

# INHALT

<b>VORWORT</b> .....	7
<b>EINLEITUNG</b> .....	8
Praktische Küchenhelfer .....	8
Grundvorräte .....	10
Einkaufen ohne Stress .....	11
Einfrieren .....	11
<b>AFTER WORK</b>	
SCHNELLE REZEPTE .....	12
<b>FÜR KÜCHENKAVALIERE</b>	
REZEPTE ZUM VERFÜHREN .....	32
<b>BREAKFAST ALL DAY</b>	
REZEPTE FÜR DEN MORGEN DANACH .....	52
<b>LOS, WIR GRILLEN</b>	
REZEPTE MIT FEUER .....	66
<b>MÄNNERABEND</b>	
REZEPTE FÜR FEUCHTFRÖHLICHE RUNDEN .....	84
<b>JETZT WIRD'S SÜß</b>	
REZEPTE FÜR HINTERHER .....	106
<b>FÜR BARTENDER</b>	
COCKTAILS UND ANDERE GETRÄNKE MIT SCHUSS .....	122
Rezeptverzeichnis .....	132
Küchentricks .....	134
Gut zu wissen .....	135