

SCHNELLER ALS DER LIEFERSERVICE Seite 6

- Vorratshaltung ◦ Lagerung ◦ Convenience-Produkte ◦ Wochenplaner
- Küchenausstattung ◦ Organisation ◦ Mittagssnacks im Berufsalltag

BROTZEIT & BLITZGERICHTE Seite 14

- Sandwiches ◦ Burger ◦ Brötchen ◦ Crostini ◦ Kleine Gerichte ◦ Brotaufstriche

SALATE, SUPPEN & EINTÖPFE Seite 54

- Eintöpfe ◦ Currys ◦ Mit Gemüse ◦ Mit Obst ◦ Mit Fleisch ◦ Mit Fisch

PASTA, PIZZA, REIS, KARTOFFELN Seite 100

- Risotto ◦ Pilaw ◦ Fladenbrot ◦ Nudelgerichte ◦ Pizza

FLEISCH & FISCH Seite 166

- Aus der Pfanne ◦ Aus dem Topf ◦ Aus dem Wok ◦ Aus dem Backofen

REZEPTREGISTER Seite 220

IMPRESSUM Seite 224