

# **Inhalt**

**Sie brauchen kein Rezept 13**

**Sie brauchen nur einen Vorratsschrank 15**

**Jederzeit eine Party-Platte 18**

**Frühstück – von früh bis spät 21**

**Suppen, Sandwiches, Abendessen 37**

**Aus der Gemüsebox 69**

**Aus dem Vorratsschrank:  
Reis und Nudeln 99**

**Aus dem Meer 141**

**Viel Hähnchen und  
ein bisschen Ente 175**

**Allerlei Fleisch 201**

**Dessert? Unbedingt! 237**

**Dank 248**

**Über den Autor 249**

**Register 250**

**Impressum 255**