

SUSANNE BODENSTEINER

FEIERABEND FOOD

70

AFTER-WORK-REZEPTE

zum Runterkommen –
von Vorrats-Quickies bis
Luxus-Soulfood

04

ENTSPANNTER VORRAT VON A BIS Z

*Pflegeleichte Zutaten von Antipasti im Glas bis Zwiebeln,
die sich (fast) ewig halten – perfekt für die spontane Feierabendküche!*

10

**QUICKIES AUS DEM VORRAT -
OHNE EINKAUFSSTRESS**

*Erst kurz nach Ladenschluss aus dem Büro gewankt?
Oder einfach zu k.o., um noch durch den Supermarkt zu sausen? Schnelle Rezepte
mit Zutaten aus dem Vorrat sind die perfekte und leckere Lösung!*

40

OHNE-KOCHEN-REZEPTE - GANZ EASY

*Wer sagt, dass man den Herd einschalten muss für ein yummy Abendessen?
Wir nicht! Bei unseren Ohne-Kochen-Rezepten
sind sogar Suppe, Burger und Pizza dabei. MAGIC!*



70

RATZFATZ-SOULFOOD NACH EINEM MIESEN TAG

Seelentröster von Auberginen-Gulasch über Rumpsteak mit Chimichurri bis Makkaroni Caprese – zum Relaxen, Abschalten, Verwöhnen: Genieße ihn, den Feierabend!

116

GESUND UND SCHNELL – UND RICHTIG LECKER

Es gibt so Arbeitstage, da stopft man vor lauter Stress alles Mögliche in sich hinein: Frust und Ärger, Pommes und Schokolade, Cola und Kaffee... Der Ausgleich kommt abends mit Vitamin- und Wohlfühl-Boostern!

152 **REZEPTRREGISTER** 156 **IMPRESSUM**

NOCH MEHR ZUM RUNTERKOMMEN

Abends nach der Arbeit etwas Feines kochen und in Ruhe genießen – das tut gut und entspannt. Lies auf den nachfolgend genannten Seiten, wie sich der Entspannungsgrad noch ganz einfach steigern lässt:

22 CHILLEN UND RELAXEN MIT MUSIK**52 PROST AUF DEN FEIERABEND!****82 EINFACH MAL ABSCHALTEN ...****142 WORKOUT ZUM WOHLFÜHLEN**