

<b>SALATE UND SANDWICHES –</b>		
KALTE KÜCHE ZUM SATTESSEN	4	
Ob als Snack oder knackige Vorspeise, für den Picknickkorb oder die Lunchbox – Salate und Sandwiches vielseitig wie nie! Und ungeahnt schnell gemacht obendrein!		
<b>Küchenpraxis</b>	5	
<b>Rezepte</b>	8	
<b>SUPPEN UND EINTÖPFE</b>		
DAS ONE-POT-PRINZIP	68	
Zutaten dieser Welt, vereinigt euch! Denn wenn Gemüse, Nudeln, Reis oder Fleisch in einem großen Topf zueinanderfinden, ist das Ergebnis: Aroma pur! Über weniger Abwasch nach dem Essen freuen wir uns außerdem ...		
<b>Küchenpraxis</b>	69	
<b>Rezepte</b>	72	
<b>PASTA UND NUDELN –</b>		
GELIEBTES SOULFOOD	118	
Seelenfutter in Nullkommanichts auf dem Teller? Mit Spaghetti, Spätzle oder Mie-Nudeln überhaupt kein Problem! Und, pst, sogar Lasagne-Fans dürfen sich freuen! Das Geheimnis dieses Soulfood-Speed-Wunders lüften wir auf S. 136!		
<b>Küchenpraxis</b>	119	
<b>Rezepte</b>	122	
<b>VEGETARISCH</b>		
LUST AUF GEMÜSE		
Schnell, schneller, veggie! Wie fix, lecker und obendrein gesund Gemüse am Start sein kann, zeigen unsere Rezept-Quickies von Kartoffel-Gemüse-Pfanne bis Asia Curry. Blitz-Vitamine vom Feinsten!		
<b>Küchenpraxis</b>	169	
<b>Rezepte</b>	172	
<b>FLEISCH UND FISCH –</b>		
HERZHAFT GEHT IMMER	224	
Ob Chicken Wings oder Roastbeef-Steak, ob Lammkoteletts oder Thunfisch-Frikadellen – kaum zu glauben, wie schnell und einfach Fleisch- und Fischhungrige hier auf ihre Kosten kommen! Da wird doch das Huhn in der Pfanne verrückt ...		
<b>Küchenpraxis</b>	225	
<b>Rezepte</b>	228	
<b>SCHNELL WAS SÜSSES –</b>		
GERUHRT UND GEBACKEN	292	
Sind Sie der klassische Tiramisu-Typ oder stehen Sie eher auf Frozen Mango Drops? Ganz egal, denn das süße Ende naht... und hat für Sie den Turbogang eingelegt! Egal ob ganz klassische oder super trendy Sweets: 30 Minuten sind genug!"		
<b>Küchenpraxis</b>	293	
<b>Rezepte</b>	296	
<b>ANHANG</b>	336	
<b>Rezepte- und Sachregister</b>	336	
<b>Abkürzungs- und Umrechnungstabellen</b>	349	
<b>Bildnachweis</b>	350	
<b>Impressum</b>	352	