

Das schmeckt Mann – das kocht Mann!

Topf-Manager aufgepasst!

Mann kocht selbst. Und dafür braucht er **Rezepte und Anregungen: Das schmeckt Mann** ist ein echtes Männerbuch, auf dem außen steht was in ihm steckt: Bierkotelett, Steak-Sandwich oder Currywurst de luxe – da werden auch Frauen schwach!

Die edle Gestaltung mit den aufwändig bebilderten Rezepten sprechen den Mann an. Und wenn sie möchte, dass er mehr kocht, sollte sie das edel gestaltete Buch unbedingt unter den Weihnachtsbaum legen!

Das Buch für viele Gelegenheiten

Wenn mal ein Pausensnack gefragt ist, „mann“ sich selbst etwas Leckeres kochen

will, die Kumpels zum Fußballschauen kommen, für einen lässigen Grillabend oder das Verwöhnprogramm für die Angebetete Zuhause.

Topf-Manager in allen Küchendisziplinen kommen mit diesem Männerkochbuch auf ihre Kosten: Von Suppen über Salate, Pasta, Steaks und Pfannengerichte bis zum Dessert.

Männer haben die Vorzüge des heimischen Herdes entdeckt, sie kochen und backen und wenn's der richtige Salat mit Steakstreifen ist, schmeckt auch der – und was Süßes geht immer noch.



das schmeckt mann

das männerkochbuch

128 Seiten, 23 x 26 cm, etwa 70 Farbfotos

Ceres € 20,60

ISBN 978-3-7670-0770-3



pfefferlachs

ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN
 2 TK Lachsfilets (200-400 g)
 1 TL weiße Pfefferkörner
 1 TL schwarze Pfefferkörner
 20 g Butter
 2 Märgel Petersilie
 2 EL Olivenöl
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 EL rote Pfefferkörner
 Salz
 1-2 EL Zitronensaft
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNGSZEIT
 20 Minuten, ohne Auftauen

GARZEIT
 2-7 Minuten

PRO PORTION
 636 kJ (153 kcal), 24 g Eiweiß, 32 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

bohnnensalat mit steaktreifen

bierkotelett mit schalotten und rosmarin

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN
 2 Scheiben Lammsteak
 200 ml Bier
 1 TL Rosmarin
 1 TL schwarze Pfefferkörner
 1 TL Sonnenblumenöl
 1 TL Butter
 1 TL Zitronensaft
 1 TL Salz
 100 ml (1/2) Bio-Bier
 frisch gemahlener Pfeffer
 1 Prise Zucker

ZUBEREITUNGSZEIT
 10 Minuten

GARZEIT
 etwa 7-8 Minuten

PRO PORTION
 2136 kJ (512 kcal), 34 g Eiweiß, 14 g Fett, 18 g Kohlenhydrate

