



Keine Lust auf den Kantineinheitsbrei? Und die Pizza beim Italiener ums Eck ist zwar lecker, macht aber auf Dauer arm? Dann ist dieses neue, dritte Buch von Katerina Dimitriadis, alias Kät, genau das Richtige.

Selbermachen ist „in“ – das gilt auch für das Mittagessen und Snacks in Büro, Praxis, Kanzlei oder Uni. Selbst zubereitetes Essen ist meist leichter und gesünder als gekauftes, man weiß genau, was drin ist und zudem macht es richtig Spaß, sich tolle Leckereien zuzubereiten, die einen beschwingt durch einen arbeitsreichen Tag bringen. Wie leicht und lecker das geht, präsentiert Kät in über 100 absolut alltagstauglichen Gerichten, für die sich die Autorin von den Küchen der Welt hat inspirieren lassen.

Die Bandbreite reicht dabei von Frühstücksideen und Sandwiches über Salate und Eintöpfe bis hin zu Pasta, Teigwaren sowie süßen Naschereien für unterwegs. Die raffinierten Rezepte greifen köstliche Ideen aus verschiedenen Länderküchen auf, wie Empanadas (gefüllte Teigtaschen) aus Südamerika, ein asiatischer Glasnudelsalat oder italienische Tramezzini.

Bei jedem Rezept verraten Symbole auf einen Blick, ob das Gericht am Abend vorbereitet werden kann, ob man es warm machen muss und wie viel Zeit die Zubereitung in Anspruch nimmt. Schnelle Lunch- und Dinnerideen für Freunde und Familie sowie kulinarische Anregungen für Büro-Anlässe, wie Einstiege, Geburtstage und Abschiede runden das Buch ab. Tipps zu Verpackung, Resteverwertung und für den Vorratsschrank sowie ein Wochenplaner sorgen dafür, dass sich wirklich jeder ganz einfach und stressfrei mit gutem Essen to go versorgen kann und dabei weder viel Zeit noch Geld investieren muss.

Katerina Dimitriadis hat über viele Jahre mit ihrer Mutter und Schwester gemeinsam ein griechisches Restaurant geführt. Neben dem Studium schrieb sie für eine Nürnberger Tageszeitung und veröffentlichte bereits erfolgreich zwei Kochbücher: *Käts Studentenküche* (2012) und *Käts Start-up Küche* (2014), beide bei DK erschienen.

ISBN
192 Seiten, 170 x 217 mm
Ca. 100 Farbfotografien
€ 0,00 (D) / € 17,50 (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

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