

Praxistipps

- 4 Grundausrüstung: Was man in der Single-Küche so an Töpfen und Arbeitsgeräten braucht
- 5 Grundvorrat – damit Einkaufsmuffel nicht so oft los müssen
- 6 Schnelle Snacks für unterwegs
- 64 Getränketipps fürs Gäste-Menü

Umschlagklappe hinten:

Vier besondere Menüs für liebe Gäste
Küchentricks & Pannenhilfe

Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps – mit Gelinggarantie
für die schnelle Single-Küche

- 60 Register
- 62 Impressum

Rezepte

8 Gemüse

- 9 Gemüsepfanne mit Couscous
- 10 Gemüse in Erdnuss-Kokos-Sauce
- 11 Schmortomaten
- 11 Baguette mit Bratkäse
- 12 Gemüsesalat mit Ei
- 12 Lauwarmer Spargelsalat
- 14 Omelett mit Rucola und Parmesan
- 16 Orientalischer Spinat
- 17 Bohnensuppe
- 17 Möhren-Tomaten-Suppe

18 Nudeln

- 19 Rucolanudeln mit Chilibröseln
- 20 Schinkennudeln
- 20 Farfalle mit Käsesauce
- 22 Tomatensauce mit Hackfleisch
- 24 Nudelsuppe mit Hähnchen und Eierflocken
- 25 Tortelli mit Pilzsauce | Spätzlesalat
- 26 Gebratene Tofunudeln
- 26 Spaghetti mit roten Linsen

28 Fisch

- 29 Fisch im Speckmantel
- 30 Bohnensalat mit Flusskrebsen
- 31 Fischstäbchen-Burger | Thunfisch-Sandwich
- 32 Orangen-Wein-Sauce mit Safran
- 34 Gebratener Thunfisch mit Ananas
- 35 Fischeintopf mit Reis
- 36 Knoblauchgarnelen | Fischnuggets

38 Fleisch & Geflügel

- 39 Gefüllte Schnitzel
- 40 Rinderfilettoast
- 40 Lammkoteletts mit Salsa
- 41 Salami-Toast-Pizzen
- 41 Spinatsalat mit Leber
- 42 Brotsalat mit Hacksteak
- 42 Bratwürste mit Senfsauce
- 44 Kasseler mit Sahnebohnen und Gnocchi
- 45 Minutensteaks in Paprikasauce zu Polenta
- 46 Steak mit Mandel-Gremolata in Weinsauce
- 46 Asiatischer Wurstsalat
- 48 Chili con Pute
- 49 Würstchen-Gulasch
- 49 Schweinefilet »Stroganoff«
- 50 Schnitzel mit Zitronensauce
- 52 Knödelpfanne mit Spitzkohl und Leberkäse
- 52 Currypute mit Äpfeln

54 Süße Hauptgerichte

- 55 Süße Gnocchi mit Orangen-Erdbeeren
- 56 Grießbrei mit Zimtucker
- 58 Arme Ritter mit Kirschkompott
- 59 Couscous mit Obst | Milchreis mit Backobst