

**Sa***Einkaufen***Mo***Gemüse-  
lasagne***Di***Bandnudeln  
mit Spinat-  
Gorgonzola-  
Sauce***Mi***Pizza  
Vegetaria***So***Vorbereiten*Grün**DO**nnerstag*Gambas al ajillo*Kar**FR**eitag*Forelle Müllerin*Kar**SA**mstag*Buntes Gemüse  
mit Mojo verde*Oster**SO**nntag*Grieß- und Bratnockerlsuppe  
Lammbraten  
Frischkäsetorte***+ Videos**

Rezepte von Montag bis Sonntag

# Oster- woche

Einkaufen, Vorbereiten und Kochen für 1 Woche

# Schnelle Küche muss nicht einfallslos sein

Kaum einer, der das nicht kennt: Du kommst nach Feierabend nach Hause, hast einen Bärenhunger und das Bedürfnis, einen arbeitsreichen Tag gemütlich und mit einem leckeren Essen in den eigenen vier Wänden abzuschließen. Doch weil es die eigenen vier Wände noch nicht gelernt haben, ihrem Bewohner etwas zu kochen, 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.

Feiertage hingegen sind mit einem Einkaufs- und Kochmarathon verbunden. Schon in der Schlange an der Supermarktkasse dürfen wir uns auf einen stressigen Tag in der Küche freuen.

Hier kann Abhilfe geschaffen werden. Die Einkäufe für die kommende Woche lassen sich bereits am Samstag zuvor erledigen. Schnelle Küche muss nicht einfallslos und ungesund sein: Etwas Vorbereitung, schon steht die ganze Woche über ein ausgewogenes und leckeres Gericht auf dem Tisch. Die Zubereitung dauert nur eine Viertelstunde, und selbst das Menü für den Ostersonntag ist schnell zubereitet.

Grundlagen sind lediglich ein Gefrierfach und ein Backofen, etwas Zeit am Wochenende, eine Küchenmaschine (manuell oder elektrisch), ein Pürierstab, eine Mikrowelle und ein größeres Schraubglas mit Deckel.

Im Folgenden finden Sie Werk- und Feiertagsrezepte, die die letzten Tage der Fastenzeit und den Ostersonntag zum Hochgenuss machen. Die Gerichte sind jeweils für zwei bis drei Personen portioniert.

Übrigens: Zu den einigen Schritt-für-Schritt-Anleitungen gibt es Videoclips. Ein kurzer Blick ins Video – und Sie können sofort mit Ihrer Arbeit beginnen. Nutzen Sie also die Vorteile aus der Kombination **eBook** und **Video-Training**. Lesen Sie die Schritt-für-Schritt-Anleitungen oder sehen Sie sich das verlinkte Video dazu an – ganz wie Sie möchten.

Viel Spaß wünscht Ihnen Katrin Hochecker