



# Leseprobe

Anne Lucas

## **Blitzschnelle Rezepte (nicht nur) fürs Homeoffice. Einfach, lecker und gesund kochen**

Schneller als der  
Lieferservice. Asiatisch,  
italienisch, orientalisch und  
vegetarisch

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 7,99 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 15. März 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

## **SCHNELLER ALS DER LIEFERSERVICE** Seite 6

- Vorratshaltung • Lagerung • Convenience-Produkte • Gesund und profimäßig kochen • Küchenausstattung • Organisation • Wochenplaner

## **ITALIENISCH** Seite 16

- Pasta • Risotto • Pizza • Fisch • Steak

## **ASIATISCH** Seite 44

- Suppen • Currys • Salate • Pfannengerichte • Wokgerichte

## **ORIENTALISCH & MEDITERRAN** Seite 70

- Couscous • Gyros • Falafel • Reisgerichte • Teigtaschen

## **DEUTSCH & INTERNATIONAL** Seite 98

- Schnitzel • Currywurst • Tacos • Burger

## **REZEPTREGISTER** Seite 123

## **IMPRESSUM** Seite 125



