

## BEQUEMMACHER

---

- 8 Bequeme Lebensmittel – echt vegetarisch
- 10 Geräte fürs schnelle Arbeiten
- 11 Fix würzen – klassisch bis exotisch

## FÜR DEN KLEINEN HUNGER

---

- 14 Die schnellen 4 für den kleinen Hunger
- 16 4 x schnelle Häppchen
- 18 Halloumi-Fladenbrote
- 20 4 x schnelle Wraps
- 22 Gebratener Romanasalat
- 24 4 x schnelle Salate
- 26 Couscoussalat
- 28 Bunter Nudelsalat
- 30 4 x schnelle Cremesüppchen

## HAUSMANNSKOST

---

- 34 Die schnellen 4 für die Hausmannskost
- 36 Käsespätzle mit Spinat
- 38 Gemüseeintopf mit Croûtons
- 40 Sauerkraut-Auflauf mit Räuchertofu
- 42 4 x schnelle Bratlinge
- 44 4 x schnelles Püree & Gemüse
- 46 Spätzlepfanne mit Rosenkohl
- 48 Lauch-Birnen-Tarte
- 50 Weizen-Gemüse-Pfanne
- 52 4 x schnelle Füllung für Ofenkartoffeln

## ITALIENISCHES

---

- 56 Die schnellen 4 für italienisches Kochvergnügen
- 58 Risotto mit Zucchini und Walnüssen
- 60 Pizza vegetale
- 62 Gnocchi mit Rucolabutter
- 64 4 x schnelle Pasta
- 66 Tortellinigratin
- 68 4 x schnelle Pastaösaucen
- 70 Tortellini-Gemüse-Eintopf
- 72 Safran-Polenta mit Tomaten-Lauch-Gemüse
- 74 Gratinierte Polenta

## ASIATISCHES

---

- 78 Die schnellen 4 für die Asiaküche
- 80 Kokossuppe mit Süßkartoffeln
- 82 Vietnam-Nudelsuppe mit Tofu
- 84 Asia-Spaghetti
- 86 Thai-Reisnudelsalat
- 88 4 x schnell gewokkt
- 90 4 x schnelle Currys
- 92 Erbsen-Pulao mit Orangenbutter
- 94 Linsen-Dal mit Aprikosen

## GRILLEN

---

- 98 Die schnellen 4 für sommerliches Grillvergnügen
- 100 Halloumi-Burger
- 102 4 x schnelle Grillsaucen
- 104 Gefüllter Tofu
- 106 Polentaschnitten mit Pilzen
- 108 4 x Schnelles aus Aluschale oder Folie
- 110 Blattsalat mit gegrillter Ananas
- 112 4 x schnelle Teigschnecken

## SÜSSES

---

- 116 Die schnellen 4 für süße Sachen
- 118 4 x schnelle süße Klassiker
- 120 Beeren-Joghurt-Eis mit Schokolade
- 122 4 x schnelle Quarkdesserts
- 124 Himbeer-Schoko-Törtchen
- 126 Grießsoufflé mit Pfirsichen
- 128 4 x Schnelles mit Streuseln für Gäste
- 130 Mandel-Marzipan-Brownies

## FAULE MENÜS

---

- 132 Das mediterrane Blitz-Menü
- 133 Das sommerliche Crossover-Menü
- 134 Das herbstliche Genießer-Menü
- 135 Das spontane Candlelight-Dinner-Menü
- 138 Register

## 143 EINKAUFSZETTEL

auch zum Download auf  
[www.gu.de/kochenfuerfaule](http://www.gu.de/kochenfuerfaule)