

GEŠUNDES 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 Hefgeback
 - 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 hippem 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

EINKAUFZETTEL

auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule