



## Unsere Besten Rezepte: Schneller kochen ? besser essen

Unsere Besten Rezepte: Schneller kochen - besser essen  
Wie Kochmuffel selbst nach einem langen Arbeitstag noch ein leckeres und vollwertiges Essen auf den Tisch zaubern, zeigen die Rezeptentwickler der Stiftung Warentest, die für das neue Kochbuch "Expressküche" über 80 schnelle Mahlzeiten kreiert haben. Sie beweisen damit, dass sich wenig Zeit und gesunde Ernährung nicht ausschließen. Die Zubereitung dieser raffinierten Gerichte dauern nicht länger als 30 Minuten.  
Ohne viel Aufwand gelingen Roastbeef-Röllchen mit Zucchini-Meerrettich-Füllung, Hähnchen-Avocado-Burger, Bulgur-Risotto mit grünem Spargel und Tomaten-Paprika-Topf mit Mango oder weitere Snacks, Suppen, Hauptgerichte mit und ohne Fleisch oder Desserts. Mit dem Kaloriencheck, klaren Zeitangaben und vielen Bildern ist jeden Tag schnell gesund gekocht.  
Wer schnell kochen will, braucht gute Helfer wie scharfe Messer, Handmixer, Pürierstab oder Schnellkochtopf und hilfreiche Tipps. Wer folgende Zutaten immer zu Hause hat, kann mit den meisten Gerichten sofort loslegen: Olivenöl und Rapsöl, Aceto balsamico, Mehl, Paniermehl, Zucker, Honig, Sojasauce und eine Tafel dunkle Schokolade, geschälte Tomaten, getrocknete Tomaten in Öl, weiße Bohnen, Kichererbsen, Kokosmilch, Eier, Nudeln und Joghurt.  
In der Kochbuchreihe "Unsere Besten Rezepte" erscheinen diesen Herbst noch drei weitere Titel: Kuchen und Gebäck, Eintöpfe und Suppen und Fleisch. Unsere Besten Rezepte "Expressküche" hat 160 Seiten und ist ab dem 27 August 2013 für 9,90 Euro im Buchhandel erhältlich oder kann unter [www.test.de/expresskueche](http://www.test.de/expresskueche) bestellt werden.  
Stiftung Warentest  
Lützowplatz 11-13  
10785 Berlin  
Deutschland  
Telefon: (030) 26 31-0  
Telefax: (030) 26 31-27  
Mail: [email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)  
URL: <http://www.test.de>

### Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://www.test.de)  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

### Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://www.test.de)  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch die vergleichenden Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten. Wir kaufen ? anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch. Wir testen ? mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben. Wir bewerten ? von ?sehr gut" bis ?mangelhaft", ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse. Wir veröffentlichen ? anzeigenfrei in unseren Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter [www.test.de](http://www.test.de). Die Testarbeit einmal nachgerechnet: Seit ihrer Gründung hat die Stiftung Warentest in mehr als 5.000 Tests etwa 100.000 Produkte geprüft. Dazu kommen mehr als 2.000 Dienstleistungstests. Die Ergebnisse werden jedes Jahr in rund 8,4 Millionen Heften veröffentlicht. Hier die wichtigsten Zahlen und Fakten des Jahres 2012.