

**08**

**WIE ISST DIE WELT?**

Bei einer kulinarischen Reise durch Kreta, Namibia, Kolumbien und Frankreich finden wir leckere Antworten

**26**

**15 MINUTEN - MEINE BESTEN BLITZREZEPTE**

Von Röstbrot mit Sardinen bis zur schnellsten Hackfleischpfanne der Welt: köstliche Gerichte, die Ihr in nur wenigen Minuten auftischen könnt

**48**

**DARF ICH DIR HELFEN?**

Von essbaren Schüsseln bis zu Ideen für überreife Bananen: clevere Küchentipps, die Dir das Leben leichter machen

**52**

**IN 30 MINUTEN AUF DEM TELLER**

Von buntem Salat mit Spargel bis zu Zitronen-Hähnchen: leckere Rezepte für Leichtes, Pasta, Pizza, Burger, Hotdogs, Risotto und vieles mehr

**116**

**WIE WIR EINKAUFEN**

Warum uns regional wichtiger ist als Bio, wie wir die Umwelt schonen und was wir gegen Lebensmittelverschwendungen tun

**146**

**WO DER GENUSS ZU HAUSE IST**

In Thailand, den USA, der Schweiz und Costa Rica lernen wir, wie glücklich einfaches und schnelles Essen machen kann

**166**

**45 MINUTEN ODER MEHR - WENN'S MAL LÄNGER DAUERN DARF**

Von feiner Erbsensuppe mit Vanille-Fenchel bis zu griechischem Grießkuchen: meine Highlights der entschleunigten Küche

**200**

**BACKSTAGE BEI FOODBOOM**

2500 Quadratmeter, drei Studios, ein riesiger Abenteuerspielplatz: Herzlich willkommen in der Hamburger Billstraße!