

Inhalt

Oida, alles wird teurer!	9	Bonussuppe Episode I: Eine japanische Hoffnung	34
★ Lexikon für Völkerverständigung	11	Bonussuppe Episode II: Der Sellerie schlägt zurück	36
EINTÖPFE VORBEREITEN	13	Bonussuppe Episode III: Die Rückkehr der Zwiebelritter	38
Basis Rind	14		
Basis Schwein	15		
Basis Huhn	18	VORRATSKAMMER-KÜCHE	43
Basis Gemüse	19	Haferflockenlaibchen	44
Rindsragout mit Kartoffeln nach Art des faulen Hundes	22	Hummus	46
Winter-is-coming-Eintopf	26	Bohnen-Alleskönnner	48
Silver Curry mit Schwein	28	Flotte Falafeln	50
Hühner-Tomaten-Irgendwas mit Knoblauchbrot	30	Vielseitige Couscous-Masse	52
Bausparer-Paella	32	Bulgur-Patties	54

Flammkuchen (Low-Effort-Pizza)	58	GÜNSTIGES GEMÜSE GROSSARTIG GESTALTEN	95
Notbrot	60	Steirische Krautfleckerl	96
Not-Sandwich-Taschen	62	Paprikaschiffchen	98
kein Stress Nudelteig	64	Reste-Gyoza	100
Strudelteig	66	Kartoffelgratin	104
KOCHEN MIT GÜNSTIGEN FLEISCHSTÜCKEN	69	Auberginenschnitzel aus dem Ofen	106
Faschierter Braten mit Biersauce	70	Käse-Lauch-Strudel	108
15-Minuten-Bolognese	72	Zwiebelkuchen	110
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		

SIMPLE SAUCEN	113	Register	134
Weiße Sauce des Chefkochs	114	Über den Autor	140
Acili Ezme	118	Danksagung	141
Käsesauce	120	Über die Fotografen	142
Gemüse-Grillsauce	121		
Pico de Geilo!	124		
Mühelose Tomatensauce	125		
Gewürz-Club II	127		
Brotgewürz	128		
Umami Alarming	128		
Wenns nach Chili schmecken soll	129		
kein Stress Kebap	130		
Das allumfassende Grand-Gewürz	131		