

INHALT

Vorwort	7
Einleitung	8
Was erwartet dich in diesem Buch?	8
Grundregeln in der heimischen Küche	9
Grundvorräte, die in keiner Männerküche fehlen dürfen	10
Praktische Küchenhelfer	12
Nützlich für den Fleischliebhaber	13
 QUICK START	
Blitzrezepte zum Frühstück	14
 WORK & TRAVEL	
Schnelle Snacks für die Mittagspause und unterwegs	34
 ENERGY BOOSTER	
Turbo-Rezepte für ein effektives Training	56
 TIME TO RELAX	
Fixes für den entspannten Feierabend	70
 LESS IS MORE	
Mit wenigen Zutaten schnell auf dem Tisch	100
 SPEED DATING	
Das schnelle Candle-Light-Dinner	128
Rezeptverzeichnis	138
Register	140
Über den Autor	143