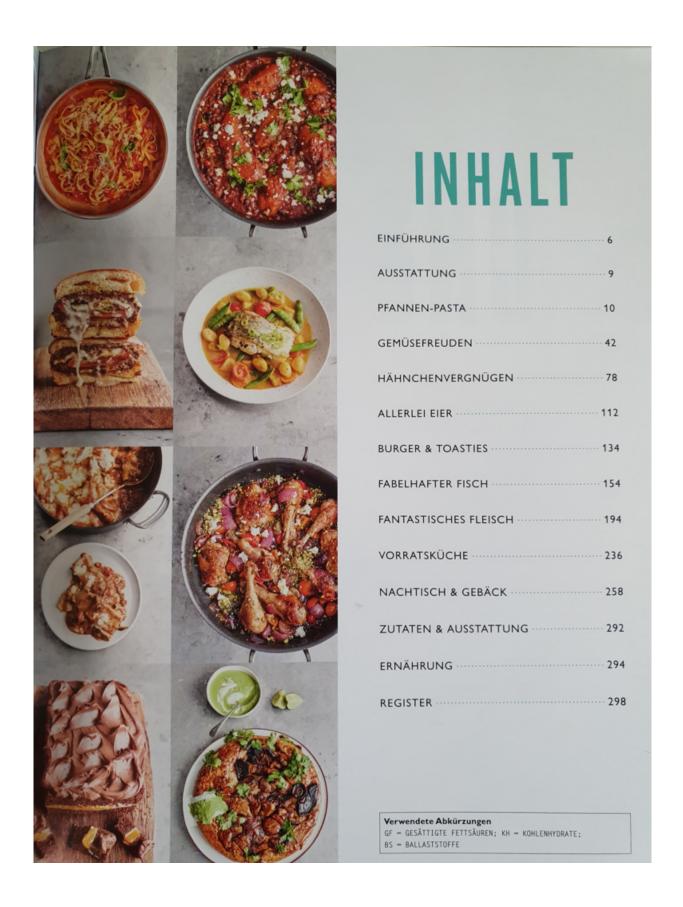


Heute gibt es mal wieder Lesefutter! Ein neues Buch ist in meiner Sammlung gelandet: "One. Geniale One Pot Gerichte" von Jamie Oliver. Generell enthält mein Bücherregal recht viele Bücher des DK Verlags, ich mag deren Programm wirklich sehr gerne. Und Bücher von Jamie Oliver auch, denn ich finde, er hat immer tolle, alltagstaugliche Ideen. Aber schauen wir mal ins Buch, das Jamie seiner Frau Jools gewidmet hat. Wie er selbst schreibt, ist das Buch sein "augenzwinkernder Gruß an die Kunst des minimalen Abwaschs", denn jedes Rezept erfordert nur ein Gargeschirr. Die Küche ist also schnell wieder aufgeräumt. Er schreibt: "Mit ONE möchte ich Ihnen zeigen, wie man ohne große Mühe ein gutes Essen auf den Tisch bringen kann, ohne Abstriche zu machen. Dieses Buch hilft Ihnen, den Wocheneinkauf zu planen und umwerfend leckere Mahlzeiten zu zaubern, egal zu welcher Jahreszeit, im Alltag wie am Wochenende, und das alles ganz ohne Stress. Hier geht es darum, Ihnen das Leben leichter zu machen."



## **Inhalt**

Nach dem Vorwort verliert Jamie Oliver noch ein paar Worte zur Ausstattung, dann geht es auch schon los mit Rezepten. Diese gliedern sich in 9 Kapitel, danach folgen ein Kapitel über "Zutaten & Ausstattung" sowie ein weiteres zu "Ernährung" und abschließend das Register.

Die Rezepte sind sehr übersichtlich auf Doppelseiten dargestellt. Neben dem Text sind die Hauptzutaten in kleinen Bildern aufgeführt. Oben sieht man direkt das benötigte Kochgeschirr. Unter dem Rezept stehen die Nährwerte. Auf der zweiten Seite sind die

Gerichte appetitlich fotografiert.



**Kostprobe?** 

Fast jedes Gericht klingt super und wäre es wert, ausprobiert zu werden. Inspiriert zu einer eigenen improvisierten Version hat mich bereits das "Shakshuka mit Champignons". Unbedingt testen will ich demnächst die "Fix gefüllten Fladenbrote" aus der Pfanne, die man ganz nach Geschmack füllen kann. Das "Steak mit Miso", dazu Nudeln und Chinakohl, klingt ebenfalls fantastisch und das "Süßkartoffel-Chili" mit schwarzen Bohnen und Feta wird auch noch ausprobiert.



Zum Abschluss könnte man noch einen "Zitronen-Cheesecake" mit Karamellkeksboden und Himbeeren aus der ofenfesten Pfanne naschen oder "Blondie" mit weißer Schokolade, Erdnussbutter und Konfitüre.



Bei den Rezepten ist für jeden etwas dabei, ob vegetarisch, mit Fleisch oder Fisch. Ob schnell und einfach für den stressigen Alltag oder etwas aufwendiger fürs Wochenende. Die Infos von Jamies Ernährungsteam am Schluss zeigen, dass der Schwerpunkt auf ausgewogenen, vollwertigen Mahlzeiten liegt. Ein weiteres Plus: Die Hälfte der Rezepte kostet laut Autor weniger als 2,50 Euro pro Portion und die meisten Zutaten sind fast überall problemlos erhältlich. Sympathisch: Einige Fleischrezepte enthalten "Go veggie"-Vorschläge für Vegetarier/Veganer.

Fazit: Ich finde Jamies Buch wieder sehr gelungen!

Hoffentlich habt ihr jetzt Lesehunger bekommen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Schmökern und hoffe, ihr habt eine genussvolle Restwoche!

Eure Judith

Jamie Oliver "ONE. Geniale One Pot Gerichte"

DK Verlag

ISBN: 978-3-8310-4579-2 Hardcover, 29,95 Euro



## Buchvorstellung: "ONE. Geniale One Pot Gerichte" von Jamie Oliver (DK Verlag)

| Share on Facebook  | 0 |
|--------------------|---|
| Share on Pinterest | 0 |
| Send email         | U |