

INHALT

- 4 An die Töpfe, fertig, los!
- 6 Küchenregeln
- 8 Aufgepasst!

Zutaten

- 10 Chilis
- 12 Gewürze
- 14 Kräuter
- 16 Reis und Nudeln
- 18 Salz
- 19 Geheimnisse des Vorratsschranks

Für den kleinen Hunger

- 24 Marmeladenbrot
- 26 Arme Ritter mit Croissant und Banane
- 28 Tomaten-Feta-Erbсен-Frittata
- 30 Brunch-Pizza
- 32 Pfannkuchen mit Speck und Ei
- 34 Superpower-Kugeln
- 36 Haferkuchen mit Beeren
- 38 Mais-Käse-Scones

Ohne Messer und Gabel

- 42 Ofen-Nachos
- 44 Frühlingsrollen mit Chili-Dip
- 46 Sommerrollen mit Erdnusssoße
- 48 Pizza-Räder
- 50 Chorizo-Süßkartoffel-Quesadillas

- 52 Erdnussbutter-Nudeln
- 54 Amerikanisches Käse-Sandwich
- 56 Mezze für alle
- 58 Ramen mit Ei
- 60 Blumenkohl-Käse-Pasteten
- 62 Maki-Röllchen
- 64 Burrito, Baby!
- 66 Gebratene Gyoza
- 68 Knusprige Rippchen
- 70 Reis im Päckchen

Zum Sattwerden

- 74 Cowboybohnen mit Maisbrot
- 76 Gnocchi mit Pesto
- 78 Masala-Dosa mit Kokosnuss-Sambal
- 80 Barneys Pastete
- 82 Mega-Monster-Nudelauflauf
- 84 Grüner Bratreis mit Ei
- 86 Hähnchen-Chili mit Nacho-Kruste
- 88 Kürbis-Ricotta-Cannelloni
- 90 Winter-Gemüsetopf mit Kartoffelbrei
- 92 Spiralnudeln mit Erbsen und Knoblauchpilzen
- 94 Spargel-Tarte
- 96 Paneer-Curry mit Schnittlauch-Chapatis

Süßes

- 100 Erdbeer-Joghurt-Trifle
- 102 Schoko-Windbeutel
- 104 Bananen-Beeren-Eiswaffeln
- 106 Zitroniger Käsekuchen
- 108 Orangen-Minz-Sorbet
- 110 Pfannkuchenauflauf
mit Ahornsirup
- 112 Delilahs Karamellcreme
- 114 Rhabarberspeise
- 116 Baiser-Chaos
- 118 Eisiger Schoko-Slushie
- 120 Weihnachts-Tiffin

- 122 Küchenwissen
- 124 Küchenlatein
- 126 Register
- 128 Dank