

## PRESSEINFORMATION

München, 15.03.2023

### Mittags gut kochen für eine Person

#### Gesund genießen ohne Reste

**Bloggerin Cina Risberg beweist: Kochen für eine Person lohnt sich und ist weniger aufwendig als man meint. Die Autorin bietet in ihrem Buch eine Fülle an kreativen, internationalen, abwechslungsreichen und schnellen Rezeptideen, die sich problemlos in der Mittagspause zubereiten und genießen lassen. Außerdem verrät sie, wie man Lebensmittel möglichst vollständig verwertet und klassischen Resten wie Kartoffeln, Reis, Brot & Co. ganz leicht ein köstliches Upgrade verleiht. Ein Kochbuch gegen Lebensmittelverschwendung, für mehr Nachhaltigkeit und ein gutes Mittagessen für eine Person.**

Immer mehr Single-Haushalte, immer mehr Homeoffice – Mahlzeiten für eine Person sind gefragt wie nie. Viele greifen dafür aber immer noch zur Nummer des Lieferservices oder schieben sich eine Tiefkühlpizza in den Ofen. Selbst kochen? Lohnt sich doch nicht für eine Person. Zu aufwendig, zu kompliziert und am Ende bleibt immer etwas übrig. Mit dem Kochbuch der Bloggerin Cina Risberg sind diese Ausreden jedoch vom Tisch. Mit ihren Rezepten zeigt sie, dass Selbstkochen nicht nur gesund, günstig, nachhaltig und lecker ist, sondern auch einfach und schnell gehen kann. Und auch Reste sind kein Problem, denn hier wird garantiert nichts verschwendet. Jede Menge kreative Weiterverwertungsideen sorgen im Handumdrehen für die nächste köstliche Mahlzeit.

#### Die besten Rezepte für eine Person

Wieder etwas übrig geblieben? Ein Rest Reis, ein paar Kartoffeln oder Nudeln? Cina Risberg ist Meisterin im kreativen Verfeinern von Resten. Deshalb widmet sie diesem Thema eines der ersten Kapitel. Sie zaubert aus Reis mit ein, zwei anderen Zutaten feine Puffer, aus einem harten Stück Käse ein sämiges Pesto oder aus altem Brot eine extravagante Frittata. Damit zeigt sie gleich zu Beginn, wie einfach und genussvoll man im Alltag Lebensmittelverschwendung vermeiden kann.

Darüber hinaus serviert sie eine große Auswahl an schnellen Gerichten, die mit durchdachtem Timing, sinnvollen Garmethoden und dem effektiven Einsatz von Kochgeschirr beeindrucken und die gespickt sind mit Tipps zum raffinierten Würzen und cleveren Zeitsparen. Außerdem verrät sie, wie sich auch Fertigprodukte wie Pesto, Falafel & Co. sinnvoll nutzen lassen, um gesund und abwechslungsreich zu kochen. Im Kapitel „Mittag mit Freunden“ ermutigt sie Single-Köche, sich auch mal mit Freunden zu einem geselligen Essen zu verabreden, und präsentiert unkomplizierte Rezepte für vier Personen, die sich mühelos vor- und zubereiten lassen und ideal für ein Mittagsbuffet sind. Gäste dürfen sich hier

---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

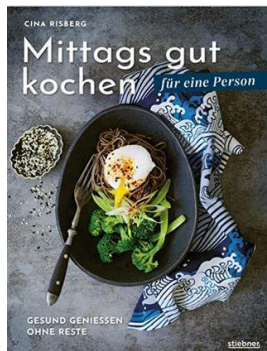
## PRESSEINFORMATION

auf Süßkartoffel-Gnocchi, Fladenbrot-Pizza, einen bunten Salat mit Kreuzkümmel-Dressing und weitere Köstlichkeiten freuen. Das letzte Kapitel steht ganz im Zeichen der warmen Jahreszeit, in der die wenigsten Zeit und Lust haben, lange in der Küche zu stehen. Hier gibt es neben spannenden Rezepten, wie Belugalinsen mit grünem Spargel und Ei oder Feta mit Semmelbröselkruste und Avocado-Gurken-Salat, auch viele praktische Zubereitungs- und Kombinations-Tipps, die es einem ermöglichen, eigene kreative Mittagsgerichte zu entwickeln. So macht das Kochen auch für eine Person viel Spaß – und natürlich, darauf legt die Autorin viel Wert, lassen sich alle Rezepte ganz entspannt auf eine größere Personenzahl hochrechnen.



Foto: ©Ulrika Pousette

Über die Autorin: Cina Risberg ist Schwedin, führt ihr eigenes Unternehmen und arbeitet als Kommunikationsberaterin mit nachhaltigen Marken aus der Lebensmittelindustrie. Während der Corona-Pandemie begann sie, ihre Leidenschaft für das Kochen und das Schreiben weiterzuentwickeln und startete ihren Blog „lunchhemma.se“.

**Titel:**

Mittags gut kochen für eine Person  
Gesund genießen ohne Reste

**Autorin:**

Cina Risberg

**Verlag:**

Stiebner Verlag

**Bibliografische Daten:**

ISBN 978-3-8307-1063-9  
22,00 € [D] | 22,70 € [A]  
144 Seiten, 19 x 25 cm, Hardcover  
März 2023

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

## PRESSEINFORMATION

### REZEPT-AUSWAHL FÜR DIE PRESSE ZU MITTAGS GUT KOCHEN FÜR EINE PERSON

Es besteht eine **Abdruckgenehmigung** für das **Buchcover** sowie **maximal 3 Bilder**.

**Voraussetzung:** einmalige Nutzung in direktem Zusammenhang mit einer entsprechenden Buchvorstellung inklusive eines Hinweises auf Buchtitel, Autorin, Fotografin und Verlag sowie einer Abbildung des Covers. Rezeptbilder dürfen nur in Verbindung mit dem dazugehörigen Rezepttext veröffentlicht werden.

Bilder und Rezepttexte können Sie anfragen unter [\*\*stiebner@kommunikationpur.com\*\*](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

**Herzlichen Dank!**



**Maispuffer mit  
Tomaten-Salat**  
©Ulrika Pousette



**Cesar Salad mit Falafel**  
©Ulrika Pousette



**Gnocchi mit Rote-Bete-  
Pesto**  
©Ulrika Pousette



**Thunfisch-Quesadillas**  
©Ulrika Pousette



**Tortilla mit  
Tomatensalat**  
©Ulrika Pousette



**Maissuppe Jalapeno**  
©Ulrika Pousette

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)

## PRESSEINFORMATION



**Risoni Grünkohlsalat**

©Ulrika Pousette



**Backofen-Frittata**

©Ulrika Pousette



**Pasta mit Karotten-Pesto**

©Ulrika Pousette



**Kokosreis mit Avocado und Huhn**

©Ulrika Pousette

---

### Über den Stiebner Verlag

Der familiengeführte Stiebner Verlag mit Sitz in München bringt mit viel Herz und Leidenschaft hochwertige Titel für ambitionierte Hobby- wie Profi-Kreative, für kochbegeisterte Genuss-Menschen sowie für Sport-Interessierte und Sport-Treibende heraus. Die Stiebner Verlag GmbH vereint die Marken Stiebner und Copress. Während man bei Stiebner Inspirierendes zu Handarbeiten, Kreativität, Kochen und Genießen findet, dreht sich bei Copress alles rund um die Themen Sport, Fitness und Abenteuer. Inhaltliche Tiefe und versierte Autorinnen und Autoren sind dabei die Ansprüche des Verlags, in dem sechs kreative Frauen von der Titelauswahl über die Herstellung bis hin zum Vertrieb das komplette Programm managen. Mit einer guten Nase für Trend-Themen, unbesetzte Nischen und besondere Persönlichkeiten veröffentlicht der Verlag nun bereits seit über 150 Jahren. Seine Ursprünge hat er in der Verlagsgruppe Bruckmann, die 1858 gegründet und in den 1960er-Jahren von Erhard D. Stiebner übernommen wurde, der in der Nachkriegszeit als Setzer für das Unternehmen tätig war. 1999 ging der Verlag an seinen Sohn, Jörg D. Stiebner, und aus der Verlagsgruppe Bruckmann entstand der Stiebner Verlag mit den beiden Imprints Stiebner und Copress. Seit Juli 2019 führt seine Tochter, Melanie Stiebner, das Familienunternehmen nun in dritter Generation.

<https://www.stiebner.com/>

Folgen Sie uns auf:



---

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Sarah Fischer, Sendlinger Straße 31, 80331 München

Telefon: +49.89.23 23 63 41, Fax: +49.89.23 23 63 51, E-Mail: [stiebner@kommunikationpur.com](mailto:stiebner@kommunikationpur.com)