

INHALT

7 Vorwort

10 Mein Basis-Vorratsschrank

12 Mein kleiner, feiner Vorratsschrank

14-35

SCHNELL WAS KLEINES ...

... wenn sonst (fast) gar nichts mehr geht
Kleinigkeiten, die sich im Handumdrehen
zubereiten lassen und trotzdem frisch und
aromatisch schmecken.

36-57

GROSSER HUNGER, WENIG ZEIT ...

... schnelle Hilfe aus einem Topf
Blitzideen für den Feierabend, die gut
schmecken, frisch und gesund sind und
sich auch mal aus dem Vorrat
zubereiten lassen.

58-85

ETWAS FISCH UND FLEISCH ...

... wenn, dann aber richtig gut
Fleisch und Fisch aus wesensgerechter
Haltung gehören für mich zum Genießen dazu.
Besonders einfach geht Kochen mit Faschier-
tem und Kurzgebratenem.

86-107

GANZ VIEL GEMÜSE ...

... frisch und knackig geht immer
Bunt, saisonal, gesund und gaaaaaanz viel
Geschmack: Als Carpaccio, in Salaten,
Suppen und Saucen spielt Gemüse
die Hauptrolle.

108-129

RINGERLREZEPTE ...

... so klappt Kochen wie am Schnürchen
Heute Beilage, morgen Hauptgericht:
Kartoffeln, Reis und Couscous sind perfekt
für Meal-Prep - immer gleich etwas mehr
zubereiten!

130-149

LANGSAM & GEMÜTLICH ...

... (Ofen-)Gerichte zum Runterkommen
Schauen, riechen, schmecken: Kochen regt alle
Sinne an und der Feierabend beginnt schon
während der Zubereitung von Ofengemüse
und Kräuter-Dips.

150-165

MAL RICHTIG TOLL AUFKOCHEN ...

... dann auch mal für viele
Köstliche Braten, aromatische Schmorgerichte,
herrliche Quiches und Tartes schmecken am
besten in der großen Runde.

188-192

WAS SÜSSES ZUM SCHLUSS ...

... wo ich immer schwach werde
Mehlspeisen, Kekse und fruchtige Desserts mit
viel Obst runden den Feierabend mit einem
süßen Extra ab.

166-187

Service

Register

Impressum, Leserservice, Garantie