

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 13.07.2021

- Die Harry-Potter-Bücher und -Filme zählen zu den erfolgreichsten Produktreihen aller Zeiten und begeistern millionenfach
- Hochwertige Bilder von Spiegel-Bestsellerautor und Harry-Potter-Fan Patrick Rosenthal
- 40 kreative Rezepte für klassische und exotische Cocktails – alle mit alkoholfreien Varianten

Die Kulinarik in der Welt von Harry Potter ist wahrlich legendär und fester Bestandteil in allen Filmen und Büchern. Dieses Cocktailbuch hält 40 kreative Rezepte für alle Hexen und Zauberer bereit – von Klassikern wie Kürbissaft und Butterbier über Signature Drinks der beliebtesten Charaktere bis zu Zaubert Getränken mit und ohne Schuss. Bei Professor Flitwicks Kirschcocktail, einem Pumpkin-Martini oder einem Winkelgassen-Longdrink kommt Schwung in jede Bar und ein übernatürliches Geschmackserlebnis ist garantiert. Die Vielzahl an magischen Leckereien verzaubert alle Fans und besticht sowohl durch fantastischen Geschmack als auch durch atemberaubende Optik.

© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



DAS KOCHBUCH ZUR ERFOLGREICHSTEN NETFLIX-SERIE ALLER ZEITEN



ROSENTHAL, PATRICK

Das inoffizielle Kochbuch zu Bridgerton

50 skandalös leckere Rezepte für
jeden Anlass

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 28.09.2021

- Die Serie basiert auf den Bridgerton-Romanen von Julia Quinn mit über 37.000 verkauften Exemplaren
- Alle Serien von Produzentin Shonda Rhimes sind ein Hit – die zweite Staffel von Bridgerton ist bereits geplant
- 50 fantastische Rezepte, die direkt aus der Bridgerton-Welt stammen

Bridgerton ist schon jetzt die erfolgreichste Netflix-Serie aller Zeiten. In den mitreißenden Episoden sind die Mitglieder der Familie Bridgerton, Teil der Londoner High Society im Jahr 1813, auf der Suche nach der großen Liebe. Kommentiert werden die Ereignisse von der geheimnisvollen Klatschreporterin Lady Whistledown. In der Serie wird aber nicht nur intrigiert, geheiratet und gefeiert, sondern auch hemmungslos geschlemmt. Dieses Kochbuch vereint 50 Rezepte von Häppchen zur Tea Time über opulente Buffets für Festlichkeiten bis zu Dinnermenüs für besondere Anlässe. Willkommen in der fantastischen und romantischen Welt von Bridgerton!

© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



DIE BESTEN REZEPTE AUS DEN SCHÖNSTEN ROMANEN DER WELT



LEESKER, CHRISTIANE; JANSEN, VANESSA

Read & Eat – Das Kochbuch

50 Rezepte aus Lieblingsromanen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 16.11.2021

- Gerichte aus den Klassikern und Bestsellern der deutschen und der internationalen Literatur
- Zum Nachkochen und Schmökern – das perfekte Geschenk für alle Buchbegeisterten
- Mit wunderschönen Rezeptfotos

Auch Romanfiguren haben mal Hunger! Ob ein Festmahl bei Familie Buddenbrook, Bratäpfel bei Otfried Preußlers kleiner Hexe, Blaubeermarmelade bei Tom Sawyer, italienische Köstlichkeiten bei Commissario Brunetti oder die legendäre Aalsuppe aus der Blechtrommel – diese Gerichte und viele weitere aus den beliebtesten Romanen der deutschen und der internationalen Literatur kann man nun ganz einfach nachkochen. Die 50 Rezepte in diesem Kochbuch inspirieren alle Buchbegeisterten, es ihren Romanhelden gleichzutun und reich aufzutischen. Ein Buch zum Nachkochen und Schmökern und das ideale Geschenk für alle Gourmets und Büchermenschen!

© Vanessa Jansen



CHRISTIANE LEESKER studierte Grafikdesign an der FH Münster und der École des Beaux-Arts in Nancy. Danach arbeitete sie in einer Werbeagentur, in einer Buchhandlung und in einem Kochbuchverlag, bevor sie sich im Jahr 2003 selbstständig machte. Seitdem ist sie fester Bestandteil der Ateliergemeinschaft Hafestraße 64 in Münster. Von ihr sind bereits zwei Kochbücher im riva Verlag erschienen.



NACHHALTIG KOCHEN MIT ZUTATEN AUS DEN HEIMISCHEN WÄLDERN – 70 REZEPTE FÜR VORSPEISEN, HAUPTGERICHTE UND DESSERTS



WALDKÜCHE



Kochen mit den Schätzen der Natur

Kräuter, Pilze, Beeren, Wild und mehr

Patrick Rosenthal

ROSENTHAL, PATRICK

Waldküche: Kochen mit den Schätzen der Natur

Kräuter, Pilze, Beeren, Wild und mehr

18,00 € (D), 18,50 € (A)

ET: 14.12.2021

- Der Wald als Speisekammer
- Das perfekte Geschenk – mit styliher und wunderschöner Rezeptfotografie
- Der Wald ist seit Wohllebens Das geheime Leben der Bäume ein anhaltendes Trendthema

Der Wald ist ein Ort der Kraft und des Lebens. Abseits vom hektischen Alltag bietet er Erholung und Momente der bewussten Rückbesinnung auf die Natur, aber auch eine Fülle an Lebensmitteln, die nur darauf warten, geerntet und gesammelt zu werden. Die natürlichen Zutaten sind unglaublich facettenreich und lassen sich zu süßen und herzhaften Gerichten verarbeiten. Patrick Rosenthal zeigt in 70 fantastischen Rezepten für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts, was sich aus Kräutern, Pilzen, Beeren und Wild zaubern lässt. Anleitungen für Öle und Naturkosmetik runden die Auswahl ab. Dieses Kochbuch lenkt das eigene Konsumverhalten zurück zum Ursprung und steigert das Bewusstsein für regionale und saisonale Lebensmittel.

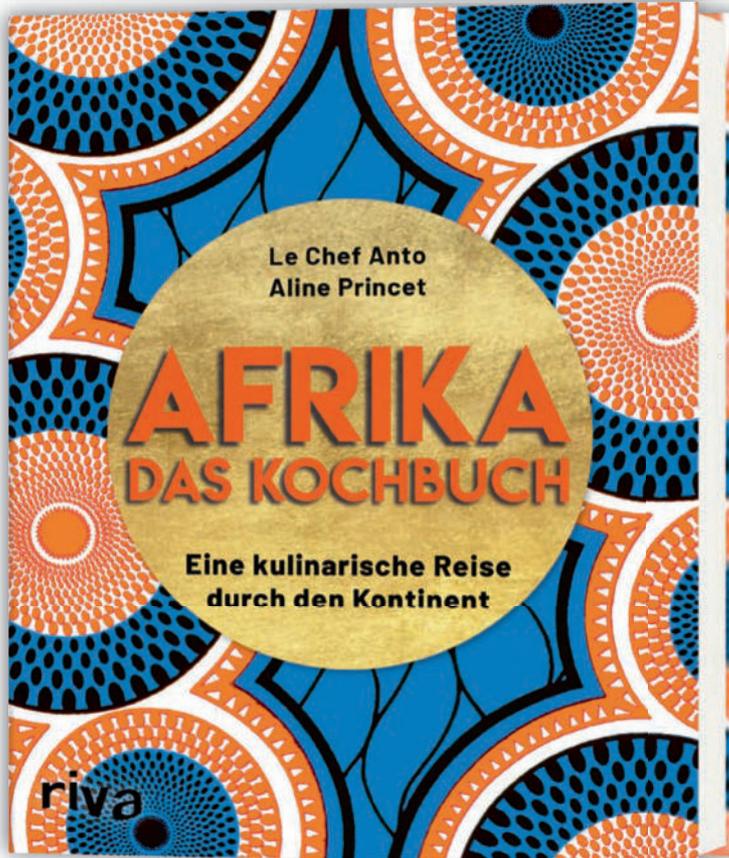
© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



DIE PREISGEKRÖNTE KÖCHIN LE CHEF ANTO MIT EINEM KULINARISCHEN HIGHLIGHT: AUFREGEND, AROMATISCH, ABWECHSLUNGSREICH



LE CHEF ANTO

Afrika – Das Kochbuch

Eine kulinarische Reise durch den Kontinent

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 13.07.2021

- »Afrikanisches Kochbuch« und »Afrikanische Küche« sind Schlagworte mit sehr hohem Suchvolumen
- Über 70 leckere und vielfältige Rezepte – wunderschön bebildert
- Inspirierende Porträts von afrikanischen Künstlern machen dieses Kochbuch zu etwas Besonderem

Afrika ist ein vielfältiger Kontinent – von trockenen Wüsten, tropischem Dschungel hin zu rauen Küsten, von modernen Großstädten, bunten Märkten hin zu traditionellen Dörfern. Das spiegelt sich auch in der Küche wider. Jede Region bietet verschiedene Spezialitäten mit einzigartigen Aromen und Gewürzen. In diesem wunderschön bebilderten Kochbuch zeigt die preisgekrönte Köchin Le Chef Anto die kulinarischen Besonderheiten in über 70 authentischen und leckeren Rezepten. Egal ob modernes Streetfood, klassische Hauptgerichte oder verlockende Desserts – für jeden Geschmack und Anlass ist das Richtige dabei. Ergänzt wird das Buch durch Porträts von afrikanischen Künstlern, die ihre Gedanken und ihre Liebe zum heimischen Essen teilen.

© privat

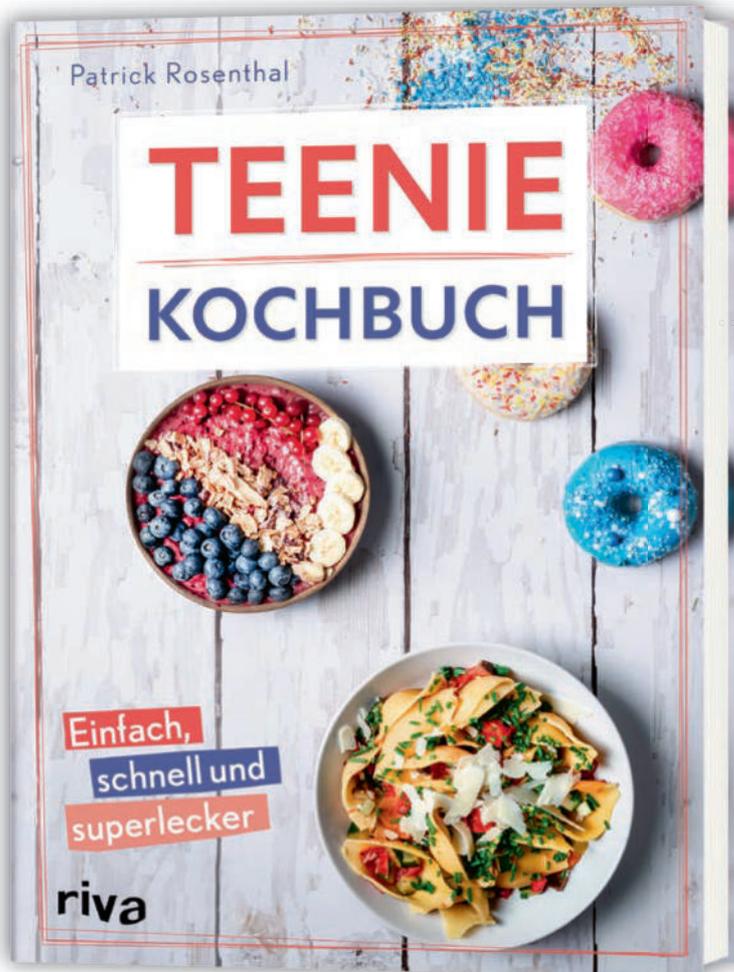


VORNAME LE CHEF ANTO Anto Cocagne berät Unternehmen in Sachen afrikanische Küche. Sie wuchs in Gabun auf und lernte das Kochen an der angesehenen Kochschule Grégoire-Ferrandi in Paris. Es ist ihr ein Anliegen, einem breiten Publikum die vielfältigen, geschmack- und aromareichen kulinarischen Kulturen Afrikas nahezubringen – auch mit der Sendung Rendez-vous auf dem französischen TV-Sender Canal+.

ALINE PRINCET Aline Princet ist Food-Fotografin. Sie arbeitet für Verlage, Werbe- und Kommunikationsagenturen und Zeitschriften. Sie lebt in Paris.



DAS PERFEKTE GESCHENK FÜR DAS MILLIONENPUBLIKUM DER TRENDPLATTFORMEN TIKTOK & CO.



ROSENTHAL, PATRICK

Teenie-Kochbuch

Einfach, schnell und superlecker

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 12.10.2021

- Erfolg in der Küche garantiert – die einfachen Zubereitungsschritte gelingen jedem Kochanfänger
- Ein fantastisches Geschenk durch hochwertige Ausstattung und stylische Rezeptfotografie
- 60 Rezepte für One-Pot-Gerichte, süße und herzhafte Snacks, Desserts und Getränke – mit günstigen Zutaten

Simple Anleitungen für schnelle Gerichte mit Wow-Faktor werden auf den Social-Media-Plattformen TikTok und Instagram von der jungen Generation millionenfach geklickt. Ganz wichtig: Das Essen muss schmecken, toll aussehen und man muss es ohne die Hilfe der Eltern zubereiten können. Ob schnelles Mittagessen, leckere Snacks für den Filmabend oder eine coole Geburtstagstorte für Freunde – dieses besondere Kochbuch bietet eine bunte Auswahl an 60 Rezepten, bei der sich Teenager in der Küche kreativ austoben können. Die Zubereitung ist supereinfach und verständlich erklärt. So können junge Menschen in der Küche tolle Gerichte zaubern und sich selbst und Freunden eine kulinarische Freude bereiten.

© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



VERFÜHRUNG IN DREI GÄNGEN. SPIEGEL-BESTSELLERAUTOR PATRICK ROSENTHAL WEISS, WIE ES GEHT



ROSENTHAL, PATRICK; RUHLAND, SANDRA

Das ultimative Dating-Kochbuch

Zu dir oder zu mir? 50 Rezepte, mit denen du dein Date beeindruckst

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 10.08.2021

- Das perfekte Geschenk mit unschlagbarem Preis-Leistungs-Verhältnis für Singles und die, die es nicht mehr sein wollen
- 50 unwiderstehliche Rezepte von Dinner über Picknick und Cocktail bis zum Frühstück
- Unterhaltsame und lustige Sonderseiten zu Dos and Don'ts beim ersten Date, Weinwissen, Small-Talk-Themen und mehr

Liebe geht durch den Magen? Alter Spruch, wahrer Kern! Wer sich in das Herz (oder Höschen) des Dates kochen möchte, findet hier 50 beeindruckend leckere Rezepte von aufwendigen Hauptgerichten über Gebäck zum Mitbringen oder Picknicken bis zu Cocktails zum Schöntrinken. Falls die Verabredung ein voller Erfolg war, kommt dann das Endgame – Frühstück zu zweit! Auch dafür bietet das Kochbuch köstliche Rezepte für Croissants, Obstsalat, Omelett und mehr. Und wenn der Funke nicht überspringt? Dann helfen »Sätze, an denen du erkennst, dass dieses Date euer letztes sein sollte« oder »Die fünf besten Exit-Strategien« als Extra im Buch.

© Patrick Rosenthal

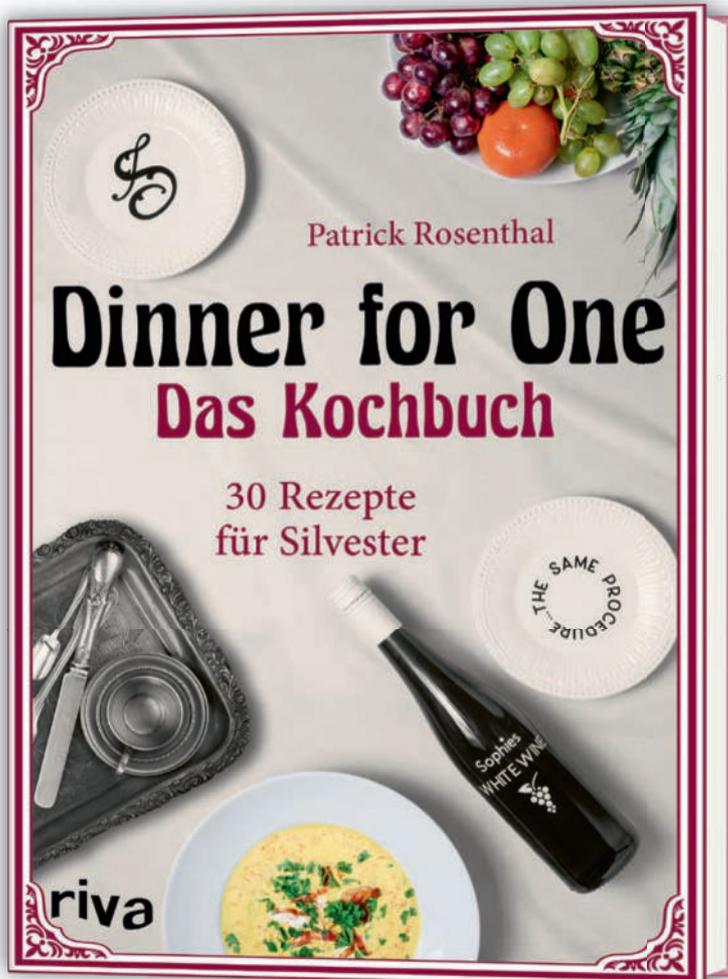


PATRICK ROSENTHAL ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.

SANDRA RUHLAND geht eigentlich einem seriösen Erstberuf nach, mag das Schreiben aber lieber. Sie lebt in einer nicht ganz so kleinen Stadt in Bayern.



DAS KOCHBUCH ZUM SILVESTERKULT



ROSENTHAL, PATRICK

Dinner for One – Das Kochbuch

30 Rezepte für Silvester

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 14.09.2021

- Dinner for One erlebt jedes Jahr ein extrem hohes Suchvolumen
- Hochwertige Ausstattung – perfekt als Geschenk geeignet
- 30 Rezepte für das Silvestermenü, auch zum Bewirten von Gästen geeignet

Dinner for One ist Kult. Jahr für Jahr verfolgen Millionen Zuschauer an Silvester, wie James seiner Miss Sophie und ihren imaginären Gästen einen Gang nach dem anderen auftritt, dabei immer betrunkenener wird und ungezählte Male über den Tigerkopf stolpert. Wie schön wäre es, die servierten Gerichte auch zu Hause nachzukochen! Dabei hilft dieses Kochbuch, das mit 30 Rezepten den Silvesterabend versüßt. Neben Mulligatawny-Suppe, Fisch, Hühnchen und Obstsalat, die im Sketch aufgetischt werden, gibt es beispielsweise Snacks, die die Wartezeit auf die Ausstrahlung von Dinner for One verkürzen, oder Drinks, die den Gästen gewidmet sind. Der perfekte Begleiter für einen unvergesslichen Start ins neue Jahr!

© Patrick Rosenthal



PATRICK ROSENTHAL ist erfolgreicher Blogger (patrickrosenthal.de), Autor zahlreicher Kochbücher und Food-Fotograf. Er gibt Workshops für Blogger und Firmen im Bereich Social Media und ist leidenschaftlicher Koch. Die Zubereitung von Speisen, das gemeinsame Essen mit Freunden, das Ausprobieren von neuen Produkten und das Fotografieren liegen ihm sehr am Herzen.



ERFOLGSAUTOR VON *DIE BITTERE WAHRHEIT ÜBER ZUCKER MIT ÜBER 13.000 VERKAUFTEN EXEMPLAREN*



LUSTIG, ROBERT H.

Wie unser Essen uns krank macht

Die Lügen und Tricks der Lebensmittelindustrie durchschauen, chronische Krankheiten vermeiden und gesund bleiben

22,00 € (D), 22,70 € (A)

ET: 14.12.2021

- Schockierende Fakten über den Zusammenhang von industriell verarbeiteten Lebensmitteln und chronischen Krankheiten
- Wie die Lebensmittelindustrie uns belügt – und wie wir ihre Tricks durchschauen können
- Wissenschaftlich fundiert und trotzdem leicht verständlich geschrieben

In unserem hektischen Alltag greifen wir nur allzu gern auf verarbeitete Lebensmittel zurück. Doch genau diese sind verantwortlich dafür, dass Diabetes und viele weitere chronische Krankheiten sich so rasant verbreiten. Dr. Robert Lustig entlarvt in seinem neuen Buch die Tricks und Lügen der Lebensmittelindustrie. Er beschreibt, wie die verarbeiteten Lebensmittel uns süchtig machen – und zeigt, wie man es trotzdem schafft, sich gesund zu ernähren, und welche chronischen Erkrankungen man vermeiden oder sogar rückgängig machen kann. Dieses Buch verändert die Sichtweise auf unsere Nahrung radikal und weist den Weg zu einem gesünderen und glücklicheren Leben.

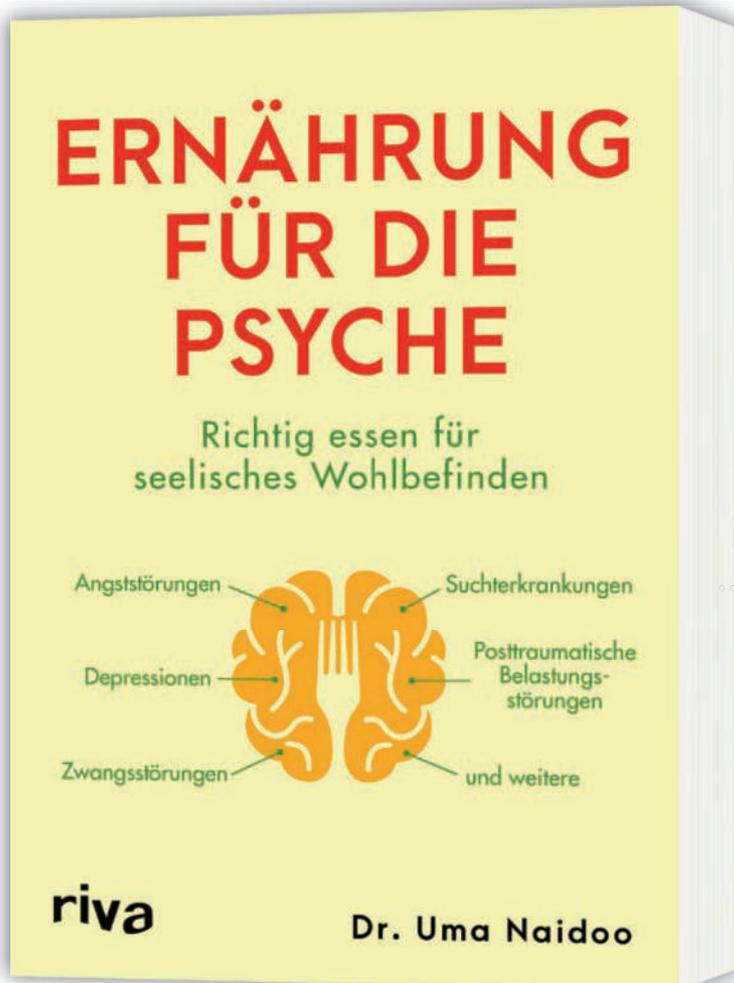
© R.J. Studios



ROBERT H. LUSTIG ist Professor für Pädiatrie im Fachbereich Endokrinologie und Mitglied des Instituts für Health Policy Studies an der University of California in San Francisco. Sein Spezialgebiet ist die Neuroendokrinologie, die sich mit dem Zusammenhang von Hormonsystem und Nervensystem befasst. Als Vorstand der EatREAL-Organisation engagiert er sich zudem für die Eindämmung von Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2 bei Kindern. Sein erstes Buch, *Die bittere Wahrheit über Zucker*, war sowohl in den USA als auch in Deutschland ein großer Erfolg.



MILLIONEN DEUTSCHE LEIDEN AN PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN – MIT DIESEM BUCH KANN MAN SIE WEGESSEN



NAIDOO, UMA

Ernährung für die Psyche

Richtig essen für seelisches Wohlbefinden – mit Nahrungsmitteln, die Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, posttraumatische Belastungsstörungen und mehr bekämpfen

20,00 € (D), 20,60 € (A)

ET: 14.09.2021

- Behandelt die häufigsten Krankheitsbilder, u. a. Depressionen, Schlafstörungen, Suchterkrankungen
- Mit konkreten Ernährungsempfehlungen und leckeren Rezepten
- Die Autorin ist Psychiaterin

Die Ernährungspsychiatrie erforscht den Zusammenhang zwischen Ernährung und psychischem Wohlbefinden. Wie schön wäre es, wenn man Depressionen, Angst-, Zwangs- oder Schlafstörungen, Suchterkrankungen und posttraumatische Belastungsstörungen einfach wegessen könnte! Wissenschaftliche Studien haben nun belegt, dass die richtige Ernährung tatsächlich die Behandlung dieser Erkrankungen ganz wesentlich unterstützen kann. Die Psychiaterin und Ernährungsexpertin Dr. Uma Naidoo erklärt in diesem Ratgeber, welche Lebensmittel und Nährstoffe förderlich und welche schädlich sind: Blaubeeren helfen beispielsweise dabei, ein Trauma zu verarbeiten, Salami kann Depressionen verstärken, und eine erhöhte Vitamin-D-Zufuhr kann die Behandlung von Angststörungen ...

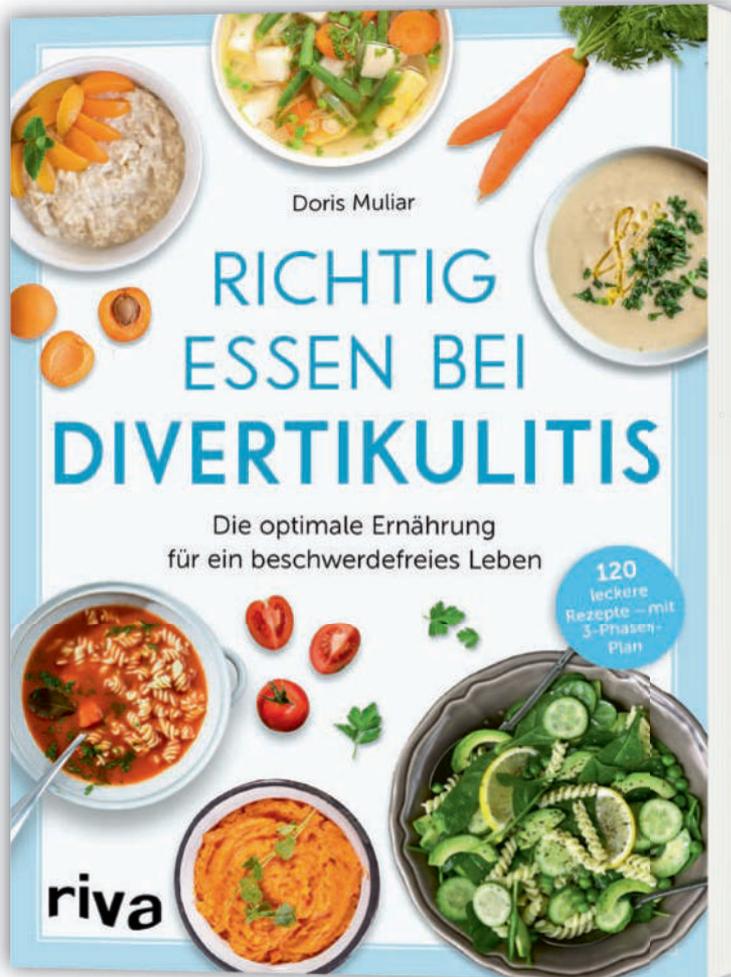
© privat



UMA NAIDOO ist Psychiaterin, ausgebildete Köchin und Ernährungsexpertin. Sie leitet den Bereich »Nutritional & Lifestyle Psychiatry« am Massachusetts General Hospital sowie den Bereich Ernährungspsychiatrie an der Massachusetts General Hospital Academy. Außerdem betreibt sie eine Privatpraxis in Newton und unterrichtet an der Cambridge School of Culinary Arts.



ALARMIERENDE 50 BIS 60 PROZENT DER ÜBER 70-JÄHRIGEN LEIDEN UNTER DIVERTIKULITIS



MULAR, DORIS

Richtig essen bei Divertikulitis

Die optimale Ernährung für ein
beschwerdefreies Leben

17,00 € (D), 17,50 € (A)

ET: 14.09.2021

- Die richtige Ernährung ist ein bedeutender Baustein der Divertikulitis-Therapie
- Über 100 Rezepte – einfach nachzukochen und richtig lecker
- Geeignet für alle drei Phasen der Erkrankung und zur Vorbeugung

Divertikulitis ist eine entzündliche Darmerkrankung – die man mit der richtigen Ernährung erfolgreich bekämpfen kann! Ernährungsexpertin Doris Mular zeigt in diesem Kochbuch, wie das funktioniert und welche Lebensmittel in jeder der drei Phasen der Erkrankung am besten geeignet sind. Die über 100 Rezepte stellen die Ballaststoffe in den Fokus und lassen sich dank der leicht verständlichen Schritt-für-Schritt-Anleitungen sogar von Kochanfängern ohne Weiteres zubereiten. Mit den leckeren Gerichten muss man auf nichts verzichten, sondern kann das Essen in vollen Zügen genießen. Übersichtliche Wochenpläne führen durch die Ernährungsumstellung. Für einen gesunden Darm und ein beschwerdefreies Leben!

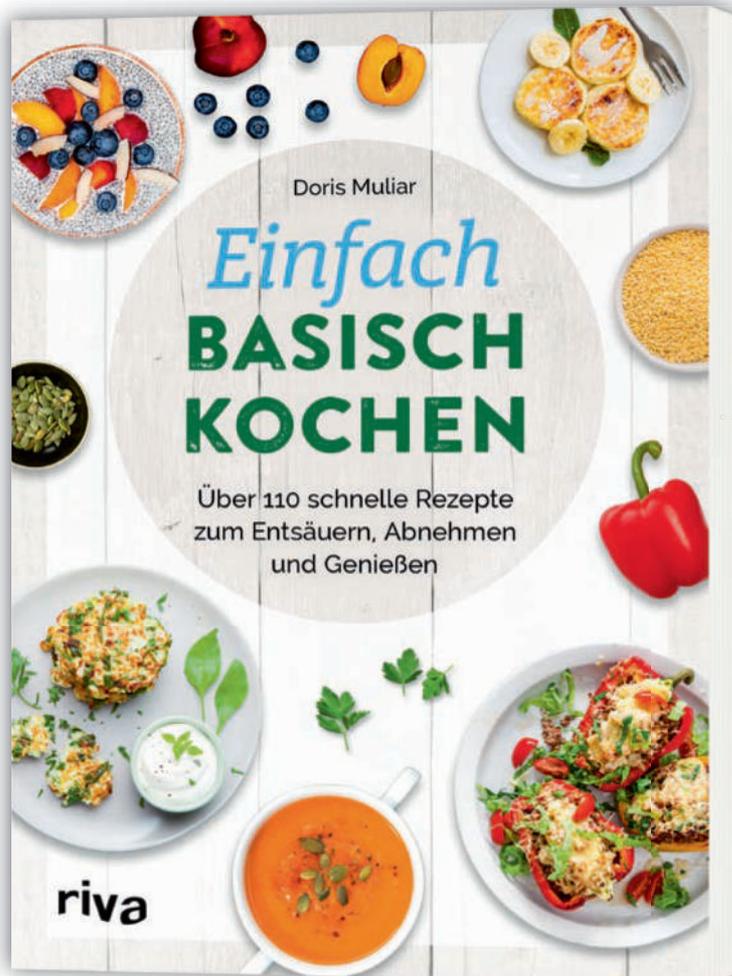
© privat



DORIS MULAR ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie *Low Carb* (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller *Abnehmen mit dem Thermomix®*.



80 PROZENT DER BEVÖLKERUNG LEIDEN UNTER ÜBERSÄUERUNG: BASISCHE ERNÄHRUNG IST DER BESTE SCHUTZ DAGEGEN!



MULIAR, DORIS

Einfach basisch kochen

Über 110 schnelle Rezepte zum Entsäuern, Abnehmen und Genießen

15,00 € (D), 15,50 € (A)

ET: 12.10.2021

- Über 110 leckere Rezepte, die sich ganz einfach zubereiten lassen und der ganzen Familie schmecken
- Mit praktischer ein- bis zweiwöchiger Basenkur mit genauen Rezeptplänen
- Basische Ernährung hilft gegen chronische Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen

Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hautprobleme, ständige Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Übergewicht – all das kann ein Hinweis darauf sein, dass der Körper übersäuert ist. Die über 110 leckeren Rezepte in diesem Kochbuch helfen dabei, den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Der Einstieg gelingt mithilfe der praktischen ein- bis zweiwöchigen Basenkur. Da alle Gerichte großartig schmecken, ganz einfach nachgekocht werden können und sogar familien-tauglich sind, lässt sich die basische Ernährung auch langfristig in den Alltag integrieren. Alle Rezepte sind bebildert sowie mit Nährwertangaben und Schritt-für-Schritt-Anleitungen versehen.

© riva



DORIS MULIAR ist erfolgreiche Kochbuchautorin mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung. Im riva Verlag hat sie bei Bestsellern wie *Low Carb* (mit Dr. Nicolai Worm) mitgewirkt sowie zahlreiche eigene Bücher herausgebracht, darunter den Bestseller *Abnehmen mit dem Thermomix®*.



**BROT SELBST BACKEN IST EIN RIESIGER TREND.
VERONIKA PICHL IST MIT KNAPP 180.000 VERKAUFTEN
EXEMPLAREN EINE ERFOLGSGARANTIN**



PICHL, VERONIKA

**Brotbackautomat – Das
Rezeptbuch**

Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck
und mehr einfach selbst backen

12,00 € (D), 12,40 € (A)

ET: 14.09.2021

- Stark gesteigertes Suchvolumen beim Thema »Brot backen«
- Brotbackautomaten sind sehr beliebt und günstig in der Anschaffung
- 50 kreative und abwechslungsreiche Rezepte für Brot, Brötchen, Kuchen, Pizzateig und mehr

Brot selbst zu backen ist beliebt wie nie. Mit dem Brotbackautomaten geht das kinderleicht. In ihrem neuen Buch verrät Erfolgsautorin Veronika Pichl 50 Rezepte für abwechslungsreiche herzhaftere Brote, aber auch für süße Brote, Brötchen, Kuchen und sogar für Pizzateig. Übersichtliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen und ansprechende Rezeptfotos sichern das Gelingen. Brotgenuss auf Knopfdruck!

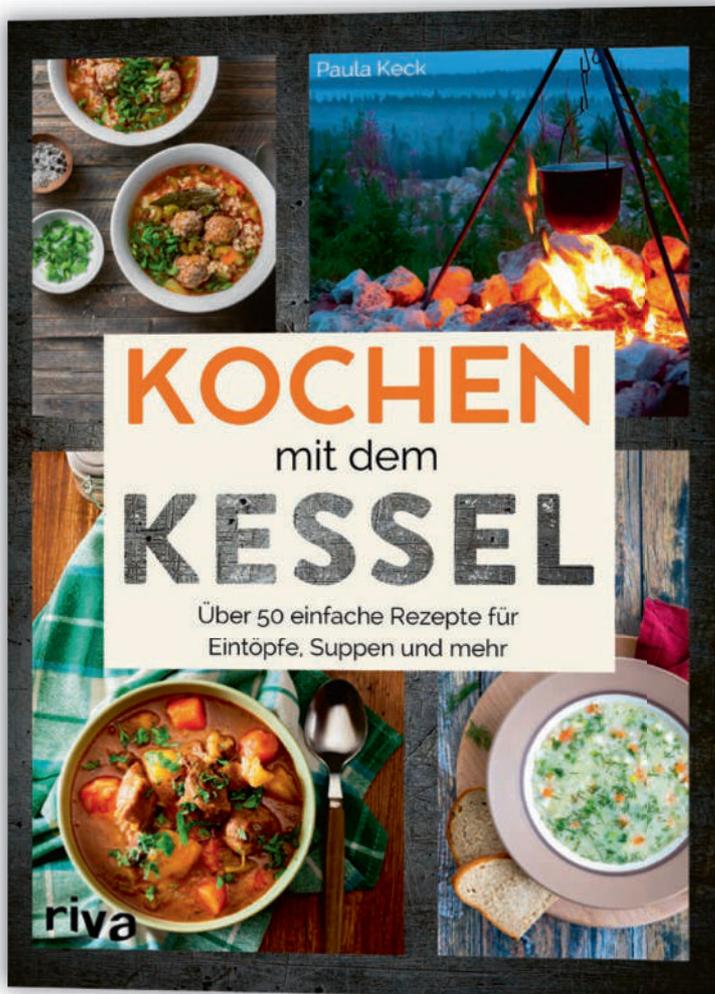
© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glücklichein. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.



RASANT STEIGENDE ZAHLEN FÜR KOCHKESSEL



KECK, PAULA

Kochen mit dem Kessel

Über 50 einfache Rezepte für
Eintöpfe, Suppen und mehr

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 18.05.2021

- »Outdoor« und »Camping« sind Schlagwörter mit sehr hohem Suchvolumen
- 50 einfache und leckere Kesselgerichte für alle Outdoor- und Campingfans
- Wunderschön bebildert

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam mit Familie und Freunden am Lagerfeuer zu sitzen und den Alltag zu vergessen? Mit Paula Kecks Kochbuch für den Kessel wird ein solches Treffen auch zu einem kulinarischen Erlebnis. Der Spaß beginnt schon während der gemeinsamen Vorbereitung. Die einen sorgen für Feuer unter dem Kessel, die anderen kümmern sich um die Zutaten, bei denen der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind – in den Kessel kommt, was jeder mag und mitgebracht hat. Egal ob wärmende Suppen, schmackhafte Eintöpfe oder herzhaftes Gulasch – im Mittelpunkt steht die Vorfriede auf eine Mahlzeit in der Natur. Mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen und einer Menge Anregungen zu Variationen kommen sowohl Gelegenheitsköche als auch Profis auf ihre Kosten.

© privat



PAULA KECK ist begeisterte Seglerin und Köchin. Mit ihrem Mann ist sie oft wochenlang auf einem kleinen Segelboot unterwegs. Sie weiß, wie abwechslungsreich und lecker man auf dem Campingkocher oder beim Landgang über dem Lagerfeuer kochen kann. Ihr Wissen gibt sie nun weiter.



SO KOCHT MANN: ÜBER 60 LIEBLINGSREZEPTE, DIE MÄNNERN SCHMECKEN



TILL, CHARLY

Kochen für Kerle

Über 60 einfache Rezepte für Männer

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 12.10.2021

- Handfeste Hauptgerichte, herzhafte Snacks und süße Desserts
- Von ehrlicher Hausmannskost bis zu exotischen Genüssen
- Übersichtliche Schritt-für-Schritt-Anleitungen und tolle Rezeptfotos sichern das Gelingen

Männer essen gerne herzhaft und deftig – ihre Lieblingsgerichte können sie mithilfe dieses Kochbuchs ganz einfach selbst zubereiten. Von Fleischmahlzeiten wie Roastbeef, Rouladen und Gulasch über leckere Brotaufstriche, abwechslungsreiche Suppen bis hin zu köstlichen Desserts wie Apfelstrudel und Biermuffins bietet dieses Buch alles, was das Männerherz begehrt. Schritt-für-Schritt-Anleitungen sichern das Gelingen. Alle Gerichte lassen sich auch für Gäste zubereiten. Der Autor Charly Till hat die Rezepte natürlich selbst getestet. Einfach, schnell und richtig lecker!

© privat



CHARLY TILL ist erfolgreicher Kochbuchautor. Der Verfahrens- und Wirtschaftsingenieur entdeckte seine Liebe zum Kochen als Ausgleich zum beruflichen Stress und hat bereits mehrere Kochbücher veröffentlicht. Immer, wenn es seine Zeit erlaubt, steht er in der Küche und testet neue Rezepte. Seine kulinarischen Anleitungen sind auch für Ungeübte leicht nachvollziehbar.



RIESIGE ZIELGRUPPE: MEHR ALS ZEHN MILLIONEN DEUTSCHE ARBEITEN IM HOMEOFFICE



PICHL, VERONIKA

Das Kochbuch fürs Homeoffice

80 schnelle, einfache und gesunde Rezepte

10,00 € (D), 10,30 € (A)

ET: 23.03.2021

- 80 Rezepte, die in weniger als 30 Minuten auf dem Tisch stehen
- Gesund, schnell und lecker kochen im Homeoffice
- Wunderschön bebildert

Auch wer im Homeoffice arbeitet, hat mal Hunger! Und wenn man die Mittagspause schon nicht mit den Lieblingskollegen verbringen kann, will man doch wenigstens etwas Leckereres essen. Das Kochbuch fürs Homeoffice liefert dafür 80 Rezepte, die sich wirklich leicht zubereiten lassen – in maximal 30 Minuten, viele sogar in 15 Minuten. Ob Salat, Suppe, mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch oder auch mal beliebtes Kantinenessen wie Currywurst – hier ist für jeden Geschmack das Richtige dabei, und viele Gerichte lassen sich mit wenig Aufwand bereits am Vortag vorbereiten. Raffinierte Snacks und Drinks für zwischendurch sorgen dafür, dass der Körper auch im Nachmittagstief wieder neue Energie bekommt.

© privat



VERONIKA PICHL Veronika Pichl ist erfolgreiche Buchautorin zu den Themen Ernährung, Abnehmen, Bewegung und Glücklichein. Sie entwickelt Ratgeber für den riva Verlag und den von ihr selbst gegründeten Happy Fit Food Verlag (happyfitfood.de). Im riva Verlag sind bereits zahlreiche erfolgreiche Kochbücher von ihr erschienen. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern im Nürnberger Land.

