



Jamie Oliver

7 Mal anders

Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten

Jamie Oliver is back – mit neuen einfachen, aufregenden und köstlichen Rezepten für die Feierabendküche, die Abwechslung in unser Koch-Repertoire bringen. In seinem neuen Buch hat Jamie Menschen wie Ihnen und uns in die Einkaufsstüten geschaut, um herauszufinden, welche Lieblingszutaten wir Woche für Woche kaufen. Wir sprechen von den Grundnahrungsmitteln, die wir alle nahezu automatisch in den Einkaufswagen legen – Hühnerbrust, Lachsfilet, Hackfleisch, Eier, Kartoffeln, Brokkoli, um nur einige zu nennen.

Wir haben alle viel um die Ohren, aber gerade deshalb sollten wir nach einem langen Tag in der Arbeit und/oder mit unseren Kindern ein schmackhaftes und nahrhaftes Essen zu uns nehmen. Anstatt zu ändern, was wir kaufen, zeigt uns Jamie Oliver neue geniale Ideen wie wir unsere Lieblingszutaten, die Lebensmittel, die es in wirklich jedem Supermarkt gibt, mal ganz anders zubereiten können.



Jamie Oliver präsentiert je 7 machbare, aufregende und köstliche Rezepte für 18 Lieblingszutaten und bietet so jede Menge Inspiration, um das eigenen Repertoire zu erweitern. Jedes Rezept kommt mit höchstens 8 Zutaten aus. Mindestens 70% der Rezepte sind absolut alltagstauglich: Sie sind einfach umzusetzen und in Bezug auf die enthaltenen Nährstoffe perfekt ausgewogen. Damit sind Sie für jeden Wochentag gerüstet. Von Alles-auf-einem-Blech-Gerichten über klassische Familien-Favoriten, tiefkühlfreundlichen Gerichten zum Einfrieren auf Vorrat bis hin zu Take-away-Food nachgekocht – dieses Kochbuch ist randvoll mit Inspirationen für Ihre Alltagsküche. **7 MAL ANDERS** ist das alltagstauglichste Kochbuch, das Jamie je geschrieben hat.

Über den Autor: Starkoch **Jamie Oliver** gehört zu den erfolgreichsten Köchen der Welt. Seine Kochsendungen werden international ausgestrahlt, seine Kochbücher millionenfach verkauft und in über 30 Sprachen übersetzt. **7 MAL ANDERS** ist Kochbuch-Nummer 22. Gesunde Ernährung liegt Jamie Oliver besonders am Herzen. So engagiert sich der Brite für eine bessere Speisequalität in Schulkantinen, initiierte eine Zuckersteuer in Großbritannien und vermittelt Kindern und Jugendlichen Spaß am Kochen. Jamie Oliver lebt mit seiner Frau Jools und seinen Kindern in London und Essex.

Jamie Oliver

7 Mal anders

Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten

ISBN 978-3-8310-4091-9
320 Seiten, 197 x 253 mm
Über 130 farbige Fotos
€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.