



Presse-Information

Schnell zu machen und lecker zugleich

„Glauben Sie mir: Büroköchin zu werden kann gar nicht einfacher sein.“

Rachel Maylor



10 Uhr morgens in Deutschland. Erstes Magenknurren macht sich breit in Millionen von Büros. Lichtjahre scheinen seit dem Frühstück vergangen zu sein. Oder war mal wieder nur Zeit für einen Kaffee? Dabei ist es mit dem neuen Kochbuch „**Geniale Job-Küche**“ so einfach: In fünf Minuten sind Häppchen mit Parmaschinken, Frischkäse und Erdbeeren fertig. Einziges Hilfsmittel: der Toaster. Später kann man alle mit einem schnellen, gesunden Mittagessen neidisch machen: Putenbrust, Nudeln und Pak Choi mit Ingwer-Sojasauce. Nachmittags auch gern einen Brownie-Mugcake aus der Mikrowelle. Jeder kann selbst zum Bürokoch werden und schnell zubereitete Gerichte genießen, für die es nur Toaster, Wasserkocher und Mikrowelle braucht.

ZS Verlag
Rachel Maylor
Geniale Job-Küche – Schnelle Rezepte für Wasserkocher, Toaster & Mikrowelle
176 Seiten | Format 16 x 19 cm
€ [D] 14,99 | € [A] 15,40
ISBN 978-3-89883-710-1
Erscheinungstermin: 06. Oktober 2017

Als **Rachel Maylor** ihren neuen Job in London startete, machte sie es wie viele andere auch: Auf dem Weg zur Arbeit schnappte sie sich schnell was gegen den ersten Hunger, mittags kam ein x-beliebiges Sandwich in den hungrigen Magen und nachmittags das große Tief. Tag für Tag dieselbe Prozedur. Bis die kreative Architektin damit Schluss machte und gesunde Ruckzuck-Rezepte für Mikrowelle, Wasserkocher und Toaster kreierte.



© privat