



5 Zutaten, 30 Minuten, 70 Rezepte

Schnelle Gerichte für jeden Tag: Das neue Kochbuch „5 und fertig!“ von EDEKA

Hamburg, 07. Oktober 2024: Weniger ist mehr – auch in der Küche! Das beweist EDEKA mit dem neuen Kochbuch „5 und fertig!“. Dabei ist der Titel Programm: Alle 70 Rezepte im Buch kommen mit nur fünf frischen Zutaten aus und stehen in maximal 30 Minuten auf dem Tisch. Ob Himbeer-Porridge oder Spinat-Frittata, Lachs-Curry oder Pizza-Bites: Insbesondere Familien und Vielbeschäftigte erhalten auf 128 Seiten köstliche Inspiration für jeden Tag. „5 und fertig!“ ist ab heute bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich.

Inspiration für den ganzen Tag

In fünf Kapiteln präsentiert das EDEKA-Kochbuch „5 und fertig!“ vielfältige Gerichte für den ganzen Tag. Gleich zu Beginn zeigt das Kapitel „Morgens“ zehn leckere Frühstücksrezepte: Avocado-Brot mit Räucherlachs oder Kokos-Pancakes mit Zwetschgen sorgen für einen leckeren Start in den Tag. Im Kapitel „Mittags“ erhalten Leser:innen 24 Vorschläge für einen schnellen Lunch: Fenchel-Pasta mit Salsiccia und Hähnchen-Reisnudeln mit Radieschen schmecken im Büro, in der Schule und zu Hause. 22 Ideen für ein entspanntes Abendessen warten im Kapitel „Abends“: Pannfisch mit Kartoffeln oder Zucchini-Bällchen mit Tomatensoße lassen den Tag genussvoll ausklingen. Das Kapitel „Zwischendurch“ begeistert schließlich mit 14 süßen und salzigen Snacks: Ob überbackene Tortilla-Chips oder Heidelbeer-Nicecream - hier ist für alle etwas dabei!

Fünf-Zutaten-Küche

Das Prinzip ist simpel: Es braucht nur fünf Zutaten und ein paar Kleinigkeiten aus dem Vorratsschrank – und in weniger als 30 Minuten stehen die Gerichte auf dem Tisch. Wie herrlich einfach die Fünf-Zutaten-Küche ist, zeigen die detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen im Buch – einfaches Nachkochen ist garantiert. Ergänzt werden die Rezepte durch einen Überblick über wichtige Basiszutaten, die in jede Vorratskammer gehören, sowie Tipps und Tricks zum Vorkochen, Einfrieren und Mitnehmen der Gerichte.

EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG

Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6
22297 Hamburg

Telefon: +49 40 6377-2182
Fax: +49 40 6377-2971

E-Mail: presse@edeka.de
verbund.edeka.de





In bester Gesellschaft

Mit dem neuen Kochbuch beweist EDEKA einmal mehr, dass einfacher und schneller Genuss auch mit kleinem Geldbeutel möglich ist. „5 und fertig!“ ist bereits das zehnte Buch in der Kochbuch-Reihe der EDEKA Media GmbH. Wie seine erfolgreichen Vorgänger „Grillen – Das Buch“, „Backen – Das Buch“ und „One Pot – Das Buch“ überzeugt auch das neue Werk durch köstliche Rezepte und eine moderne Food-Fotografie. Ab heute ist „5 und fertig!“ als Softcover für 9,95 Euro bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich.

„5 und fertig!“ von EDEKA im Überblick

- 128 Seiten mit 70 Rezepten
- Vier Kapitel: Morgens, Mittags, Abends, Zwischendurch
- Für jedes Gericht nur fünf frische Zutaten, in max. 30 Minuten zubereitet
- Zahlreiche Tipps und Tricks
- Softcover
- Preis: 9,95 Euro
- Ab 7. Oktober 2024 bei EDEKA, Marktkauf und im Buchhandel erhältlich

EDEKA – Deutschlands erfolgreichste Unternehmer-Initiative

Das Profil des mittelständisch und genossenschaftlich geprägten EDEKA-Verbunds basiert auf dem erfolgreichen Zusammenspiel dreier Stufen: Bundesweit verleihen rund 3.400 selbstständige Kaufleute EDEKA ein Gesicht. Sie übernehmen auf Einzelhandelsebene die Rolle des Nahversorgers, der für Lebensmittelqualität und Genuss steht. Unterstützt werden sie von sieben regionalen Großhandelsbetrieben, die täglich frische Ware in die EDEKA-Märkte liefern und darüber hinaus von Vertriebs- bis zu Expansionsthemen an ihrer Seite stehen. Die Koordination der EDEKA-Strategie erfolgt in der Hamburger EDEKA-Zentrale. Sie steuert das nationale Warengeschäft ebenso wie die erfolgreiche Kampagne „Wir ♥ Lebensmittel“ und gibt vielfältige Impulse zur Realisierung verbundübergreifender Ziele. Mit dem Tochterunternehmen Netto Marken-Discount setzt sie darüber hinaus erfolgreiche Akzente im Discountgeschäft. Fachhandelsformate wie trinkgut oder NATURKIND, die Kooperation mit online-basierten Lieferdiensten wie Picnic und das Großverbrauchergeschäft mit dem EDEKA Foodservice runden das breite Leistungsspektrum des Unternehmensverbunds ab. EDEKA erzielte 2023 mit rund 11.050 Märkten und rund 410.700 Mitarbeiter:innen einen Umsatz von 70,7 Mrd. Euro. Mit mehr als 19.200 Auszubildenden ist EDEKA einer der führenden Ausbilder in Deutschland.

EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG

Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6
22297 Hamburg

Telefon: +49 40 6377-2182
Fax: +49 40 6377-2971

E-Mail: presse@edeka.de
[verbund.edeka.de](https://www.verbund.edeka.de)





EDEKA Media

Die EDEKA Media GmbH mit Sitz in Hamburg ist für die verbundübergreifende Kommunikation der EDEKA von zentraler Bedeutung. Das Portfolio der EDEKA Media umfasst sowohl Fachtitel für die berufliche Nutzung der EDEKA-Kaufleute als auch klassische Publikumsmedien, die der Kund:innenansprache dienen. Zum Programm zählen die EDEKA handelsrundschau, das Handelsfachmagazin für die Entscheider:innen im EDEKA-Einzelhandel und -Großhandel, die Kund:innen-Magazine MIT LIEBE, YUMMI und BABYLIEBE sowie die EDEKA-Kund:innen-Kalender. Darüber hinaus produziert EDEKA Media GmbH die perle, das Kund:innen-Magazin des Drogeriemarkts BUDNI und die Gold, das Kund:innen-Magazin von Netto Marken-Discount. Ebenso vertreibt die EDEKA Media GmbH Dienstleistungen in den Bereichen Influencer Relations, Produkt-PR und Grafik.

EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG

Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6
22297 Hamburg

Telefon: +49 40 6377-2182
Fax: +49 40 6377-2971

E-Mail: presse@edeka.de
verbund.edeka

