

Buchvorstellung: „Mediterran Express“ von Ali Güngörmüs



**ALI
GÜNGÖRMÜS**

MEDITERRAN EXPRESS

Über
80
Rezepte

In nur
30
Minuten

Mit
5-7
frischen Zutaten

Aprilwetter! Auch wenn der Frühling uns schon mit einigen sommerlichen Tagen beschenkt hat und manche sicher schon die

Winterklamotten eingemottet haben, tobt hier ein Aprilwetter wie aus dem Lehrbuch. Bei Graupel, Schneeregen und Regengüssen – im Wechsel von ca. 10 Minuten – mag man sich am liebsten noch mal einkuscheln und ein gutes Buch schmökern.

Damit euch kulinarisches Lesefutter gar nicht erst ausgeht, stelle ich euch heute und in den kommenden 2 Wochen weitere Neuzugänge in meiner Küchen-Bibliothek vor. Darunter das neue Buch von Ali Güngörmüs, den viele sicher aus dem Fernsehen kennen.

In seinem Buch „Mediterran Express“ veröffentlicht er über 80 Rezepte aus der mediterranen Küche, die in nur 30 Minuten gezaubert sind und für die man nicht mehr als 5 bis maximal 7 frische Zutaten braucht – der Rest ist im Vorrat.

Das Buch verspricht also unkomplizierte, südliche Alltagsküche. Schauen wir mal rein:

INHALT

Vorwort

6

Clevere
Vorratshaltung

10



Vorspeisen &
kleine Gerichte

16

Suppen

54

Hauptgerichte
vegetarisch

86

Hauptgerichte
mit Fleisch

128

Hauptgerichte
mit Fisch &
Meeresfrüchten

160

Desserts

188



Register

218

Impressum

224

Nach einem kurzen Vorwort und einer kurzen Übersicht über sinnvolle Vorräte, die man immer da haben sollte, sowie einigen „Hacks für die Expressküche“ folgen 6 Kapitel mit Rezepten. Die Rezepte sind sehr übersichtlich und alle farbenfroh bebildert. Dazwischen sind immer mal Doppelseiten mit kleiner Warenkunde oder Basisrezepten für den Vorrat.



Kostprobe?

Schon bei den Vorspeisen geht es köstlich los. Mit „Orientalischem Spitzkohlsalat mit Pfirsich und Zimtcroûtons“ oder einer „Kohlrabisuppe mit Brunnenkresse und Sumach“. Bei den „Überbackenen Crêpes mit Spinat und Pilzen“ wäre ich auch sofort dabei und die „Rinderfiletstreifen mit grünem Spargel“ und Rucola klingen ebenfalls fantastisch. Fischliebhaber

könnten den „Thunfisch mit Gazpacho-Salsa und Knoblauchbrot“ ausprobieren und auch Naschkatzen kommen auf ihre Kosten. Unbedingt testen muss ich „Pastis-Erdbeeren mit Melone und Mandelkaramell“ und die „Griesschnitten mit Kirschen und Rosenblütenwasser“.



Klasse finde ich auch die Doppelseite am Schluss: „Apéro orientale – Häppchen wie aus 1001 Nacht“ mit 3 Apéritif-Ideen und 2 Snacks dazu.

Mir gefällt das Buch sehr gut, denn ich mag Rezepte ohne ellenlange Zutatenliste. Bei denen blättere ich meist schon entnervt weiter, weil sie in meinen Augen nicht alltagstauglich sind. Schnelle Rezepte, die man im Alltag unkompliziert umsetzen kann, wenn man vorher ein bisschen

geplant und dann entsprechend eingekauft hat, sind einfach prima! Und über mediterrane Küche geht meiner Meinung nach kaum etwas – sie ist leicht, lecker und gesund!



Ich hoffe, ihr werdet diese sonnigen Mittelmeengerichte auch mögen und wünsche euch viel Freude beim Schmökern und Nachkochen!

Eure Judith

Ali Güngörmüs
Mediterran Express
DK Verlag

Hardcover/ 24,95 Euro

ISBN: 978-3-8310-4845-8