

Frisch , lecker , unkompliziert

Aus der Buchwissenschaftsstudentin Katerina Dimitriadis, die zusammen mit ihrer Mutter und Schwester ein Restaurant betrieben und nebenher Kochbücher wie "Käts Studentenküche" oder "Käts Lunchbox" geschrieben hat, ist mittlerweile eine Vollzeit-Köchin, -Autorin und Restaurantbesitzerin geworden, die nach ihrem Studium die Kochschule "Le Cordon Blue" in Paris besucht hat, um ihr kulinarisches Wissen zu vervollständigen und verfeinern.

Mit "Käts Last Minute Küche" ist nun das vierte Kochbuch aus der Feder der Deutsch-Griechin erschienen. Der Titel ist ein Synonym für frische, aber dennoch unkomplizierte und wenig zeitaufwendige Küche, die man mit ein bisschen Planung auch nach Feierabend noch problemlos bewältigen kann. Wer sich die Rezeptauswahl anschaut, merkt schnell, dass damit sicherlich ein junges Publikum angesprochen wird und dass einige von Dimitriadis' Rezepten an bekanntes Fast Food, wie z.B. Burger, angelehnt ist. Außerdem spielen Zutaten wie Süßkartoffeln, Linsen und Bohnen immer wieder eine tragende Rolle.

Nachdem in den einleitenden Kapiteln Grundlagen wie das richtige Einkaufen, Planen und die Bevorratung von diversen Grundnahrungsmitteln abgehandelt werden, folgen dann die bereits erwähnte Burger und Burritos sowie Suppen, Pasta, Pfannen- und Ofengerichte. Den Abschluss bilden die süßen Rezepte, wie z.B. Pfirsich-Crumble oder Brownie-Tarte.

Aber egal, ob Blumenkohl-Curry-Suppe, orientalische Hackbällchen oder Ofengemüse - die Zutatenliste ist nie besonders lang und lässt sich auch problemlos in einem Durchschnittssupermarkt einkaufen. Natürlich wurde mit dem Titel "Last Minute Küche" ein wenig übertrieben, denn auch wenn die Gerichte unkompliziert und aus einer überschaubaren Menge von Zutaten bestehen, steht das Essen dennoch nicht innerhalb von fünf oder zehn Minuten auf dem Tisch. Ein bisschen Arbeit und Geduld muss selbstverständlich aufgewendet werden.

"Käts Last Minute Küche" ist ein perfektes Einsteigerbuch für ungeübte Köche, die Fertiggerichte und Take-away satt haben und endlich mal selbst an den Herd wollen. Dimitriadis hat für diesen Zweck moderne Gerichte entwickelt, die mit wenigen, aber frischen Zutaten zubereitet werden und dabei noch schmackhaft und unkompliziert sind.

Sabine Mahnel 08.10.2018

Quelle: [www.literaturmarkt.info](http://www.literaturmarkt.info)