

**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**