

Günstige Gerichte und viele Lieblingsrezepte

Zweites Kochbuch zugunsten der Hamburger Tafel ist jetzt erschienen

Kiel. Kennen Sie schon, das Lieblingsrezept von Alexander Bommers? Der NDR-Moderator verrät es in dem zweiten Kochbuch zugunsten der Hamburger Tafel „Einfach, günstig und lecker kochen! Nr.2“, herausgegeben vom Großmarkt Hamburg. Das erste Kochbuch erschien erfolgreich vor zwei Jahren – innerhalb von einem halben Jahr wurden 15 000 Exemplare verkauft. Neben Alexander Bommers steuerten auch bekannte Hamburger Köche wie Cornelia Polletto und Rainer Sass Rezepte bei. Das Buch richtet sich an alle, die mit kleinem Geldbudget gesund, abwechslungsreich und unkompliziert kochen wollen. Auf 168 liebevoll gestalteten, farbigen Seiten findet der

Leser laut Annemarie Dose, der Gründerin der Hamburger Tafel, 70 Rezepte, die fast alle in den Kochkursen der Tafel ausprobiert wurden, sowie hilfreiche Tipps und Tricks beispielsweise zur Lagerung und Haltbarkeit, zum gut durchdachten Einkaufen oder zur Frage „Was tun, wenn's mal schiefgeht?“. Die Vielfalt der Rezepte reicht vom Pausenbrot und Frühstück für die Kinder über Suppen, Vegetarisches und Pasta hin zu Festtagsgerichten, Grillfesten und Picknick im Grünen. Ein enger Bezug zu Hamburg wird nicht nur durch Rezepte aus der Hamburger Küche, zum Beispiel für das schnellste Labskaus der Welt, hergestellt, sondern außerdem durch etliche Fotos mit ty-

pischen Hamburger Motiven oder Hamburger Schülern und Schülerinnen sowie Familien und Paaren als „Fotomodelle“. Die ansprechende Gestaltung des Kochbuchs und die leckeren Rezepte mit appetitmachenden Bildern der Speisen daneben laden zum Nachkochen ein. Das Buch ist für 8 Euro in den Heymann-Filialen oder online unter www.heyman-buecher.de (zuzügl. 3 Euro Versandkosten) erhältlich. Nach Angaben des Hamburger Großmarktes geht der Erlös an die Tafel, die damit ihre Kochkurse für junge Familien mit geringem Einkommen finanziert, die sie seit fünf Jahren zusammen mit etwa 15 sozialen Einrichtungen und mit Unterstützung durch den Groß-



Zielgruppe dieses Kochbuchs sind alle, die mit kleinem Geldbudget gesund, abwechslungsreich und unkompliziert kochen wollen.

markt Hamburg anbietet.

Und Alexander Bommers' Lieblingsrezept steht auf Seite 142: „Nudelpfanne“.