

## **8 BEQUEMMACHER**

---

Alles rund um bequeme Lebensmittel, bequemes Kochen, bequeme Geräte und bequemes Würzen

## **12 SALATE**

---

Kunterbunte und knackig frische Salate mit blitzschnellen Dressings und Saucen

## **36 SUPPEN & EINTÖPFE**

---

Willkommen im Suppenparadies von klar bis cremig, von erfrischend bis wohlig warm

## **66 FÜR DEN KLEINEN HUNGER**

---

Sandwich, Omelett, Pita und allerlei Häppchen für eine rasche Stärkung zwischendurch

## **86 NUDELN**

---

Pasta in allen Farben und Formen, mit Käse obendrauf, Füllung innen drin oder Sauce überall

## **114 REIS**

---

Zwischen Paella, Curry und Risotto – alles rund um den Weltstar Reis

## **134 FLEISCH**

---

Saftig-aromatischer Genuss von Burger bis Steak – blitzschnell und supereinfach

## **164 FISCH**

---

Lachs, Scholle, Shrimps & Co. sorgen in Windeseile für eine frische Brise auf dem Teller

## **194 VEGETARISCH**

---

Ein Potpourri von Auflauf über Polenta bis hin zu Gnocchi und Pizza für echten Blitz-Genuss

## **232 SÜSSES & DESSERTS**

---

Flinke Verwöhnung von Törtchen bis Fruchteis

## **264 FAULE MENÜS**

---

Rasend schnelle Menüs für wunderschöne Festlichkeiten

## **276 REGISTER**

## **286 EINKAUFZETTEL**

auch zum Download auf [www.gu.de/  
kochenfuerfaule](http://www.gu.de/kochenfuerfaule)