

BEQUEMMACHER

- 8 Fixe Süßhungerstillter
- 10 Echt clevere Geräte

SÜSSE FRÜHSTÜCKE & SNACKS

- 14 Die schnellen 4 für süße Frühstücke & Snacks
- 16 4 × Fruchtiges mit Milch & Joghurt
- 18 4 × fruchtig belegt
- 20 4 × fruchtiger Quark

PIKANTE FRÜHSTÜCKE & SNACKS

- 22 Die schnellen 4 für pikante Frühstücke & Snacks
- 24 4 × Pikantes ohne Brot
- 26 4 × herzhaftes Sandwiches
- 28 4 × Fruchtig-Pikantes für morgens, abends oder zwischendurch
- 30 4 × von der Hand in den Mund

DRINKS

- 32 Die schnellen 4 für feine Drinks
- 34 4 × cremige Drinks
- 36 4 × erfrischend aufgemixt

WARME HAUPTMAHLZEITEN

- 40 Die schnellen 4 für die warme Küche
- 42 4 × Schnelles aus dem Backofen
- 44 Gemüsetopf mit Nudeln und Linsen
- 46 Deftige Minestrone Avanti
- 48 Spinat-Auberginen-Lasagne
- 50 Möhren-Quark-Auflauf
- 52 Linsenfrikadellen mit Auberginengemüse
- 54 Rotbarsch auf Spinat mit Spaghetti
- 55 Seelachsfilet mit Tomatensugo
- 56 Kichererbsensuppe mit Makrele
- 58 Brokkoli-Kabeljau-Topf mit Kräuter-Knoblauch-Dip
- 60 Rosenkohl-Nudel-Pfanne mit Currygarnelen
- 61 Garnelen in Zucchini-Schiffchen
- 62 Fixe Tomaten-Kartoffel-Suppe
- 64 Kidneybohnen-Mix mit Reis
- 66 Würziger Kohlstrudel
- 67 Chinakohl-Pfanne
- 68 Spitzkohlsuppe mit Meerrettich
- 70 Tex-Mex-Pfanne
- 72 Rosenkohl-Pastinaken-Suppe
- 74 Zuckerschoten-Schnitzel mit Quarkdip
- 76 Auberginen-Zucchini-Pfanne
- 77 Hirse-Nocken mit Geschnetzeltem
- 78 Ruckzuck-Schnitzel mit Bohnen und Birne
- 80 Minutenschnitzel mit Avocado-Salsa
- 82 Rouladen mit Kürbis

KALTE HAUPTMAHLZEITEN

- 86 Die schnellen 4 für die kalte Küche
- 88 4 × Salat mit Tomate
- 90 Romana-Pilz-Salat
- 92 Zucchini-Nudel-Salat
- 94 Nudel-Lauch-Salat
- 96 Pikante Birnenrohkost
- 97 Apfel-Möhren-Aufstrich
- 98 Couscous-Gemüse-Salat
- 100 Möhren-Gurken-Salat mit
Walnusscreme
- 102 Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse
- 104 Brokkoli-Radieschen-Salat
- 105 Fenchelsalat mit Orangen
- 106 Makrelencreme mit Frühlingszwiebeln
- 107 Sesam-Thunfisch-Creme auf Knäckebrot
- 108 Fischsalat mit Tomaten
- 110 Tomatensalat mit Erbsen und Garnelen
- 112 Gurken-Lachs-Salat
- 114 Romana-Ananas-Salat
- 116 Spitzkohlsalat mit Birnen
- 118 Schinken-Gurken-Salat
- 120 Exotischer Putenbrustsalat
- 121 Würziger Putenbrustsalat
- 122 Linsen-Apfel-Salat
- 124 Chinakohl-Hähnchen-Salat
- 125 Super-Blitz-Geflügelsalat
- 126 Fruchtiger Schinkensalat

BEQUEME ABNEHMPLÄNE

- 128 4-TAGE-SUPPEN-
BOOSTER
- 130 4 x Suppe satt

- 132 4-WOCHEN-PLAN PLUS
EINKAUFLISTEN
Auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule

- 138 REGISTER

- 143 SCHLAUE ABNEHMTIPPS