



Die echte Mittelmeerküche

Die echte Mittelmeerküche
Sehr gut mediterran kochen

Bunter Mangold mit schwarzen Oliven, Makrele mit Zitronen-Kapern-Sauce, saftiges Kräuterhähnchen und zum Nachtisch Mandeltorte. "Sehr gut mediterran kochen" der Stiftung Warentest ist eine Reise durch die Küche der Mittelmeerländer. Klassische Gerichte und überraschende Neukreationen: Das Buch bietet viele abwechslungsreiche Rezepte, die schnell und unkompliziert nachzukochen sind.
Die mediterrane Küche ist reich an Aromen und Geschmack. Sie ist nachweislich gesund und beugt zahlreichen Krankheiten vor, denn es geht vor allem um viel frisches Obst und Gemüse, dazu Kräuter, reichlich Olivenöl, eher wenig Fleisch, dafür Fisch. Möglichst alles wird genutzt: Petersilienstiele zum Würzen, Sellerieblätter für Pesto, Knochen für die Brühe und Lachshaut aus der Pfanne als knuspriges Extra für Salate. Außerdem werden ein paar verblüffende und zeitsparende Tricks und Kniffe verraten: Zum Beispiel wie man einen Salat wieder knackig bekommt, Tomaten häutet, Fonds abgießt und die perfekte Vinaigrette zaubert.
Wie man die mediterrane Küche am besten nachkocht, erklärt in diesem Buch einer, der es wissen muss: ein Koch, der viele Jahre erfolgreich ein Restaurant in der Provence führte und sich mit Leib und Seele der mediterranen Küche verschrieben hat. Ideal ist es, wenn frisch gekocht und mit vielen Kräutern gewürzt wird. Denn Kräuter wirken vielfältig und enthalten Kalium oder Kalzium (wie beispielsweise Basilikum und Salbei) und Ballaststoffe (wie beispielsweise Schnittlauch). Ergänzt werden die Rezepte durch eine ausführliche Waren- und Gewürzkunde.
"Sehr gut mediterran kochen" hat 224 Seiten und ist ab dem 21. August 2012 zum Preis von 19,90 Euro im Handel erhältlich oder kann online bestellt werden unter www.test.de/mediterran-kochen

Kontakt:
Stiftung Warentest
Lützowplatz 11-13
10785 Berlin
Deutschland
Telefon: (030) 2631-2345
Telefax: (030) 2631-2429
Mail: pressestelle@stiftung-warentest.de
URL: <http://www.test.de>

Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de
pressestelle@stiftung-warentest.de

Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

test.de
pressestelle@stiftung-warentest.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage