

Pressemitteilung

Sendestart „Gewusst wie! Rachs 5€-Küche“:

Ab 14. Januar täglich bei health tv – Christian Rach kocht zum ersten Mal selbst im Fernsehen

Hamburg, 11. Januar 2019 - In den 50 Folgen seiner Sendereihe präsentiert der ehemalige Restauranttester schnelle, leckere, gesunde und vor allem auch günstige Mahlzeiten. Der Preis pro Portion liegt bei jedem Gericht deutlich unter fünf Euro. „Gewusst wie!“ heißt das Motto von Christian Rach.

Ausreden wie, ich habe keine Zeit oder das Geld ist zu knapp, lässt der Spitzenkoch nicht gelten: „Wichtig sind ein Wochenplan und eine Einkaufsliste. Die helfen Geld zu sparen. Man kauft nicht zu viel, verschwendet keine Lebensmittel und Reste können einfach integriert werden.“

In 50 Folgen stellt Christian Rach Gerichte vor, die auch Laien leicht nachkochen können: „Die Zauberformel heißt: Viel frisches Gemüse, nicht jeden Tag Fleisch, öfter Fisch. Ich rede nicht der Askese das Wort, sondern dem Genuss, der Lust am Geschmack. Und die Herstellung eines leckeren Essens in maximal 30 Minuten ist absolut konkurrenzfähig mit dem Erwärmen von Fertiggerichten und im Zweifel, wenn man nicht alleine dasteht, auch unglaublich kommunikativ.“

In seiner Sendung steht er nicht allein am Herd. Ein kochfreudiger Gast und ein sogenannter Food-Checker, der während der Sendung knifflige Fragen stellt, stehen ihm zur Seite. Das sorgt für Abwechslung und viel Unterhaltung, insbesondere, wenn der Entertainer Jörg Knörr als Gast dabei ist.

Ab dem 14.01.2019 wird die Sendereihe „Gewusst wie! Rachs 5€-Küche“ täglich bei health tv ausgestrahlt, immer montags bis freitags um 18:05 Uhr. Wiederholungen gibt es am Wochenende. Ein Plan mit Einkaufsliste und Rezepten für alle Gerichte der Woche wird vorab online veröffentlicht: www.5eurokueche.de und www.healthtv.de.



Pressemitteilung

Über health tv

health tv ist der bundesweite private Fernseh-Spartensender für gesundes Leben. In Zeiten von Informationsüberflutung und hoher Komplexität informiert der Sender allgemeinverständlich und kompetent über Gesundheit, Ernährung, Wohlbefinden und Medizin. health tv nimmt sich die Zeit, Dinge ausführlich zu erklären und aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten – aus Sicht von Forschung und Technik, aus dem medizinischen Alltag in Klinik und Praxis sowie aus Sicht von Betroffenen.

Das Programm von health tv ist als SD-Sender im Free-TV Angebot von Vodafone zu empfangen und ist auch über Unitymedia sowie über die Kabelangebote der Deutschen Netzmarketing GmbH (Willytel, Netcologne, etc.) im digitalen SD-Format erreichbar. Ebenso ist health tv über Satellit (Astra 19.2, Transponder 113, Frequenz 12.633 H, SR 22000, FEC 5/6) und über IPTV-Netze wie freenet TV connect, zattoo oder waiputv empfangbar. Falls das Programm in diesen Netzen nicht zu finden ist, empfiehlt sich ein Sendersuchlauf.

Kontakt für Rück- und Presseanfragen

German health tv GmbH – Chefredaktion Köln

Anja Gerloff-Goy

Jakob-Kaiser-Straße 13, 50858 Köln

Tel: +49(0)173-6168565

E-Mail: a.gerloffgoy@healthtv.de

www.healthtv.de
