



DK Verlag (Hrsg.), [Ali Güngörmüs](#)

## Mediterran Express

**Über 80 Rezepte - In nur 30 Minuten - Mit 5 bis 7 frischen Zutaten**

### **Schnell, frisch, mediterran: Ali Güngörmüs` sonnige Express-Küche!**

Genießen Sie die Leichtigkeit und den Genuss der Mittelmeerküche, ganz ohne aufwendige Zubereitung: In **über 80 leckeren mediterranen Rezepten** zeigt Ihnen **Starkoch Ali Güngörmüs**, wie Sie die unwiderstehlichen Aromen des Mittelmeers unkompliziert auf Ihren Teller bringen – und das **in höchstens 30 Minuten** Zubereitungszeit und mit **maximal 5-7 frischen Zutaten!**



### **Über 80 mediterrane Gerichte in nur 30 Minuten:**

- **Schnell & einfach:** Ob schnelles Mittagessen oder leichte Feierabendküche – die mediterranen Blitzrezepte sind ratzfatz zubereitet und auch perfekt für Koch-Anfänger\*innen geeignet.
- **Clevere Planung:** Dank ausgefeilter Rezeptkreation und schlauer Vorratshaltung müssen nur noch wenige Zutaten frisch besorgt werden.
- **Originelle Gerichte:** Von Aubergine mit Pistazienpesto über Frittata mit Zucchini Blüten bis zum geschmorten Pfirsich mit Karadamom-Buttermilch: So genussvoll kann Alltagsküche sein!
- **Inspiration pur:** Stimmungsvolle Rezeptbilder und sympathische Küchenszenen mit Publikumsliebbling Ali Güngörmüs wecken die Lust aufs Nachkochen!

### **Urlaub auf dem Teller**

Geräucherte Paprikasuppe mit Walnüssen, Rinder-Tagliata mit Zitronenrisotto oder Aprikosen-Clafoutis mit Lavendelhonig: Spitzen- und TV-Koch Ali Güngörmüs beweist in diesem Mittelmeer-Kochbuch, dass mediterrane Küche nicht kompliziert sein muss! **Von Vorspeisen und Suppen über Hauptgerichte bis Desserts:** Jedes der **80 Express-Rezepte** hat eine Zubereitungszeit von **höchstens 30 Minuten**. Und dank der durchdachten Kombination aus frischen Zutaten und Lebensmitteln, die Sie schon im Vorrat haben, ist selbst der Einkauf blitzschnell erledigt.

**Schnelle Alltags- und Feierabendrezepte von Ali Güngörmüs: Das perfekte Kochbuch für alle, die wenig Zeit zum Kochen und Einkaufen haben, aber dennoch köstliche mediterrane Gerichte genießen möchten!**

DK Verlag (Hrsg.), [Ali Güngörmüs](#)

## Mediterran Express

**Über 80 Rezepte - In nur 30 Minuten - Mit 5 bis 7 frischen Zutaten**

ISBN 978-3-8310-4845-8  
224 Seiten, 200 x 255 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 24,95 (D) / € 25,70 (A)