



[Jamie Oliver](#)

## Jamies 15-Minuten-Küche

### Blitzschnell, gesund und superlecker

Schnelle Küche ist Trend. Bereits in seinem erfolgreichen Bestseller *Jamies 30-Minuten-Menüs* stellt Jamie Oliver leichte, schmackhafte Gerichte vor, die mit wertvollen Zutaten unkompliziert zubereitet werden und fix auf dem Tisch sind. In seinem neuesten Werk präsentiert der Starkoch statt umfangreicher 3-Gänge-Dinner nun einzelne Gerichte für jeden Tag.



In *Jamies 15-Minuten-Küche* zeigt Jamie Oliver, dass Küche auch nach einem langen Arbeitstag nicht eintönig sein muss und dass mit ein bisschen Organisation und Übung schnell kochen und raffiniert essen kein Widerspruch ist. In nur 15 Minuten lassen sich neue Gerichte zaubern, die ganz simpel zugleich satt und gute Laune machen, aber auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung garantieren. Die Rezepte sind so angelegt, dass jedes Gericht pro Portion im Schnitt nur rund 580 Kalorien hat und dabei die wichtigsten Nährstoffe enthält, die wir täglich zu uns nehmen sollten, wie Vollkornprodukte, Obst, Gemüse, frische Kräuter und hochwertige Proteine.

Von mediterraner Pasta über britische Klassiker bis zu Köstlichkeiten aus Asien, Thailand und Indien kreiert Food-Ikone Jamie Oliver Suppen, Salate und Hauptgerichte für die ganze Familie. Der typische, leicht nachzuvollziehende Jamie-Stil macht die Kochanleitungen besonders klar und anschaulich. Dies spiegelt sich auch im Layout des Buchs wider. Wie alle Kochbücher von Jamie Oliver ist auch *Jamies 15-Minuten-Küche* hochwertig illustriert von Food-Starfotograf David Loftus. *Jamies 15-Minuten-Küche* ist Fast Food auf Jamie Oliver-Art – gesund, ausgewogen, yummy und vor allem selbstgekocht!

*Alle Gerichte sind absolut lecker – das Beste daran ist aber, dass man damit hervorragenden Geschmack, unglaubliche Schnelligkeit und eine gesunde, abwechslungsreiche Alltagsküche unter einen Hut bringt.* Jamie Oliver über sein neuestes Buch

Zum Buch gibt es ein ausführliches Interview mit Jamie Oliver, das wir Ihnen gerne zur Verfügung stellen.

[Jamie Oliver](#)

## Jamies 15-Minuten-Küche

Blitzschnell, gesund und superlecker

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.



ISBN 978-3-8310-2263-2  
288 Seiten, 199 x 255 mm  
über 220 Fotos  
€ 24,95 (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.**