

Voll fett kochen

Sündiges Soulfood für alle Lebenslagen

TEXT: PIA WESTERMANN

REZEPT- UND FOODFOTOS: THORSTEN SUEDFELS

PEOPLEFOTOS: WILFRIED WULFF





YUMMINESS IM ÜBERBLICK

GOOD MORNING, SUNSHINE! 8

Das fängt ja gut an ... Ja, denn wer morgens schon in Churro-Waffeln oder gegrilltes Sandwich beißt, ahnt: Wie auch immer dieser Tag weitergeht, er kann niemals die totale Nullnummer werden.

HOCHGENUSS STATT MITTAGSTIEF 30

Wer es bis zum Mittag geschafft hat, verdient mehr als nur eine Atempause. Schließlich lebt der Mensch nicht vom Luftholen allein! Zeit also für ein stärkendes Meeting mit Kürbis-Lasagne, Ei-Quesadillas & Co.

ME, MYSELF & PIE 74

Jetzt mal ehrlich: Ist nicht der nachmittägliche Kaffee eigentlich nur ein Vorwand für etwas Kleines, Süßes? So was wie knusprige Apple Pies oder Nougat-Cruffins? (Und hey, Tee-trinker: Ihr seid da auch nicht besser!)

ZUR FEIER DES FEIERABENDS 90

Hier gibt's richtig was auf die Teller. Zum Runterkommen. Als Belohnung. Für gute Laune. Gegen schlechte Laune. Egal – mit Teriyaki-Huhn-Bällchen oder Zitronen-Carbonara steuert der Tag definitiv auf einen Höhepunkt zu.

NÄCHTLICHES KÜCHEN-DATE 134

Huch, wer hat denn um diese Zeit den kleinen Hunger vorbeigeschickt?! Zum Glück gibt es für solche Fälle Rezepte wie Brownie-Eisecken oder Reuben-Croissants. Let the Küchenparty begin!

REGISTER DER REZEPTE UND HAUPTZUTATEN 156

BILDNACHWEIS 159

IMPRESSUM 160