

# Inhalt

**Brief an den Leser • 5**

## **Teil 1 DIE GRUNDLAGEN • 6**

**Verwendete Produkte • 8**

**Tipps und Tricks zum Zeitsparen in der Küche • 11**

**Organisation ist alles • 11**

**Vorkochen und Vorausplanung • 13**

**Zeitsparende Küchengeräte und Hilfsmittel • 15**

**Resteverwertung • 18**

**Wochen-Mahlzeitenpläne mit Einkaufsliste • 20**

**Plan Woche 1 • 20**

**Plan Woche 2 • 24**

## **Teil 2 REZEPTE • 28**

**Vorspeisen und Zwischenmahlzeiten • 30**

**Salate • 44**

**Frühstück • 58**

**Mittag- und Abendessen • 74**

**Beilagen • 106**

**Süße Köstlichkeiten • 122**

**Basics: Würzmischungen, Dressings und Soßen • 136**

**Allergenübersicht • 147**

**Rezepteindex • 148**

**Stichwortverzeichnis • 152**