

EXPRESS KOCHEN

Schneller geht`s nicht



G|U

EXPRESS KOCHEN

Schneller geht`s nicht



EXPRESS KOCHEN

Schneller geht`s nicht



INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Rezepte](#)

[Kichererbsen-Zucchini-Salat](#)
[Rucolasalat mit gegrilltem Pecorino](#)
[Zwiebelfladen](#)
[Pizza mit Schafskäsecreme und Tomaten](#)
[Ofentomaten mit Honigkäse](#)
[Käsefrittata mit Kräutern](#)
[Rührei mit Paprika und Sardellen](#)
[Gedämpfter Fisch](#)
[Fischfilet auf Ingwertomaten](#)
[Avocado-Lachs-Wraps](#)
[Sommerfladen](#)
[Thunfisch Panini](#)
[Couscoussalat mit Kichererbsen](#)
[Tomaten-Gurken-Salat](#)
[Kabeljau mit Zitronenbutter](#)
[Limettenjoghurt mit Exoten](#)
[Gemüsesticks mit Quark](#)
[Salatwraps mit Thunfisch](#)
[Thai-Salat mit Roastbeef](#)
[Dicke-Bohnen-Salat mit Tomaten](#)
[Kräuterpfannkuchen mit Pilzen](#)
[Gebackene Aubergine mit Feta](#)
[Zwiebelkuchen-Toasties](#)
[Kohlrabi-Carpacchio mit Räuchertofu](#)
[Möhren-Rohkost mit Chilijoghurt](#)
[Bohnen-Paprika-Salat](#)
[Hähnchen Tonnato](#)

[Green Power](#)

[Fruchtige Kokossuppe mit Curry und Banane](#)

[Süßkartoffel-Latkes](#)

[Impressum](#)

[Weitere Titel](#)

VORWORT

In nur 15 Minuten steht ein köstliches Essen auf dem Tisch – und das ganz ohne Stress. Diese 30 Rezepte bringen Abwechslung in Ihren Alltag: Thai-Salat mit Roastbeef oder Rucolasalat mit gegrilltem Pecorino? Fruchtige Kokossuppe oder Ofentomaten mit Honigkäse? Nur zu! Probieren Sie sich durch!

Einen guten Appetit wünscht

die Redaktion Kochen und Verwöhnen

Rezepte