

## ONE POT BASICS 4

**Ob Topf oder Pfanne, Blech oder ofeneste Form** – ein einziges Kochgeschirr reicht! Hier gibt es viele Tipps und Tricks für den perfekten One-Pot-Genuss.

## ONE POT SNACKS 11

KLEINIGKEITEN FÜR ZWISCHENDURCH

**Von Asia-Rührei bis Zucchini-Frittata:** In diesem Kapitel kommen kleine One-Pots ganz groß raus. Süppchen, Snacks und Salate lassen sich easy zubereiten – für Mittagspause, Feierabend oder einfach mal zwischendurch.

## ONE POT SOULFOOD 59

NUDELN, REIS, GETREIDE

**Sattmacher mit Glücksfaktor:** Ob frühlings-frische Spargel-Kerbel-Pasta, raffinierter Garnelen-Risotto oder trendige Quinoa-Buddha-Bowl: Hier zeigen Nudeln und gesunde Körnchen ihr Talent als One-Pot-Hauptdarsteller.

## ONE POT SUPERFOOD 119

GEMÜSE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE

**Fein gratiniert oder im Wok gewirbelt,** klassisch oder spannend-kreativ gewürzt, bodenständig oder inspiriert von den Küchen der Welt: Hier zeigen bunte One-Pots, was sie an Vitaminen, Nährstoffen und Eiweiß zu bieten haben.

## ONE POT ALL IN 175

MIT FLEISCH UND FISCH

**One-Pots voller Power:** Chili-Dorade mit Süßkartoffeln vom Blech, deftiger Pichelsteiner Eintopf oder wunderbar würzige Hähnchen-Tajine lassen die Herzen von Fleisch-und-Fisch-Fans höherschlagen.

## ONE POT SWEETS 237

FÜR DAS SÜSSE FINALE

**Köstliche Himbeer-Pizza,** Kaiserschmarren zum Niederknien und fruchtig-feiner Zitronenkuchen aus der Pfanne: In diesem Kapitel sind lauter Lieblings-One-Pots für Dessertfans und Naschkatzen versammelt.

## ANHANG 278

Register der Rezepte und Hauptzutaten	278
Bildnachweis	286
Impressum	288