

SEMINAR: EINFÜHRUNG INS KOCHEN

- 6** Teil 1: Vorwort
- 8** Teil 2: Das richtige Equipment

O(RIENTIERUNGS)- WOCHE

- 12** Die schnellen 4 für blutige Anfänger
- 14** Kartoffelsuppe
- 16** Zucchini-Curry
- 18** Quinoa-Chili sin Carne
- 20** 4 × phänomenale Pasta ...
- 22** Tokyo Burger
- 24** Pesto-Hähnchen
- 26** 4 × Dips zu Kartoffel-Wedges ...

ZWISCHEN SEMINAR UND VORLESGUNG

- 30** Die schnellen 4 für lockeres Snacken unterwegs
- 32** Sommerrollen mit Tofu
- 34** Bento-Snack-Box
- 36** Avocado mit Thunfischdip
- 38** 4 × Wraps und belegte Brote ...
- 40** Reis-Bowl mit Ananassalsa
- 42** 4 × verlockende Salate to go ...
- 44** Basic-Ramen-Suppe
- 46** Kalte Sommersuppe

FEIERABEND

-
- 50 Die schnellen 4 für einen genussvollen Feierabend
 - 52 Linsensalat mit Ziegenkäse
 - 54 One-Pan-Tortelloni mit Pilzen
 - 56 Süßkartoffelpfanne mit Hack
 - 58 Schweinefleisch Hot'n'Sour
 - 60 4 × simple Pfannkuchen ...
 - 62 Veggie-Lahmacun
 - 64 Gebackener Feta im Fladenbrot
 - 66 Gratinierte Gnocchi
 - 68 Auberginen-Lasagne
 - 70 Gefüllte Zucchini
 - 72 Chili-Lachs mit Polenta

PRÜFUNGSPHASE

-
- 76 Die schnellen 4 fürs Durchhalten & klare Denken
 - 78 4 × Frühstückscerealien ...
 - 80 Energy Snack Pack
 - 82 4 × Power Drinks ...
 - 84 Couscous-Wellness-Salat
 - 86 Avocado-Mandarinen-Bowl
 - 88 Radieschen-Birnen-Salat
 - 90 Spinat-Rösbrot-salat

ENDLICH WOCHE NENDE!

-
- 94 Die schnellen 4 fürs Breakfast with Benefits
 - 96 Joghurt-Pancakes mit Beeren
 - 98 4 × fabelhaftes Frühstücksei ...
 - 100 Salatschiffchen mit Brotsalat
 - 102 4 × aromatische Crostini ...
 - 104 Smashed Potatoes
 - 106 Blätterteigtarte mit Falafel
 - 108 Bananenbrot
 - 110 Nussecken-Brownies

SATURDAY NIGHT

-
- 114 Die schnellen 4 fürs gepflegte Partymachen
 - 116 Paprika-Süßkartoffel-Suppe
 - 118 Lauch-Käse-Suppe »Masala«
 - 120 Mediterraner Nudelsalat
 - 122 Gerösteter Blumenkohlsalat
 - 124 4 × Knuspriges aus dem Ofen ...
 - 126 Pita-Chips mit Tomatenhummus
 - 128 Party-Popcorn
 - 130 4 × fancy Partydrinks ...

GÄSTE PERFEKT BEWIRTEN

-
- 132 Romantisches Dinner
 - 133 Die Familie fällt ein
 - 134 Grillabend im Park
 - 135 Kleine Prüfungsfeier

 - 138 Register von A-Z
 - 142 Impressum
 - 143 Einkaufszettel