

Buchvorstellung: "7 mal anders" von Jamie Oliver (DK)



„7

mal anders. Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten“ von Jamie Oliver (DK) ist wie üblich voller praktischer und köstlicher Rezepte! Die Neuerscheinung ist nun das dritte Buch des britischen Starkochs in meiner Sammlung und nach wie vor finde ich seine Ideen inspirierend.

Jamie Oliver knüpft hier an seine vielgeliebte „5-Minuten-Küche“ an und hat mehr als 120 Rezepte mit wenigen Zutaten entwickelt, die als Grundzutaten das beinhalten, was wir statistisch jede Woche einkaufen.

Statt damit immer wieder das gleiche zu kochen, finden wir in diesem Buch neue Ideen und vielleicht ja auch viele neue Lieblingsgerichte.



Inhalt:

Nach einer kurzen Einleitung, in der das Konzept des Buchs erklärt wird, folgen 20 Kapitel, davon drehen sich 18 Kapitel um die Grundzutaten und die jeweils 7 Rezepte dazu. Darunter sind zum Beispiel „Avocado“, „Lachsfilet“, Hackfleisch“, Paprikaschoten“ und „Steak“.

Zu jedem Rezept gibt es ein Foto und neben jeder Anleitung sind die Zutaten übersichtlich abgebildet, was ich eine klasse Idee finde. Unter dem Rezept findet man Nährwertangaben.



Kostprobe?

Die absolute Sünde ist das „Avocado-Tempura“ – wie himmlisch klingt das bitte?! Oder „Schnelle Wurstpizza“ mit Rosmarin, Trauben, Zwiebeln und Pinienkernen. Das „scharf-süße Rindfleisch“ mit Reisnudeln und Erdnüssen klingt ebenfalls köstlich und die „Sizilianische Fischpasta“ mit Knoblauch, Kapern, Oliven und Zitrone verspricht eine Aromenexplosion.



Insgesamt finde ich das Buch sehr ansprechend. Es ist übersichtlich gestaltet, die Rezepte sind vielseitig und für jeden Tag und Anlass ist etwas dabei.

Man sollte allerdings kein Vegetarier oder gar Veganer sein – dann ist das Buch definitiv nicht zu empfehlen, denn die meisten Rezepte sind mit Fleisch oder Fisch, aber auf jeden Fall mit tierischen Produkten.

Wer für alles offen is(s)t, der wird in diesem Buch auf jeden Fall fündig! =)



Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern und Nachkochen!
Habt eine genussvolle Restwoche!
Eure Judith



Jamie Oliver

[„7 Mal anders. Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten“](#)

ISBN 978-3-8310-4091-9

Fester Einband

26,95 Euro