

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 aufischen 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 Lebensmittelverschwendung 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!