

**Verpackungsgrößen meist auf einen klassischen Vier-Personen-Haushalt zugeschnitten sind. Wollt ihr dennoch für vier Personen kochen, kann jedes Rezept natürlich auch auf vier Personen hochgerechnet werden. Hierfür müsst ihr einfach alle Zutaten verdoppeln.**

Wie ihr sehen werdet, ist der Einkaufszettel praktischerweise für eine Beispiels-woche pro Saison schon geschrieben – ihr könnt diesen einfach mit dem Handy abfotografieren und habt automatisch den gesamten Wocheneinkauf gespeichert. Da nicht jeder mittags im Büro und abends Selbstgekochtes isst, wurden diese Kapitel voneinander getrennt, sodass ihr jeweils separate Einkaufslisten dafür findet.

## *Das Mittagessen fürs Büro*

Wichtig ist unter der Woche eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mittags im Büro. Das Sandwich vom Laden um die Ecke ist zwar nett, sollte aber auch mal durch einen gesunden Salat oder eine Suppe ersetzt werden. Im Buch findet ihr daher in vier Beispielswochen tolle Rezepte für die Büro-Mittagsküche – mit wenigen Zutaten schnell zubereitbar und natürlich so durchdacht, dass keine Reste übrig bleiben.

Alle Rezepte für mittags sind schnell fertig. Eine top ausgestattete Büro-Küche braucht ihr auch nicht, denn für die meisten Rezepte benötigt ihr maximal einen Wasserkocher oder könnt sie schon am Vorabend zu Hause vorbereiten. Das Argument, dass es zu aufwendig sei, im

Büro Essen zuzubereiten, zählt also ab sofort nicht mehr!

Die Mengen in der zugehörigen Einkaufsliste sind übrigens wieder für zwei Personen berechnet – damit euer Partner oder Bürokollege auch etwas davon hat! Bei den Aufstrichen könnt ihr selbst entscheiden, ob ihr alle drei zubereiten wollt oder nur einen oder zwei. Bitte denkt dann aber daran, eure Einkaufsliste gegebenenfalls anzupassen.

## *Die warme Mahlzeit am Abend*

Ebenfalls wichtig ist eine warme Mahlzeit am Tag. Gerade unter der Woche muss das Kochen bei den meisten schnell und einfach gehen, mit wenigen Zutaten. Das haben wir bei unseren Rezepten berücksichtigt. Mit

unserer Einkaufsliste müsst ihr dazu die ganze Woche nicht mehr darüber nachdenken, was ihr kochen wollt, und könnt euch einfach auf das Heimkommen freuen! Abwechslungsreich kochen wir uns mit euch quer durch alle Geschmacksrichtungen.

Nebst den vier Wochenplänen und Rezepten findet ihr auch immer wieder kleine Tipps zu Beilagen, die perfekt zu eben diesem Rezept passen würden. Und wer nicht sieben Tage am Stück zum Kochen kommt, hebt sich das ein oder andere Rezept einfach für die darauffolgende Woche auf!

## *Das Frühstück*

Natürlich wurde auch das Frühstück nicht

außer Acht gelassen. Da die meisten jedoch nur am Wochenende ausgiebig frühstücken, haben wir dieses Kapitel anders angelegt und uns ganz bewusst entschieden, hierfür keine Einkaufslisten ins Buch aufzunehmen. Aber natürlich findet ihr bei jedem Rezept die nötigen Zutatenangaben.

## *Das Einkochen*

Um jedes saisonale Kapitel abzurunden, findet ihr jeweils am Ende Rezepte für Gemüse und Obst, das man je nach Jahreszeit einkochen und für später haltbar machen kann. Aber auch Extra-Tipps sind enthalten: Wie man sich in zehn Minuten seinen eigenen Frischkäse zaubert oder wie man ohne Dörrautomat Pilze trocknet.