

Inhalt

Ahoi! 6

So geht es richtig schnell 7

Erst lesen, dann kochen! 8

10-Minuten-Rezepte 10

15-Minuten-Rezepte 58

20-Minuten-Rezepte 114

25-Minuten-Rezepte 154

Anhang 184

Grundrezepte und Produktinfos 185

Menüvorschläge 190

Register 191