

INHALTSVERZEICHNIS

SCNNELLER ALS DER LIEFERSERVICE Seite 6

• Vorratshaltung • Lagerung • Convenience-Produkte • Gesund und profitmäßig kochen • Küchenausstattung • Organisation • Wochenplaner

ITALIENISCH Seite 16

• Pasta • Risotto • Pizza • Fisch • Steak

ASIATISCH Seite 44

• Suppen • Currys • Salate • Pfannengerichte • Wokgerichte

ORIENTALISCH & MEDITERRAN Seite 70

• Couscous • Gyros • Falafel • Reisgerichte • Teigtaschen

DEUTSCH & INTERNATIONAL Seite 98

• Schnitzel • Currywurst • Tacos • Chickenwings • Burger

REZEPTREGISTER Seite 126

IMPRESSUM Seite 128