Blitzgerichte

Einfach, schnell & abwechslungsreich

Einfach schnell was Gutes kochen



- Gleich gibt's Essen! Schnelle Gerichte unter 30 Minuten
- Ãœber 40 Rezepte rund um Hauptgerichte, Suppen und EintÃ¶pfe und Desserts
- Schnell + lecker = kein Problem! Blitzrezepte fÃ¼r jeden Tag

Das schmeckt GroÃŸ und Klein Gesunde Ruck-zuck-KÃ¼che fÃ¼r die ganze Familie Das kennen Sie bestimmt: Manchmal muss es in der KÃ¼che einfach schnell gehen. Wenn Sie wieder mal keine Zeit haben, fÃ¼r sich oder die Familie lange am Herd zu stehen, aber trotzdem gesund und abwechslungsreich essen mÃ¶chten, werden Sie in diesem Buch garantiert fÃ¼ndig! Maximal 30 Minuten brauchen Sie fÃ¼r unsere kreativen Rezeptideen mit Fleisch, Fisch, Nudeln und GemÃ¼se. Die restliche Arbeit Ã¼bernehmen, wenn nÃ¶tig, der Herd oder Backofen. Ãœber 40 Ideen rund um Hauptgerichte, Suppen und EintÃ¶pfe sowie Desserts warten auf Sie, die blitzschnell frisch zubereitet sind und gleichzeitig unschlagbar gut schmecken! Wie wÃ¤re es mit einer wÃ¼rzigen Hackpfanne, fruchtigem Orangenlachs mit Spinat oder herzhaftem KartoffelgemÃ¼se vom Blech, das auch Vegetarier-Herzen hÃ¶her schlagen lÃ¤sst? Wer es sÃ¼ÃŸ liebt, kann sich auf Obstsalat mit Mandeln und Kokos, ein sommerliches Popcorn-Trifle mit Zitronencreme oder ein raffiniertes Quinoa-TaboulÃ© mit Waldbeeren und Chia-Samen freuen. Hier bleiben keine WÃ¼nsche offen, und keiner

hungrig. Wir wÃ¼nschen Ihnen viel SpaÃŸ beim Nachkochen - und guten Appetit!

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

96 Seiten, Format EPUB
ISBN: 978-3-8155-5715-0
2,99 EURO