

SALATE UND SANDWICHES – KALTE KUCHE ZUM SATTESSEN	4	FLEISCH UND FISCH – HERZHAFT GEHT IMMER	224
Ob als Snack oder knackige Vorspeise, für den Picknickkorb oder die Lunchbox – Salate und Sandwiches vielseitig wie nie! Und ungeahnt schnell gemacht obendrein!		Ob Chicken Wings oder Roastbeef-Steak, ob Lammkoteletts oder Thunfisch-Frika- dellen – kaum zu glauben, wie schnell und einfach Fleisch- und Fischhungrige hier auf ihre Kosten kommen! Da wird doch das Huhn in der Pfanne verrückt ...	
Küchenpraxis	5	Küchenpraxis	225
Rezepte	8	Rezepte	228
SUPPEN UND EINTÖPFE DAS ONE-POT-PRINZIP	68	SCHNELL WAS SÜSSES – GERUHRT UND GEBACKEN	292
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 ...		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!	
Küchenpraxis	69	Küchenpraxis	293
Rezepte	72	Rezepte	296
PASTA UND NUDELN – GELIEBTES SOULFOOD	118	ANHANG	336
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!		Rezepte- und Sachregister	336
Küchenpraxis	119	Abkürzungs- und Umrechnungstabellen	349
Rezepte	122	Bildnachweis	350
VEGETARISCH LUST AUF GEMÜSE		Impressum	352
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!			
Küchenpraxis	169		
Rezepte	172		