

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
----------------------	-----