

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-Erbsen-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