

INHALTSVERZEICHNIS

SCHNELLER ALS DER LIEFERSERVICE Seite 6

- Vorratshaltung • Lagerung • Convenience-Produkte • Gesund und profimäßig 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