

INHALTSVERZEICHNIS

REZEPTE

Gulasch	10
Tacos	12
BLT	14
Mac'n'Cheese	16
Burgersöße	18
Burger	20
Hummus	22
Falafel	24
Würzige Tomatensoße	26
Nudelaufbau	28
Fried Chicken	30
Pfeffi-Sorbet	32
Sauce Hollandaise	34
Pizzateig	36
Pizzasöße	38
Pizza	40
Pfefferrahmsöße	42
Schweine-Medallions in Pfefferrahmsöße	44
Quesadillas	46
Zitronen-Karotten-Pasta	48
Honig-Senf-Dressing	50
Gemischter Salat	52
Caesar Salad	54
Rührei	56
Spinat, Kartoffeln, Rührei	58
BBQ Dry Rub	60
Spareribs	62
Grilled Cheese Sandwich	64
Béchamelsöße	66
Lasagne	68
Spaghetti Aglio e Olio	70
Gorgonzolasöße	72
Gnocchi	74
Spaghetti Carbonara	76

TEXTE

»Du kannst kochen?!«	09
Wülfrath	11
Urlaub	13
Picknick	15
Der Filmabend	17
Der Keksdesigner	19
Neun Minuten	21
Frühstücksbrettchen	23
Kimchi	25
Currywurst	27
Der letzte Tag	29
Gelen	31
Ballern Ratjada	33
Curling	35
Kampf und Cocktails	37
Seh ich nicht	43
Udo	45
Die Welt schmerzt	47
QUIZ 1	49
Hilchenbach	51
Mellon	53
Biertag	55
Die Vasektomie	57
Tena Lady	59
Freibad	61
Wellness-Hotel	63
Evolution	65
Sprache	67
Daniel, der Zauberer	69
Das Minzbonbon	71
Die Tanzschule	73
Mehrwert	75
Der dunkelste Tag	77

Crostini.....	78	Snacks im Urlaub	79
Gefüllte Paprika	80	Blonde Strähnchen	81
Papikarahmsoße.....	82	Natürlich fies.....	83
Veggie-Schnitzel			
in Papikarahmsoße.....	84	Oma und Candycrush	85
Kidneybohnen-Erdnuss-			
Eintopf.....	86	Nils und ich.....	87
Vollkorn-Spaghetti			
mit Räuchertofu	88	QUIZ 2.	89
Mayonnaise	90	Bochum	91
Aioli.....	92	Ich kann nichts	93
Kuchensuppe.....	94	Kuchensuppe	95
Schokoladenmousse.....	96	Träumer	97
Fajita-Gewürzmischung	98	Treibsand.....	99
Fajita-Hähnchenbrustfilet auf			
Paprika- und Zwiebelstreifen ..	100	Powerade Blue	101
Spaghetti mit Shrimps,			
Spinat und Tomaten	102	Topfpflanzen	103
Selbstgemachte Ravioli	104	Wie ich meine Freundin	
		kennengelernt habe	105
Butternut-Kürbiscreme.....	106		
Butter-Salbei-Soße	108	Auflösung Quiz	110
		Danksagung	111
		Outtakes.....	112