

Leicht und lecker!

Hähnchensalat-Wraps

Schnittbohneintopf

Forellen-Baguettes

Grimm`iger Gurkensalat

Schnelle Hühnersuppe mit Eierstich

Bunter Nudelsalat

Joghurt-Müsli mit frischen Früchten

Couscous-Gemüse-Pfanne

Sportlersalat

Magic Asia-Nudeln mit Huhn und Ei

Eiersalat

#PIMPMYFERT

Wer kennt das nicht? Der Magen knurrt, die Zeit ist knapp, die Kids/der Göttergatte/die Freundin/der beste Kumpel/die Schwiegereltern warten ungeduldig darauf, dass etwas Essbares auf den Tisch kommt – doch im Kühlschrank herrscht genauso gähnende Leere wie im Gefrierfach. Alles, was der Vorratsschrank hergibt, sind ein paar mickrige Konserven, und zu allem

Überfluss hat der Pizza-Service
ausgerechnet heute Ruhetag.

Katastrophenalarm?

Nein! Kein Grund zur Panik!

Denn dieses knuffige Büchlein verrät
 euch, wie ihr aus Fertigprodukten,
 Tiefkühlware, Convenience Food und
 der einen oder anderen guten Idee im
 Handumdrehen ein wahres Festessen
 zaubert – schnell, einfach und ohne
 große Mühe! Tatsächlich werden
 auch die von euch, die im Umgang
 mit Küchenutensilien (noch) nicht
 allzu bewandert sind, keine Probleme
 haben, die folgenden Rezepte
 umzusetzen, bei denen es

ausdrücklich nicht darum geht, die jeweiligen Gerichte möglichst kostengünstig zu pimpen – jedenfalls nicht finanziell. Aber Zeit ist bekanntlich auch Geld, und davon spart ihr hiermit eine Menge! Bei allen hier versammelten Speisen kam es uns darauf an, aus überall verfügbaren Zutaten mit möglichst wenig Zeitaufwand ein »richtiges« Essen zu kredenzen, am besten für die ganze Familie.

Wer wir sind?

Wir sind die Koch-WG!

Jeder Bewohner unserer kunterbunt zusammengewürfelten

Wohngemeinschaft hat seine besten
Rezepte zu diesem Werk
beigesteuert:

Niko ist unser Nerd und stolz darauf!
Bei ihm wird alles serviert, das
geschmacklich Bombe und schnell
gemacht ist, gern auch Fast- oder
Fingerfood. Vor allem Kinder und
Kindsköpfe werden an seinen
kulinarischen Kreationen ihre helle
Freude haben, frei nach dem Motto:
Scheiß auf die Kalorien! Hauptsache
yummy!

Die schnuckelige Angie ist unser
selbsternanntes It-Girl. Sie liebt
Blingbling, Glitzer und Schickimicki,