



# Presse-Information

## Fitness ist essbar

»Kochen ist das Vorspiel des Essens.«

Tarik Rose



**ZS Verlag**  
**Tarik Rose**  
**Tarik kocht dich fit**  
176 Seiten | Format 18,8 x 24 cm  
€ [D] 19,99 | € [A] 20,60  
ISBN 978-3-89883-741-5  
**Erscheinungstermin: 08. Februar 2018**

Schau an, da kocht ja mal ein ganz anderer im Fernsehen! Der erste TV-Koch, der in seinem Format den Schwerpunkt eindeutig auf eine junge Küche mit Gesundheits-Benefit legt. „KISS – Keep it small & simple“ lautet dabei sein Leitspruch, der sich von vorne bis hinten durch „**Tarik kocht dich fit**“ zieht. Hochwertige Zutaten verwenden und diese ohne viel Chichi zubereiten. Und zwar ohne großen Zeit-aufwand. Der sympathische Hamburger mag kein „großes Gedöns“ am Herd. Dafür liebt er regionale Zutaten: heimische Superfoods wie Kartoffeln, Möhren, Grünkohl, Brokkoli, die er weit weg von ihrem spießigen Image zu coolen Gerichten verwandelt. Immer über-raschend, fix, mit Know-how und Kniff. Dabei entstehen Knuspermüsli mit Nüssen, pochierter Fisch in Kokosmilch mit Mangold oder Coq au Vin in der Express-Version. Moderne Alltagsküche, die seine immer größer werdende Fangemeinde zu „Besseressern“ macht.

**Tarik Rose** stand schon als Kind mit seinem Großvater am Herd. Sein Taschengeld verdiente er sich als Pizzabäcker und Tellerwäscher. Inzwischen hat er eine Ausbildung zum Koch absolviert, wurde im Jahr 2004 Chefkoch im Restaurant „Engel“ in Hamburg, und ist heute der Inhaber. Auf ZDFneo war der Ex-American-Footballer einer der „Beef Buddies“, im NDR kocht er in der Sendung „Iss besser!“, im ARD Buffet ist er regelmäßig zu Gast. Beim Neustart der ZDF-Kult-Sendung „Kerners Köche“ war Rose Teil der kochenden Crew und ist bei der „Küchenschlacht“ einer der Mentoren.



© Wolfgang Schardt