



[Jamie Oliver](#)

## 7 Mal anders

### Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten

**Jamie Oliver** zeigt, wie wir unsere Lieblingszutaten 7 Mal anders neu erfinden können – in mehr als **120 neuen, aufregenden und köstlichen Rezepten**.

Jamie hat Menschen wie Ihnen und uns in die Einkaufsstützen geschaut, um herauszufinden, welche **Lieblingszutaten** wir Woche für Woche kaufen. Wir sprechen von den Grundnahrungsmitteln, die wir alle nahezu automatisch in den Einkaufswagen legen – Hühnerbrust, Lachsfilet, Hackfleisch, Eier, Kartoffeln, Brokkoli, um nur einige zu nennen. Wir haben alle viel um die Ohren, aber gerade deshalb sollten wir nach einem langen Tag in der Arbeit und/oder mit unseren Kindern ein **schmackhaftes und nahrhaftes Essen** zu uns nehmen. Anstatt zu ändern, was wir kaufen, zeigt uns Jamie neue geniale Ideen wie wir unsere Lieblingszutaten, die Lebensmittel, die es in wirklich jedem Supermarkt gibt, mal ganz anders zubereiten können. **Gesunde, schnelle Gerichte familien- und alltagstauglich.**



Jamie präsentiert je **7 machbare, aufregende und köstliche Rezepte** für Ihre **18 Lieblingszutaten** und bietet so jede Menge Inspiration, um das eigenen Repertoire zu erweitern. Jedes Rezept kommt mit **höchstens 8 Zutaten** aus. Mindestens 70% der Rezepte sind absolut **alltagstauglich**: Sie sind einfach umzusetzen und in Bezug auf die enthaltenen Nährstoffe perfekt ausgewogen. Damit sind Sie für jeden **Wochentag** gerüstet.

Von Alles-auf-einem-Blech-Gerichten über klassische Familien-Favoriten, tiefkühlfreundlichen Gerichten zum Einfrieren auf Vorrat bis hin zu Take-away-Food nachgekocht – dieses Kochbuch ist randvoll mit Inspirationen für Ihre **Alltagsküche**.

Ran an den Herd! 7 MAL ANDERS ist das **alltagstauglichste Kochbuch**, das Jamie je geschrieben hat.

[Jamie Oliver](#)

## 7 Mal anders

### Je 7 Rezeptideen für deine Lieblingszutaten

ISBN 978-3-8310-4091-9  
320 Seiten, 197 x 253 mm  
Über 130 farbige Fotos  
€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)