

---

# Blitzgerichte

Einfach schnell was Gutes kochen



## BLITZ GERICHTE



- Schnell + lecker = kein Problem! Blitzrezepte für jeden Tag
- Großer Genuss für kleines Geld: Top Preis-Leistungs-Verhältnis
- Gleich gibt's Essen! Schnelle Gerichte unter 30 Minuten

Das schmeckt Groß und Klein Gesunde Ruck-zuck-Küche für die ganze Familie Das kennen Sie bestimmt: Manchmal muss es in der Küche einfach schnell gehen. Wenn Sie wieder mal keine Zeit haben, für sich oder die Familie lange am Herd zu stehen, aber trotzdem gesund und abwechslungsreich essen möchten, werden Sie in diesem Buch garantiert fündig! Maximal 30 Minuten brauchen Sie für unsere kreativen Rezeptideen mit Fleisch, Fisch, Nudeln und Gemüse. Die restliche Arbeit übernehmen, wenn nötig, der Herd oder Backofen. Über 40 Ideen rund um Hauptgerichte, Suppen und Eintöpfe sowie Desserts warten auf Sie, die blitzschnell frisch zubereitet sind und gleichzeitig unschlagbar gut schmecken! Wie wäre es mit einer würzigen Hackpfanne, fruchtigem Orangenlachs mit Spinat oder herzhaftem Kartoffelgemüse vom Blech, das auch Vegetarier-Herzen höher schlagen lässt? Wer es süß liebt, kann sich auf Obstsalat mit Mandeln und Kokos, ein sommerliches Popcorn-Trifle mit Zitronencreme oder ein raffiniertes Quinoa-Taboulé mit Waldbeeren und Chia-Samen freuen. Hier bleiben keine Wünsche offen, und keiner hungrig. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen – und guten Appetit!

---

**Zielgruppe:**

Für alle, die gut und abwechslungsreich essen möchten, aber wenig Zeit zum Kochen haben

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, zahlreiche farbige Abbildungen

96 Seiten, Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18301-3

4,99 EURO