

# Schnell und gut kochen

Text und Rezepte:  
Irma Ruche

Fotos:  
Raymonde Chapuis

# Inhalt

Rezeptverzeichnis . . . . .	4	Der rationelle Einkauf . . . . .	123
Ein Wort an alle, die Zeit sparen wollen	6	Fertig-und Halbfertigprodukte . . . . .	125
Menuvorschlage und Rezepte . . . . .	7-120	Die wohldurchdachte Vorratshaltung . . . . .	130
Das Losungswort: gute Organisation!. . . . .	121	Die technischen Gerate. . . . .	134