

# INHALT

7 Vorwort  
10 Mein Basis-Vorratsschrank  
12 Mein kleiner, feiner Vorratsschrank

14-35

## SCHNELL WAS KLEINES ...

... wenn sonst (fast) gar nichts mehr geht Kleinigkeiten, die sich im Handumdrehen zubereiten lassen und trotzdem frisch und aromatisch schmecken.

36-57

## GROSSER HUNGER, WENIG ZEIT ...

... schnelle Hilfe aus einem Topf Blitzideen für den Feierabend, die gut schmecken, frisch und gesund sind und sich auch mal aus dem Vorrat zubereiten lassen.

58-85

## ETWAS FISCH UND FLEISCH ...

... wenn, dann aber richtig gut Fleisch und Fisch aus wesensgerechter Haltung gehören für mich zum Genießen dazu. Besonders einfach geht Kochen mit Faschier-tem und Kurzgebratenem.

86-107

## GANZ VIEL GEMÜSE ...

... frisch und knackig geht immer Bunt, saisonal, gesund und gaaaaanz viel Geschmack: Als Carpaccio, in Salaten, Suppen und Saucen spielt Gemüse die Hauptrolle.

108-129

## RINGERLREZEPTE ...

... so klappt Kochen wie am Schnürchen Heute Beilage, morgen Hauptgericht: Kartoffeln, Reis und Couscous sind perfekt für Meal-Prep - immer gleich etwas mehr zubereiten!

130-149

## LANGSAM & GEMÜTLICH ...

... (Ofen-)Gerichte zum Runterkommen Schauen, riechen, schmecken: Kochen regt alle Sinne an und der Feierabend beginnt schon während der Zubereitung von Ofengemüse und Kräuter-Dips.

150-165

## MAL RICHTIG TOLL AUF KOCHEN ...

... dann auch mal für viele Köstliche Braten, aromatische Schmorgerichte, herrliche Quiches und Tartes schmecken am besten in der großen Runde.

188-192

## WAS SÜSSES ZUM SCHLUSS ...

... wo ich immer schwach werde Mehlspeisen, Kekse und fruchtige Desserts mit viel Obst runden den Feierabend mit einem süßen Extra ab.

166-187

Service  
Register  
Impressum, Leserservice, Garantie