

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 VORLESUNG

- 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 genuss-
vollen 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 Gratinierter Gnocchi
- 68 Auberginen-Lasagne
- 70 Gefüllte Zucchini
- 72 Chili-Lachs mit Polenta

PRÜFUNGSPHASE

- 76 Die schnellen 4 fürs Durch-
halten & 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-Röstbrot-salat

ENDLICH WOCHENENDE!

- 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