

## GESUNDES FÜR DIE GANZE FAMILIE

---

- 8 Mit diesen Küchenstars  
funktioniert's!

## PERFEKTE KÜCHENHELFER

---

- 10 Die Grundausstattung

## FRÜHSTÜCK & BRUNCH

---

- 14 Die schnellen 4 fürs fabelhafte  
Familienfrühstück  
16 4 x simple Müsli-Variationen  
18 No-Knead-Frühstücksbrot  
20 4 x formidable Sandwiches  
22 Rührei mit Schinken  
24 Caprese mit Ei und Parmesan  
26 Breakfast-Wraps  
28 Pancake-Towers

## EIN TOPF, EIN WORT

---

- 32 Die schnellen 4 für die easy  
One-Pot-Küche  
34 Käsespätzle mit Basilikumöl  
36 4 x grandiose One-Pot-Pasta  
38 Würstchengulasch  
40 Cremiges Linsen-Dal  
42 4 x sehenswerte Suppen  
44 Couscous mit Rahmfilet  
46 Mangoreis mit Hähnchen  
48 Rindfleisch süßsauer

## OFENHITS FÜR ELTERN & KIDS

---

- 52 Die schnellen 4 für Köstliches mit vollem Aroma
- 54 4 x pikantes Hefegebäck
- 56 Gefüllte Paprika mit Thunfisch
- 58 Gratiniertes Senfhähnchen
- 60 4 x klasse Ofenkartoffeln
- 62 Carbonara-Auflauf
- 64 Zucchinilasagne
- 66 Schweinefilet mit Sauerkraut
- 68 Ofenlachs mit Blumenkohl

## GEMÜSE-CHAMPIONS

---

- 72 Die schnellen 4 für echten Veggie-Spaß
- 74 Nachos, Sticks & Dips
- 76 Maiskolben mit Limettenbutter
- 78 4 x knackig-frische Salate
- 80 4 x Beilage zu hippestem Püree
- 82 Gemüse-Ricotta-Frittata
- 84 4 x Küchlein aus der Pfanne

## FAMILY FASTFOOD

---

- 88 Die schnellen 4 für flottes Soulfood
- 90 Fischsticks mit Joppiesaus
- 92 Chickennuggets à la bordelaise
- 94 4 x tolle Dips zu Wedges
- 96 Leberkäseburger
- 98 Gefüllte Würstchen
- 100 Falafel mit Rote-Bete-Hummus

## CLEVER KOCHEN FÜR 2 TAGE

---

- 104 Die schnellen 4 für geniale Koch-Kombis
- 106 Kürbis-Maronen-Suppe
- 108 Nudeln mit Nusspesto
- 110 Gefüllte Crêpes
- 112 Polenta-Schmankerl
- 114 Putengyros & Co.

## SÜSSES FÜR DIE SÜSSEN

---

- 118 Die schnellen 4 für die gute Laune
- 120 4 x Quark & Co. fix verrührt
- 122 Bananenschmarren
- 124 4 x Schätze aus dem Glas
- 126 Apfel-Nugat-Torteletts
- 128 4 x leckeres Eis am Stiel
- 130 Erdbeer-Holunder-Eisbecher

## FUTTER FÜR VIELE

---

- 132 Fajitas zum Selberfüllen
- 133 Grillparty

## GENUSS To Go

---

- 134 Freche Frühstücks-Kombos
- 135 Tolle Lunch- und Picknick-Kombos
- 138 Register von A-Z
- 142 Impressum

## 143 EINKAUFSZETTEL

auch zum Download auf  
[www.gu.de/kochenfuerfaule](http://www.gu.de/kochenfuerfaule)