



# Minuten-Küche

schnell – leicht – preiswert

Sylvia Winne-  
wisser  
(Hrsg.)

Basser**m**ann

# Inhalt

## 6 DIE SCHNELLE KÜCHE

- 8 Küchengeräte
- 11 Grundzutaten
- 13 Grundtechniken und -rezepte

## 18 REZEPTE

- 20 Grundrezepte
- 28 Kleine Gerichte und Snacks
- 42 **Special:** Powerdrinks für Fitness und Gesundheit
- 50 Salate und Suppen
- 62 **Special:** Überraschende Gäste
- 72 Hauptgerichte
- 92 **Special:** Kochen im Wok
- 112 **Special:** Fertiggerichte aufgepeppt
- 122 Desserts und Kuchen
- 134 **Special:** Schnelle Kuchen und Torten
- 142 Rezeptverzeichnis