

- 6 VEGETARISCHES IN BESTZEIT** *Das kann mühelos gelingen, wenn man ein paar Dinge berücksichtigt: die Auswahl der Zutaten, das praktische Zubehör und das Zeitmanagement – schon kann gespeist werden.*
- 10 GENUSS AUS EINEM TOPF** *In der Kürze liegt die Würze – auch bei feinen Suppen, deftigen Eintöpfen, Risotto, Curry oder Pilaw: Löffel für Löffel ein grenzenloses Vergnügen.*
- 30 AUS PFANNE UND WOK** *Hier wird gerührt, gebraten, gewirbelt – und Gemüse bunt gemischt. Mit Basics aus dem Vorrat, mit Tofu und Kräutern, Couscous, Nudeln, Reis oder Weizen. Das ist raffinierte Blitzküche!*
- 48 SATTMACHER-SALATE** *Schüssel-Erlebnisse mit Knackig-Frischem aus Bohnen, Linsen, Gnocchi und Nudeln - ideal für den großen Appetit. Mit Vinaigrette, Joghurt- oder Asia-Dressing: Da mischt jeder gerne mit!*

- 66 FÜR DEN KLEINEN HUNGER** *Wenn es fix ein herzhafter Imbiss sein soll: Von internationalen Brotvarianten wie Bagel und Burger, Wraps, Pizza und Toast bis zu Eier- und Käse-Genüssen haben Sie die Qual der Wahl!*
- 86 NUDEL-GLÜCK** *Von Spaghetti bis Penne, von Ravioli bis Tagliatelle – schmackhafte Saucen bringen den Pasta-Fan ins Schwärmen. Mal scharf, mal mild, mal pikant, mal nussig, geben sie bei der Würze den Ton an.*
- 104 KARTOFFELN IM NU** *Goldene Zeiten für tolle Knollen: Ob kross gebratene oder geschmorte Kartoffeln, Püfferchen, Rösti oder Gemüse-Gnocchi – darauf sind alle heiß. Und im Einstieg Blitzrezepte für Kartoffelpüree.*
- 122 SÜSSES ZUM SATTESEN** *Schnell eine vollständige Mahlzeit für Leckermäuler mit frischen Früchten à la Saison, kombiniert mit Quark, Müsli, Milchreis, Pfannkuchen und Co.: süßes Finale mit pfiffigen Ideen.*
- 140 Rezept- und Sachregister**
- 144 Impressum**