

INHALT

VORWORT

Mein Blick in die privaten
Kühlschränke und
Speisekammern der Küchenprofis ... 9

AUS DEM NÄHKÄSTCHEN GEPLAUDERT ... 13

Nicht ohne diese Vorrats-Joker ... 14

Mein Lieblings-Express-Gericht ... 24

Wenn spontan Besuch kommt ... 32

Food-Sünden ... müssen auch mal sein! 38

<i>Nachgefragt bei Haya Molcho: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	43
Karamellisierte Nusskerne mit Rauchsalz	46
3-Minuten-Thunfisch-Dip mit Frischkäse und Schnittlauch	48
Nussbutter zum Verfeinern	50
Asia-Würzsaucen für den Vorrat	52
5-Minuten-Mayonnaise aus Aquafaba	54
Gepickelte Zwiebeln – Der süßsaurere Kick für alle Fälle	56
5-Minuten-Lieblingsbrot – Der All-Time-Favourite	58
Tomaten-Focaccia mit Basilikum	60
<i>Nachgefragt bei Lucki Maurer: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	63
Lauwarmer Hummus mit Tomate und Limette	66
Schneller Frischkäse mit Tomaten-Knoblauch-Öl	68
Eingelegter Feta mit Knoblauch, Chili und Kräutern	70
Dattel-Curry-Dip mit Frühlingszwiebeln	72
Kapern-Sardellen-Vinaigrette mit Tomate und Ahornsirup	74
<i>Nachgefragt bei Sascha Stemberg: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	77

BASICS UND VORRATS-LIEBLINGE

PASTA-PARTY

80

Weltbeste Ofentomaten – nicht nur zu Pasta ...	84
Antipasti-Gemüse mit Knoblauch-Chili-Vinaigrette	86
Marinierter Käse – Das ultimative Expressgericht	90
Tomatensauce für den Vorrat	92
<i>Nachgefragt bei Lisa Angermann: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	95

PASTA-PARTY

WARMER KICHERERBSENSALAT

98

Bunter Kichererbsensalat mit Limetten-Joghurt-Sauce	98
Karamellisierte Aprikosen mit Ziegenkäse und Belugalinsen	100

Warmer Spargelsalat mit Parmesan und getrockneten Tomaten	102
--	-----

Schneller Rauchpaprikasalat mit cremigem Hirtenkäse	104
--	-----

Rote-Bete-Antipasti mit Ziegenkäse und Apfel	106
---	-----

Geschmorte Kichererbsen mit Tomatenöl und Salat	108
--	-----

Quinoa-Salat mit Lieblings-Toppings	110
-------------------------------------	-----

Auberginen-Panzanella mit Limette und Sardellen	112
--	-----

Erbsen-Kokos-Suppe mit gerösteten Kokoschips	114
---	-----

<i>Nachgefragt bei Paul Ivić: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	117
--	-----

Parmesan-Pancakes mit Knoblauch-Zitronen-Joghurt	120
---	-----

Geschmorte Miso-Aubergine mit Möhrenstreifen und Reis	122
--	-----

WARMER UND KALTER SALATE

LIEBLINGS-EXPRESS-REZEPTE

Kürbis-BBQ-Bowl mit geröstetem Mais	124
Schnelle Spinatpuffer mit Feta und türkischem Reis	126
Asia-Bolognese mit Udon-Nudeln und Koriander	128
<i>Nachgefragt bei Roland Trettl: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	131
Pasta-Risotto mit Pesto und Parmesan	136
Asia-Hähnchen mit Mie-Nudeln aus dem Ofen	138
Schnelles Hähnchen-Gyros mit Tomatenreis und Salat	140
Express-Bolognese für alle Fälle	142
<i>Nachgefragt bei Maria Groß: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	145

Guacamole-Pasta mit Kirschtomaten und Basilikum	148
Schnelle Gemüse-Pasta mit Bonitoflocken	150
Freg & Cheese	
Sardisches Nudel-Risotto mit Parmesan	152
Vadouvan-Fleischbällchen auf griechischem Joghurt	154
Parmesan-Kartoffeln mit Olivenöl	156
<i>Nachgefragt bei Jan Hartwig: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	159
Grüner Spargel mit körnigem Frischkäse und Bärlauch	162
Gemüsenudeln mit Käse-Kräuter-Vinaigrette	164
Gebratener Romanasalat mit Honig und Burrata	166
Schnelles Lachs-Sashimi mit Ponzu	168
<i>Nachgefragt bei Cornelia Poletto: Was gibt's auf die Schnelle?</i>	171

PIZZA-PARTY

171

Der perfekte Pizzateig für den neapolitanischen Pizza-Style zu Hause 178

Pizza Caprese mit Tomate, Mozzarella und Basilikum 180

Pizza bianca mit Trüffelkäse und Frühlingszwiebeln 184

Pizza Asia-Style mit Pulled Chicken und Miso-Mayonnaise 186

Pizza BBQ-Style mit Mais, Kidneybohnen und Hackfleisch 188

**Nachgefragt bei Andreas Döllerer:
Was gibt's auf die Schnelle?** 191

PIZZA - PARTY

Quetschkartoffeln BBQ-Style 194

Salat-Tacos – „Quer durch den Kühlschrank“ 196

Stullen deluxe mit Frischkäse und Zucchininudeln 198

Spitzkohl-Tagliatelle mit Trüffel-Pecorino 200

Bánh mì mit Pulled Mushrooms 202

Gefüllte Bao Buns mit Miso-Pilzen 204

Süßkartoffel-Kumpir mit Curry-Joghurt 208

Fried Rice mit Koriander und Chili 210

Mie-Nudeln-„Carbonara“ mit Sesam und Chili 212

One-Pot-Pasta – „Die einfachste Tomatenpasta“ 214

Die Autorin 222

Danke 223

FLEXIBLE RESTE KÜCHE