

GUT ZU WISSEN

- Vorwort: Fix zu Tisch! 7
SOS – Schnell ohne Stress 8
Wie krieg ich's klein? 10
Schneller gar? 12
Perfekte Planung 14
Fix & fertig 16

19

Lieblings- GERICHTE

LIEBLINGSSPECIALS – IM NU AUFGETISCHT

77

Aus dem OFEN

OFENWUNDER – IM NU AUFGETISCHT

53

Aus der PFANNE

PFANNENHITS – IM NU AUFGETISCHT

101

ONE-POT

WUNDERBARE ONE-POTS – IM NU
AUFGETISCHT

123

Mix &
MATCH

DREAM TEAMS – IM NU AUFGETISCHT

143

MORGENS

FRÜHSTÜCKSKNÖLLER –IM NU
AUFGETISCHT

163

Prep-
KÜCHE

DREAM TEAMS – IM NU AUFGETISCHT

ZUM NACHSCHLAGEN

Wie groß ist eigentlich eine Portion?	180
Wenn es schnell gehen muss: Das Handmaß	181
Mit Tipps und Tricks durch die Expressküche	182
Register von A-Z	184
Impressum	192