

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

*Nachgefragt bei **Haya Molcho:**
Was gibt's auf die Schnelle?* 43

Karamellisierte Nusskerne
mit Rauchsatz 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 süßsaure Kick für alle Fälle 56

5-Minuten-Lieblingsbrot –
Der All-Time-Favourite 58

Tomaten-Focaccia mit Basilikum 60

*Nachgefragt bei **Lucki Maurer:**
Was gibt's auf die Schnelle?* 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

*Nachgefragt bei **Sascha Stenberg:**
Was gibt's auf die Schnelle?* 77

BASICS UND VORRATS-LIEBLINGE

PASTA-PARTY

80

PASTA-PARTY

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

*Nachgefragt bei Lisa Angermann:
Was gibt's auf die Schnelle?*

95

WARME UND KALTE SALATE

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

*Nachgefragt bei Paul Ivić:
Was gibt's auf die Schnelle?*

117

Parmesan-Pancakes mit
Knoblauch-Zitronen-Joghurt

120

Geschmorte Miso-Aubergine mit
Möhrenstreifen und Reis

122

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

PIZZA-PARTY

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

Pizza Caprese mit Tomate,
Mozzarella und Basilikum 180

Pizza bianca mit Trüffelpilz 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 Döllner**:
Was gibt's auf die Schnelle?* 191

FLEXIBLE RESTEKÜCHE

Quetschkartoffeln BBQ-Style 194

Salat-Tacos –
„Quer durch den Kühlschrank“ 196

Stullen deluxe mit Frischkäse und
Zucchini-Nudeln 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