

INHALTSVERZEICHNIS

ENDLICH FEIERABEND! Seite 6

- Vorratshaltung ◦ Lagerung ◦ Convenience-Produkte ◦ Wochenplaner
- Küchenausstattung ◦ Organisation ◦ Mittagssnacks im Berufsalltag

BROTZEIT DE LUXE & BLITZGERICHTE Seite 16

- Sandwiches ◦ Burger ◦ Brötchen ◦ Crostini ◦ Kleine Gerichte ◦ Brotaufstriche

SALATE, SUPPEN & CO. Seite 44

- Eintöpfe ◦ Currys ◦ Mit Gemüse ◦ Mit Obst ◦ Mit Fleisch ◦ Mit Fisch

PASTA, PIZZA, REIS & CO. Seite 72

- Risotto ◦ Pilaw ◦ Fladenbrot ◦ Nudelgerichte ◦ Pizza

FLEISCH & FISCH Seite 100

- Aus der Pfanne ◦ Aus dem Topf ◦ Aus dem Wok ◦ Aus dem Backofen

REZEPTREGISTER Seite 126

IMPRESSUM Seite 128