

VORWORT 6

PLANUNG IST ALLES 9

10 EINFACHE REGELN 10

CLEVER EINKAUFEN 13

VORRÄTE ANLEGEN 14

.....

BURGER, BURRITOS & MEHR 17

SUPPEN & EINTÖPFE 41

KLEINIGKEITEN 57

FEIERABEND-PASTA 87

SCHNELLE PFANNE 111

OFENZAUBER 129

ONE-BOWL-KUCHEN & BLITZDESSERTS 159

.....

KOCHEN FÜR VIELE 180

SCHNELLE DINNER-IDEEN 183

VORRATSKÜCHE 187

.....

REGISTER 190

IMPRESSUM 192