

Sa*Einkaufen***Mo***Couscous-
salat***Di***Wurstsalat***So***Vorbereiten***Mi***Fleisch-
pflanzerl mit
Kartoffelsalat***Do***Glasnudelsalat
mit Schrimps***Fr***Käsebrezen
und gemischter
Salat***+ Videos**

Rezepte von Montag bis Freitag

Salat- woche

Einkaufen, Vorbereiten und Kochen für 1 Woche

Das brauchen Sie in Ihrer Küche

Wer kennt ihn nicht, den Bärenhunger nach Feierabend? Das Bedürfnis, einen arbeitsreichen Tag gemütlich und mit einem leckeren Essen in den eigenen vier Wänden abzuschließen? Leider haben es die eigenen vier Wände noch nicht gelernt, ihrem Bewohner etwas zu kochen. Daher endet der arbeitsreiche Tag oft mit einer Tüte Chips oder mit einem Anruf beim Liefer-Chinesen. Auf die Dauer schlagen diese Möglichkeiten jedoch sowohl auf die Hüften als auch aufs Gemüt.

Hier kann Abhilfe geschaffen werden. Grundlagen sind lediglich ein Gefrierfach, etwas Zeit am Wochenende und eine Mikrowelle.

Etwas Vorbereitung am Wochenende, schon steht von Montag bis Freitag und innerhalb von maximal 15 Minuten ein ausgewogenes und leckeres Gericht auf dem Tisch. Und falls wir nicht alleine essen, dürfen wir von nun an stolz verkünden: „Ich hab da schon mal was vorbereitet.“

Im Folgenden finden Sie fünf Rezepte für eine hochsommerliche Woche und jeweils für zwei Personen oder doppelten Hunger.

Übrigens: Wichtige Kniffe zur Vorbereitung und Zubereitung zeige ich Ihnen in drei Videoclips. Ein kurzer Blick ins Video – und Sie können sofort mit Ihrer Vorbereitung beginnen. Nutzen Sie also die Vorteile aus der Kombination **eBook** und **Videos**.