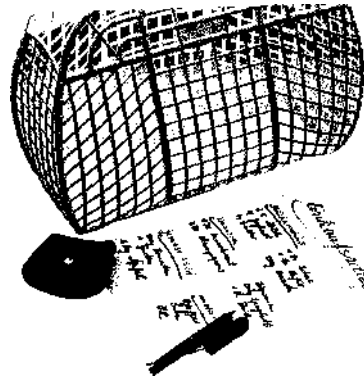


Leicht und preiswert

Schnelle Küche

herausgegeben von
Elke Blome



UNZEIT
BIZ

Buch und Zeit Verlagsgesellschaft mbH • Köln



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Die schnelle Küche _____	
Gekannt planen und einkaufen_____	10
Nahrungsmittel, die man immer zu Hause haben sollte _	10
Nützliche Geräte für die schnelle Küche	12
Tips und Tricks_____	14
Köstliche Kleinigkeiten	16
Knackige Salate _____	32
Feine Suppen und Eintöpfe	54
Herzhafte Gemüsegerichte	70
Schmackhafte Reis- und Nudelgerichte	84
Phantasievolle Fleisch- und Geflügelvariationen _____	104
Raffinierte Fischfinessen _____	128
Duftige Süßspeisen und Desserts	142
Rezeptverzeichnis _____	158