

LUNCH-TO-GO- KNOW-HOW

- 8 Die Basics
- 10 Die perfekte Verpackung
- 11 Das perfekte Finale

FINGERFOOD- SNACKS

- 14 Die schnellen 4 für
leichtes Fingerfood
- 16 Feta-Melonen-Spießchen
- 18 Caesar-Quinoa-Salatherzen
- 20 Reiswaffelbällchen
- 22 Sommerrollen
- 24 4 x originelle Dips ...
- 26 Gefüllte Mini-Paprika
- 28 Gurkenschiffchen mit Thunfisch
- 30 Vegetarische Cig-Köfte

HANDLICHE SATTMACHER

- 34 Die schnellen 4 für
handlichen Brotgenuss
- 36 Knäcke-Bruschetta
- 38 4 x Herzhaftes aufs Brot ...
- 40 Schinken-Spiegelei-Ecke
- 42 4 x trendy Bagels ...
- 44 Puten-Piccata-Ciabatta
- 46 Honig-Halloumi-Pita
- 48 Feta-Thunfisch-Wraps
- 50 Avocado-Garnelen-Wraps

143 EINKAUFSZETTEL

auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule

LUNCH – SALATE

- 54 Die schnellen 4 für knackigen Salatspaß
- 56 Pfirsich-Avocado-Caprese
- 58 Brokkolisalat mit Pecorino
- 60 4 x geniale Schicht-Salate ...
- 62 Kartoffelsalat mit Flusskrebse
- 64 Matjessalat mit grünen Bohnen
- 66 Bohnensalat mit Feta
- 68 Cappelletti-Salat mit Erbsen
- 70 Glasnudelsalat mit Hack
- 72 4 x geniale Buddha-Bowls ...

FEINES FÜR DEN LÖFFEL

- 76 Die schnellen 4 für feines Löffelglück
- 78 Süßkartoffel-Kokos-Suppe
- 80 Kartoffel-Spargel-Suppe
- 82 Marokkanische Gemüsesuppe
- 84 Mie-Nudelsuppe mit Garnelen
- 86 4 x superschnelle Suppen ...
- 88 Grüne Gazpacho
- 90 Tomaten-Kichererbsen-Topf
- 92 Lauch-Erbsen-Eintopf
- 94 Rote-Linsen-Masala

HEISSES AUF DIE GABEL

- 98 Die schnellen 4 für heißes Gabelvergnügen
- 100 Gnocchi-Auflauf mit Hähnchen
- 102 Veggie-Maultaschen-Auflauf
- 104 Lauchlasagne
- 106 Süßkartoffelaufbau mit Hack
- 108 4 x farbenfrohe Quiches ...
- 110 Filetpfanne mit Spätzle
- 112 4 x hot & fresh ...
- 114 Gemüse Couscous mit Mojoghurt

SWEETIES OHNEGLEICHEN

- 118 Die schnellen 4 für besondere Momente
- 120 Energiebällchen
- 122 Obstsalat mit Käse
- 124 Smoothie-Cheesecake
- 126 4 x Müsli-Spaß im Glas ...
- 128 Müsli-Nussecken
- 130 Mango-Kokos-Crumble

BENTO – BOXEN

- 132 Bella-Italia-Box
- 132 Köfte-Box
- 133 Sommer-Box
- 133 Mezze-Box
- 134 Brotzeit-Box
- 134 Fajita-Box
- 135 Veggie-Power-Box
- 135 Gute-Laune-Box

- 138 Register von A–Z
- 142 Impressum