



Auf vielfachen Wunsch seiner Fans widmet sich Jamie Oliver in seinem neuen Buch der Frage, wie sich trotz begrenztem Budget leckere Gerichte für die ganze Familie zaubern lassen. Dazu gehören für ihn neben bewusstem Einkaufen auch eine raffinierte Resteverwertung und ganz klar: jede Menge originelle Rezepte!

Seine Philosophie, in der Küche nichts wegzuerwerfen, sondern alles zu verwerten, bestimmt auch die Reihenfolge der Kochideen. Auf ein üppiges Hauptgericht wie Rinderbraten folgen mehrere Rezeptvorschläge zur Verwertung der Reste, sollte etwas übrig geblieben sein. Von Gemüse über Huhn und Rind bis hin zu Schwein, Lamm und Fisch gliedern sich die Rezepte nach den Hauptzutaten und versprechen abwechslungsreichen Genuss. Genaue, ausführliche Nährwertangaben zu jedem Gericht bieten Orientierung für eine bewusste Ernährung.

Neben gewohnt leckeren Rezepten gibt es von Jamie Oliver aber auch zahlreiche Tipps und Tricks rund um das Thema gute Haushaltsführung, die dabei helfen, bewusster einzukaufen und weniger wegzuerwerfen. So zeigt er, was sich mit Gemüseresten, übrigen Chilis oder Weinresten in der Flasche noch alles (köstliches!) anstellen lässt, und verrät, nach welchen Rinderstücken man seinen Metzger fragen sollte.

Die wunderbaren Gerichte hat wie immer Star-Fotograf David Loftus in Szene gesetzt und die Bilder machen richtig Lust, gleich loszukochen.

ISBN

288 Seiten, 198 x 256 mm

366 farbige Abbildungen insgesamt

€ 0,00 (D) / € 25,70 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Jenifer Witte • Arnulfstraße 124 • 80636 München

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

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