

# INHALT

WIR SIND MEAL-PREP-FANS	6
VERPACKEN & AUFBEWAHREN	8
AUFWÄRMEN	10
KOMBINIEREN & TAUSCHEN	12

## 4 × MEAL PREP ...

... OFEN-SÜßKARTOFFELN	14	... RUND UM RISOTTO	80
... ASIATISCH	20	... MIT FISCH	86
... MIT ROTER BETE	26	... MIT FLAMMKUCHEN UND ONE POT	92
... PIZZA	32	... IM HERBST	98
... MIT COUSCOUS	38	... IM FRÜHLING	104
... AUF INDISCH	44	... MIT FENCHEL	110
... MIT OMELETT UND POLENTA	50	... MIT SCHWEINELENDE	116
... TARTE	56	... AUS PAPRIKA	122
... MIT SALAT UND SUPPE	62	... MIT LINSEN	128
... MIT ASIANUDELN	68	... FRÜHSTÜCK	134
... MIT HACKFLEISCH	74		

REGISTER 140

IMPRESSUM 144