

# INHALT

- 6 Auch bei uns muss es immer wieder mal  
schnell gehen.
- 16 **In 15 Minuten gibt's Essen.**
- 28 **Auf dem Heimweg eingekauft**
- 58 **Immer schnell, immer gut: Pasta!**
- 74 **Schneller geht's kaum: aus dem Wok**
- 90 **Heute koche ich ganz für mich allein.**
- 106 **In 30 Minuten kommen Gäste ...**
- 120 **Zeit sparen mit dem Schnellkochtopf**
- 132 **Ruckzuck in den Topf gepackt  
oder in den Backofen damit!**
- 144 **Da habe ich schon mal was vorgeplant ...**
- 156 **Zum Dessert etwas Süßes**
- 178 **Alles, was das Essen pfiffiger macht  
und Zeit beim Kochen spart**
- 188 Rezeptregister
- 190 Dank
- 192 Impressum