



[Jamie Oliver](#)

5 Zutaten mediterran

Einfach genial kochen

Jamie Olivers brandneues 5-Zutaten-Kochbuch

5 Zutaten mediterran bringt alles mit, was Fans an seinem Kochbuch-Bestseller Jamies 5-Zutaten-Küche am meisten lieben – aber mit dem einzigartigen “Va-va-voom” mediterraner Aromen, die Jamie auf seinen lebenslangen Reisen rund um das Mittelmeer entdeckt hat.

Über 125 leckere, leicht nachkochbare und stressfreie Rezepte machen das tägliche Kochen zum Erlebnis – und bringen ganz nebenbei sonniges Mittelmeerflair in die Küche. Auf diese Weise entstehen fantastische Gerichte, ganz ohne lange Zutatenlisten, chaotische Einkaufszettel oder riesige Abwaschberge. Das Beste: 65 % aller Rezepte sind fleischfrei oder fleischreduziert und dabei voll im Geschmack.

In Kapiteln wie **Salate, Suppen und Eintöpfe, Pasta, Gemüse, Kuchen und Gebäck, Meeresfrüchte, Fisch, Hähnchen und Ente, Fleisch und Süßes** ist garantiert für jeden Tag der Woche und für jede Gelegenheit etwas dabei.

Ein kleiner Vorgeschmack:

- Zart-rauchige Aubergine
- Großartige Garnelen & Bohnen
- Pikantes Ratatouille-Risotto
- Gebrutzelter Tintenfisch
- Insel-Salat
- Würziges Steak & knusprige Kartoffeln
- Einfacher Feigenkuchen
- Jools' Schokoladenträume

Ein Fest mediterraner Aromen und Zutaten – schnelle und einfache Rezepte für eine spannende, abwechslungsreiche Alltagsküche.



[Jamie Oliver](#)

5 Zutaten mediterran

Einfach genial kochen

ISBN 978-3-8310-4795-6

320 Seiten, 198 x 254 mm

Über 300 farbige Fotos

€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)