



DAS ERWARTET DICH

Zu Beginn versorge ich dich mit wertvollen Tipps für deine Single-Küche und gebe dir die passenden „Werkzeuge“ für echte Erfolgsergebnisse beim Kochen an die Hand. Welche Lebensmittel und Gewürze gehören in den Vorratsschrank? Was stelle ich mit Resten an – verwerten, haltbar machen

oder einfrieren? Und wie kann ich ohne viel Aufwand schon mal etwas für die Woche vorkochen – Stichwort „Meal Prep“?

In jedem Kapitel findest du dann passende Alltagsrezepte, ganz nach Lust und Laune! Alle Rezepte sind für 1 Person konzipiert. Wenn doch mal Reste bleiben, zeige ich dir, wie du sie praktisch und schnell verwerten kannst!

- Das Essen in der Kantine ist wenig schmackhaft? Die Gerichte aus dem Kapitel **„Meal Prep“** lassen deine Kollegen im Büro vor Neid erblassen! So sexy waren Lunchboxen noch nie!
- Du findest abspülen doof und besitzt auch keine Spülmaschine? Dann ist das Kapitel **„One Pot“**

genau richtig für dich! Wenig Aufwand, voller Geschmack!

- Dein Tag war irgendwie anstrengend und du hast keine Lust, lange in der Küche zu stehen? Voilà – die **„Turbo-Rezepte“** stehen in maximal 30 Minuten auf deinem Tisch.
- Deine Seele braucht heute eine extra Portion Streicheleinheiten? **„Soulfood“** ist das Stichwort! Mit den Geschmacksbomben in diesem Kapitel steigt deine Stimmung sofort!
- Deine Hose kneift etwas? Du hast dir schon lange geschworen, das ein oder andere Pfund abzunehmen? Ob Low-Carb, Low-Sugar oder Low-Fat – im Kapitel **„Fitfood“** ist genussvolles

Powerfood an der Tagesordnung!

- Du wolltest immer schon wissen, wie die Hotels die Clubsandwiches oder die Österreicher so knusprig-braune Schnitzel hinbekommen? Im Kapitel „**Klassiker**“ zeige ich dir die besten Kitchen-Hacks für deine Lieblingsrezepte.

CLEVERE KÜCHE

WICHTIGE UTENSILIEN

Kochen ist ein Handwerk, ohne das passende Werkzeug geht also gar nichts. Für einen fulminanten Start als Kochprofi empfehle ich dir daher ein paar Küchenutensilien, die dir das Leben erleichtern werden. Auch hier gilt wie so oft: Weniger ist mehr, aber dafür richtig!

KLEINER TOPF

Am besten mit Stiel und einer Einkerbung zum Ausschütten von Saucen.