

# Inhalt

Oida, alles wird teurer!

★ Lexikon für Völkerverständigung

## EINTÖPFE VORBEREITEN

Basis Rind

Basis Schwein

Basis Huhn

Basis Gemüse

Rindsragout mit Kartoffeln nach Art  
des faulen Hundes

Winter-is-coming-Eintopf

Silver Curry mit Schwein

Hühner-Tomaten-Irgendwas mit Knoblauchbrot

Bausparerer-Paella

9	Bonussuppe Episode I:	
11	Eine japanische Hoffnung	34
	Bonussuppe Episode II:	
13	Der Sellerie schlägt zurück	36
14	Bonussuppe Episode III:	
15	Die Rückkehr der Zwiebelritter	38
18	<b>VORRATSKAMMER-KÜCHE</b>	<b>43</b>
19	Haferflockenlaibchen	44
	Hummus	46
22	Bohnen-Alleskönner	48
26	Flotte Falafeln	50
28	Vielseitige Couscous-Masse	52
30	Bulgur-Patties	54
32		

Flammkuchen (Low-Effort-Pizza)	58
Notbrot	60
Not-Sandwich-Taschen	62
kein Stress Nudelteig	64
Strudelteig	66

## **KOCHEN MIT GÜNSTIGEN FLEISCHSTÜCKEN 69**

Faschierter Braten mit Biersauce	70
15-Minuten-Bolognese	72
Döner-Quickie	74
Simpler, knuspriger Schweinebauch	76
Sonntagsbraten, aber leistbar	80
Studenten-Shawarma	84
Hackler-Torte	86
Pulled Pork aus dem Ofen	88
Nudelbox ohne Box	90

## **GÜNSTIGES GEMÜSE GROSSARTIG GESTALTEN**

	<b>95</b>
Steirische Krautfleckerl	96
Paprikaschiffchen	98
Reste-Gyoza	100
Kartoffelgratin	104
Auberginenschnitzel aus dem Ofen	106
Käse-Lauch-Strudel	108
Zwiebelkuchen	110

## **SIMPLE SAUCEN**

Weißer Sauce des Chefkochs

Acili Ezme

Käsesauce

Gemüse-Grillsauce

Pico de Geilo!

Mühele Tomatensauce

Gewürz-Club II

Brotgewürz

Umami Alarmi

Wenns nach Chili schmecken soll

kein Stress Kebap

Das allumfassende Grand-Gewürz

**113**

114

118

120

121

124

125

127

128

128

129

130

131

Register

Über den Autor

Danksagung

Über die Fotografen

134

140

141

142