

HERAUSGEBERIN: CORNELIA TRISCHBERGER

20 minuten sind genug

Über **150** schnelle Rezepte
aus der frischen Küche

Texte:

Cornelia Trischberger

Rezepte:

Erika Casparek-Türkkan

Tanja Dusy

Volker Eggers

Elisabeth Fischer

Angelika Ilies

Martin Kintrup

Martina Kittler

Bettina Matthaei

Margit Proebst

Birgit Rademacker

Gudrun Ruschitzka

Sabine Sälzer

Cornelia Schinharl

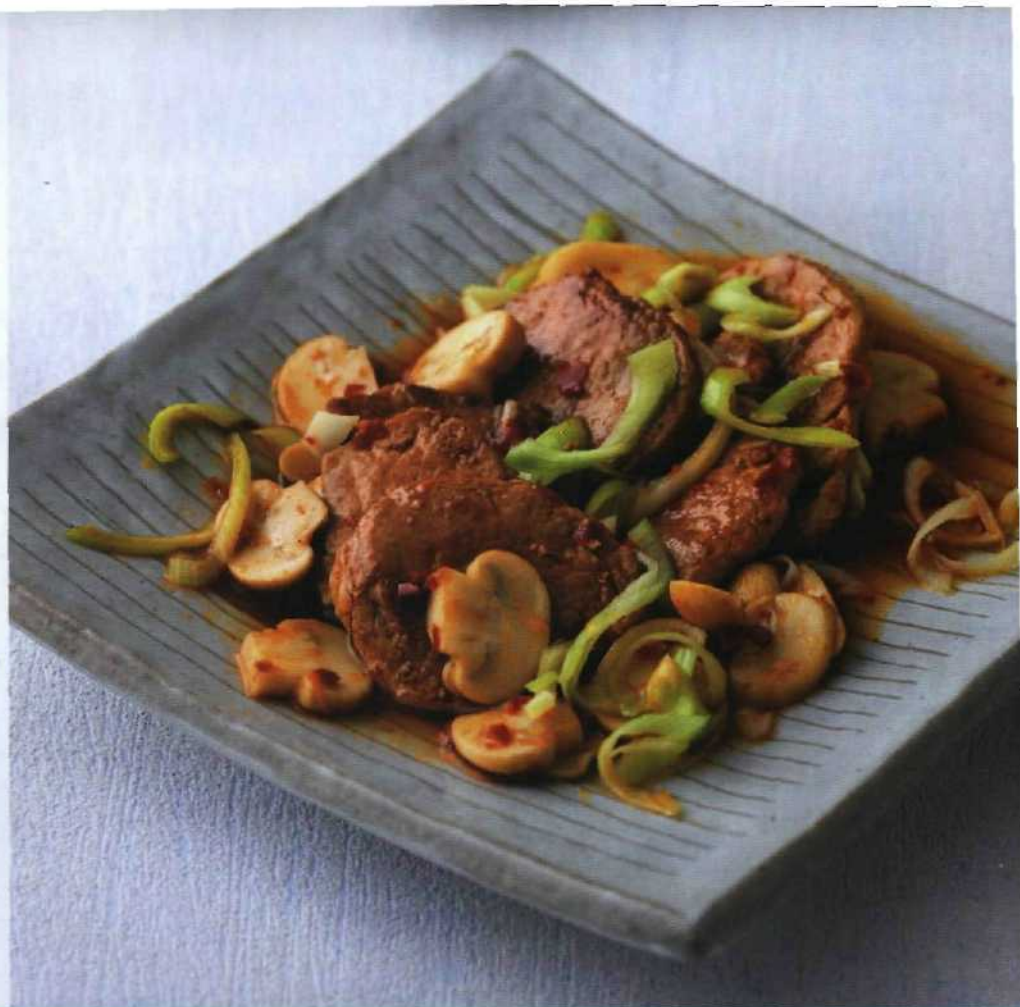
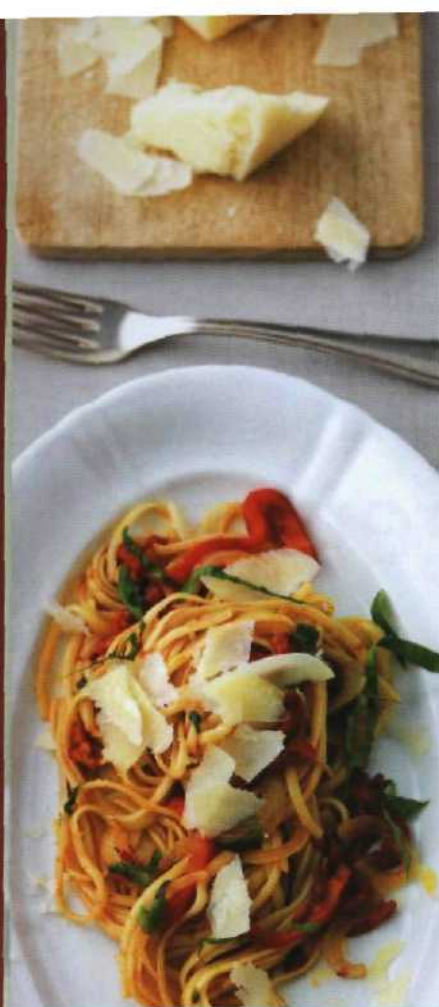
Julia Skowronek

Marlisa Szwillus

Cornelia Trischberger



641.807



6 **SCHNELLE KÜCHE FÜR ZWEI** *Auch in kurzer Zeit kann etwas Leckeres auf dem Tisch stehen. Hier und da noch ein paar Tipps und Tricks eingesetzt und schon darf ganz entspannt gegabelt oder gelöffelt werden.*

10 **ALLES AUS EINEM TOPF** *Omas Erbsentopf war gestern – heute gibt's Gemüse-Gumbo. Und leckere Sattmacher von italienisch bis kubanisch: Am besten gleich kochen und loslöffeln ...*

34 **ALLES AUS EINER PFANNE** *Gewokt, gerührt, gebraten – und raffiniert gewürzt! Ob klassisch oder exotisch, vegetarisch oder mit Fleisch: Wie die Entscheidung auch ausfällt, alles ist ruck, zuck gemacht ...*

58 **SCHNELLE NUDELN** *Von Spaghetti bis Farfalle – leckere Saucen gibt's für alle. Mal mit Kräutern, mal mit Käse, mal zu Fisch und mal zu Fleisch: Da darf's gerne auch ein bisschen mehr sein ...*

82 **SCHNELLES FLEISCH** *Feines von Rind, Schwein und Pute, kurz und gut gebraten. Und immer mit der passenden Sauce, die zum Eintunken einlädt. Und in der Einleitung finden sich Blitzrezepte für die Beilage.*





106 **SCHNELLER FISCH** *Frische Ware aus Flüssen und Meeren – mit köstlicher Begleitung: mit knackigen Gurken und herzhaften Linsen, mit fruchtiger Salsa und würzigem Kräuter-Dip. So kommen Shrimps und Co. groß raus.*

130 **SALATE ZUM SATTESSEN** *Von Couscous bis Reis, Linsen bis Bohnen – der kunterbunte Schüssel-Mix! Schön scharf mit Chili, würzig mit Meerrettich oder fruchtig mit Orange: Da ist für jeden etwas dabei.*

150 **SNACKS ZUM SATTESSEN** *Schnelle Häppchen, nicht nur für Zwischendurch. Wrap- und Sandwichfans dürfen sich freuen: Hier wird gefüllt, gerollt, belegt und überbacken!*

170 **SÜSSE BLITZDESSERTS** *Süße Sachen, schnell und leicht gemacht. Wirklich erstaunlich, was man aus ein paar pfiffigen Zutaten so alles zaubern kann – und wie gut das schmeckt!*