

## Damit nichts anbrennt

### Schmackhafte und günstige Gerichte in 30 Minuten

Keine Zeit für aufwändige Gerichte und trotzdem soll das Essen gut schmecken und gesund sein? Der Ratgeber der Verbraucherzentrale „Fix Food. Preiswerte und schnelle Küche“ bietet mehr als 250 Rezepte, die in 30 Minuten fertig auf dem Tisch stehen. Vom Heidelbeer-Porridge über Pasta mit Garnelen und Zuckerschoten bis hin zum Cassis-Sorbet. Damit alles reibungslos und zügig gelingt, beginnt das Buch beim Einkauf, denn: Wer den richtig plant, spart später in der Küche wertvolle Zeit. Ein exemplarischer Wochenspeiseplan hilft bei der Orientierung. Ebenso wichtig ist es, stets einen Basisvorrat an Nahrungsmitteln im Haus zu haben. Mit verschiedenen Listen für Kühlschrank, Gefriertruhe und Vorratsschrank behalten Köchinnen und Köche den Überblick.

Was bedeutet welches Gütesiegel und Label auf den Lebensmittelverpackungen? Brauche ich einen Schnellkochtopf, einen Wok, oder eine Mikrowelle? Lohnt sich vielleicht sogar der Kauf einer Küchenmaschine? Der Ratgeber nimmt die Kennzeichnungen unter die Lupe und erklärt, welche Anschaffungen für welchen Haushalt Sinn ergeben. Angesprochen sind Familien mit Kindern und Singles genauso wie Berufstätige und Studierende – je nach Lebenssituation können ganz unterschiedliche Ratschläge hilfreich sein, um den Alltag noch besser zu organisieren. Wer die Tipps berücksichtigt, dem gehen die schnellen und einfachen Rezepte später wie von selbst von der Hand.

Der Ratgeber „Fix Food – Preiswerte und schnelle Küche“ hat 208 Seiten und kostet 12,90 Euro.

### Bestellmöglichkeiten:

Im Online-Shop unter [www.ratgeber-verbraucherzentrale.de](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de) oder unter 0211 / 38 09-555. Der Ratgeber ist auch in den Beratungsstellen der Verbraucherzentralen und im Buchhandel erhältlich.

**Hinweis für Redaktionen:** Rezensionsexemplare unter Tel. 0211 / 38 09-363 oder Fax 0211 / 38 09-235, oder E-Mail [publikationen@verbraucherzentrale.nrw](mailto:publikationen@verbraucherzentrale.nrw)

**Presstext und Cover:**

[www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/fixfood](http://www.verbraucherzentrale.nrw/buecher-und-ebooks/fixfood)

Mintropstraße 27  
40215 Düsseldorf

Tel. (0211) 38 09-101

Fax (0211) 38 09-216

[presse@verbraucherzentrale.nrw](mailto:presse@verbraucherzentrale.nrw)

[www.verbraucherzentrale.nrw](http://www.verbraucherzentrale.nrw)