

## Dinner for one

Mit der Ausrede, das Kochen für eine Person alleine lohne sich nicht, reden sich viele Alleinstehende heraus, wenn es um frische, gesunde Mahlzeiten geht. Diese Ausrede gilt ab sofort nicht mehr, denn mit dem Kochbuch "Nur für mich! Schnelle Genussküche für eine Person" bietet Sabrina Sue Daniels eine Auswahl an unterschiedlichen Rezepten, die alle so konzipiert sind, dass sie mengenmäßig für eine Person ausgelegt sind und vom Aufwand her nicht abendfüllend sind.

War man bisher eher Kochmuffel, bietet es sich an, zunächst die Einleitung ein wenig genauer zu studieren, in der die Autorin Einkaufstipps gibt, um z.B. zu vermeiden, dass zu große Mengen eingekauft werden, die bei Alleinstehenden dann oft im Müll landen. Außerdem gibt sie Tipps zur Bevorratung und zu den absolut notwendigen Küchengeräten.

Inhaltlich sind die Rezepte unter so wohlklingenden Kapiteln wie "Heute gönne ich mir was", "Couch Potato" oder "Hygge Food" zusammengefasst. Die Bandbreite reicht von Salaten über Suppen bis zu Gratins, Fleischgerichten und sogar Brot, Porridge sowie Cookies. Es gibt Rote-Bete-Gnocchi, Brezel-Tomaten-Salat, Ravioli-Spinat-Auflauf und Schokoladenporridge. Als Basics sind am Ende des Buches u.a. noch Rezepte für Fladenbrot, Bärlauchpesto und Kürbiskernbrot aufgeführt.

Ob vegetarisch, vegan oder fleischhaltig - die Überschrift verrät es schon. Ebenso prominent sind die Angaben zu den eventuellen Kosten des Gerichts platziert. Ein Eurozeichen bedeutet, dass das Gericht ca. 1 bis 3 Euro kostet, zwei Eurozeichen, dass es 4 bis 6 Euro kostet, und drei Eurozeichen bedeuten, dass es über 6 Euro kostet. Nährwert- und Zeitangaben fehlen natürlich auch nicht.

Bei Sabrina Sue Daniels geht es zwar vordergründig um die Größe der Portion und darum, dass man auch für eine Person wunderbar kochen kann, aber natürlich kann man letztendlich jedes Rezept durch die Abwandlung der Mengenangaben in ein "Dinner for one" verwandeln. Der Autorin gelingt es jedoch durch ihre anregenden Fotos mit kleinen Auflauf- und Backformen und kleinen Schüsseln diese Form des Etwas-Gutes-für-sich-selbst-Tuns zu propagieren. Lust aufs Kochen bekommt man mit "Nur für mich" allemal - und dabei spielt die Anzahl der Portionen keine Rolle.

Sabine Mahnel 13.05.2019

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)