

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere



Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.

Das Schwarze Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



**HILDEGARD
MÖLLER**

Wenn ich mal wieder den ganzen Tag auf den Beinen war und am Abend nicht mehr stundenlang in der Küche stehen will, sind schnelle Gerichte genau das Richtige für meine After-Work-Küche. Eine sättigende Salat-Bowl, eine leckere Pasta oder ein exotisches Thai-Curry steht dann im Handumdrehen auf dem Tisch!

SCHNELL UND TROTZDEM LECKER – GEHT DAS?

Na klar geht das! Ein Express-Abendessen muss nicht aus langweilig belegten Broten bestehen.

Auch Pasta, Gemüse, Fleisch und Fisch können mit einer ordentlichen Portion Pfiff in weniger als 30 Minuten auf dem Teller landen. Ob ein Ingwer-Hähnchen oder ein orientalisches Chili: Die Zubereitung eines köstlichen Essens geht oft genauso schnell wie das Aufbacken einer Tiefkühlpizza!

WAS IST WICHTIG DABEI?

Das A und O ist eine verlässliche Grundausstattung an Lebensmitteln, aus der man jederzeit in Nullkommanix eine Mahlzeit zubereiten kann. Prüfen Sie daher regelmäßig Ihren Bestand an Produkten im Vorratsschrank und im