

Vorwort	6
Das Einmaleins der Vorbereitung	12
Schritt 1: Proteine richtig vorbereiten	38
Proteine sind ein wichtiger Grundbaustein jeder Mahlzeit. Hier erfährst du, wie man Fleisch, Fisch, Geflügel und pflanzliche Proteine richtig vorbereitet.	
Schritt 2: Auf Vorrat kochen	76
Über 35 einfache Rezepte, die du auf Vorrat kochen kannst – und manchmal bleibt der Herd sogar kalt. So sind Kühlschrank und Gefrierfach für die nächste Woche gut bestückt.	
Schritt 3: Der Menü-Baukasten	150
Über 75 Vorschläge für clevere Kombinationen, damit dir die Ideen für deinen Speiseplan nie wieder ausgehen.	
Register	204