

ONE POT BASICS	4	ONE POT SUPERFOOD	119
Ob Topf oder Pfanne, Blech oder ofenfeste Form – ein einziges Kochgeschirr reicht! Hier gibt es viele Tipps und Tricks für den perfekten One-Pot-Genuss.		GEMÜSE, KARTOFFELN, HÜLSENFRÜCHTE	
ONE POT SNACKS	11	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.	
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	ONE POT ALL IN	175
NUDELN, REIS, GETREIDE		MIT FLEISCH UND FISCH	
Sattmacher mit Glücksfaktor: Ob frühlingsfrische Spargel-Kerbel-Pasta, raffinierter Garnelen-Risotto oder trendige Quinoa-Buddha-Bowl: Hier zeigen Nudeln und gesunde Körnchen ihr Talent als One-Pot-Hauptdarsteller.		One-Pots voller Power: Chili-Dorade mit Süßkartoffeln vom Blech, deftiger Pichelsteiner Ein-topf 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		