

GUT ZU WISSEN

- Vorwort: Fix zu Tisch! 7
- SOS – Schnell ohne Stress 8
- Wie krieg ich's klein? 10
- Schneller gar? 12
- Perfekte Planung 14
- Fix & fertig 16

19

Lieblings- GERICHTE

LIEBLINGSSPECIALS – IM NU AUFGETISCHT

11

Aus dem OFEN

OFENWUNDER – IM NU AUFGETISCHT

53

Aus der PFANNE

PFANNENHITS – IM NU AUFGETISCHT

101

ONE-POT

WUNDERBARE ONE-POTS – IM NU
AUFGETISCHT

Mix & **MATCH**

DREAM TEAMS – IM NU AUFGETISCHT

Prep- **KÜCHE**

DREAM TEAMS – IM NU AUFGETISCHT

MORGENS

FRÜHSTÜCKSKNÖLLER – IM NU
AUFGETISCHT

ZUM NACHSCHLAGEN

Wie groß ist eigentlich eine Portion?	180
Wenn es schnell gehen muss: Das Handmaß	181
Mit Tipps und Tricks durch die Expressküche	182
Register von A–Z	184
Impressum	192