

## 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 Pastašaucen
- 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
- EINKAUFSZETTEL**  
auch zum Download auf  
[www.gu.de/kochenfuerfaule](http://www.gu.de/kochenfuerfaule)