

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. sor-
gen 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 wunder-
schöne Festlichkeiten

276 REGISTER

286 EINKAUFSZETTEL

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