

INHALT

- 6 Vorwort

ZUM DIPPEN

- 10 Couch Potatoes
- 12 Nachos mit Käse
- 14 Würstchen im Blätterteig
- 16 Artischocken mit Zitronendip
- 18 Sommerrollen
- 20 Lachs-Küchlein
- 22 Buletten und Cocktailsauce
- 24 Eier im Schinken-Käse-Bett
- 26 Falafel
- 28 Gebackener Blumenkohl
- 30 Bohnen-Beete-Hummus
- 32 Samosas
- 34 Spareribs
- 36 Schoko-Fondue

Lifehacks

- 38 SCHÖNER & COOLER

AUS DER SCHÜSSEL

- 42 Poke Bowl
- 44 Avocado mit Lachs
- 46 Japanischer Kartoffelsalat
- 48 Chili con Carne
- 50 CURRIES
- 52 Massaman Curry
- 54 Karibisches Curry
- 56 Rotes Curry
- 58 Kartoffelauflauf a.k.a. Tartiflette
- 60 Caesar Salad
- 62 Edamame-Salat mit Roter Beete
- 64 Salade Niçoise
- 66 ONE POT PASTA
- 68 Spaghetti mit Zucchini
- 70 Farfalle mit Schinken und Erbsen
- 72 One Pot Tagliatelle
- 74 Conchiglie mit Brokkoli und Bohnen
- 76 Spanisches Allerlei
- 78 Kartoffelbrei mit Hack
- 80 Milchreis
- 82 Dunkle Schokoladen-Mousse
- 84 Weiße Mousse

Lifehacks

- 86 EINFACHER & PRAKTISCHER

MIT DEN FINGERN

- 90 Flammkuchen aus Blätterteig
- 92 Rösti mit Zucchini
- 94 Lachs-Tramezzini
- 96 Tramezzini mit Eiersalat
- 97 Thunfisch-Tramezzini
- 98 Pimientos de Padrón
- 100 Burritos
- 102 Club Sandwich
- 104 Edamame + mit Trüffel
- 106 Edamame mit Chili
- 108 Avocado-Toast
- 110 POPCORN
- 112 Popcorn + mit weißer Schokolade
- 114 Popcorn mit Karamell
+ mit Parmesan
- 116 Chocolate Chip Cookies
- 118 Schoko-Crossies
- 120 Becherkuchen
- 122 Brownies

Lifehacks

124 BEQUEMER & SCHNELLER

ZUM SPIESSEN

- 128 Saté-Spieße
- 130 Halloumi-Kebab
- 132 Frittata

- 134 Datteln im Speckmantel
- 136 Wassermelonen-Feta-Spieße
- 138 Garnelen-Spieße
- 140 Erdbeer-Marshmallow-Spieße
- 142 Ananas-Spieße

Lifehacks

144 SAUBERER & CLEVERER

AUS DEM GLAS

- 148 Insalata Caprese
- 150 Mango-Mozzarella-Salat
- 152 Smoothies
- 154 Süße Beeren
- 156 Streusel Pur
- 158 Eis-Shake
- 160 Karamell-Flan
- 162 Cheesecake
- 164 Haselnuss-Pannacotta
- 166 Zitronencreme

- 168 Anhang
- 174 Die Autorinnen
- 176 Impressum