

Veronika Pichl

# KEINE LUST ZU KOCHEN

## Das Kochbuch

Einfache und kreative  
Express-Rezepte für jeden Tag

Alles in unter  
30 Minuten  
fertig



# INHALT

- 9 Einfache und leckere Blitzrezepte in weniger als 30 Minuten
- 10 Schneller als der Lieferdienst – so geht's
- 12 Schnelle Küche – Vorbereitung und Praxis
- 18 Zu den Rezepten
  
- 19 Frühstück
  - 20 Chia-Joghurt-Oats
  - 21 French Toast
  - 22 Pancakes
  - 25 Kräuteromelette
  - 26 Tomaten-Rührei mit Feta
  - 29 Apfel-Mandel-Porridge
  - 30 Schoko-Bananen-Porridge
  - 33 Zimtschnecken
  - 34 Baked Oats
  - 36 Fruchtiges Frühstück im Glas
  
- 37 Suppen und Salate
  - 39 Tomatensuppe
  - 40 Blumenkohlcremesuppe
  - 43 Spinatsuppe
  - 44 Nudelsuppe mit Gemüse
  - 47 Kalte Joghurtsuppe
  - 48 Weiße-Bohnen-Salat
  - 51 Hüttenkäse-Salat mit Radieschen und Gurken
  - 52 Käsesalat



- 55 Rote-Bete-Apfel-Salat
- 56 Gemüse-Couscous-Salat
- 59 Bunter Avocado-Salat
- 60 Karottensuppe

## 61 Vegetarisches und Veganes

- 62 Halloumi-Burger
- 65 Kichererbsen-Curry
- 66 Gnocchi mit Zucchini-Kräuter-Soße
- 69 Bohnen-Tomaten-Topf
- 70 Käsespätzle
- 73 Gemüse-Feta-Pfanne
- 74 Blumenkohlcurry mit Reis
- 77 Zoodles mit Blumenkohlsoße
- 78 Gemüse-Couscous
- 81 Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven
- 82 Gnocchi in Tomatensoße
- 85 Tomatenreis mit Feta
- 86 Kürbispasta

## 87 Gerichte mit Fleisch und Wurst

- 89 Pizza-Baguette
- 90 Flammkuchen
- 93 Schinkennudeln
- 94 Karottennudeln mit Hack-Lauch-Soße
- 97 Mexikanische Tacos
- 98 Minutensteak mit Rosenkohl
- 101 Spaghetti mit Fleischbällchen in Tomatensoße
- 102 Würstchen-Erbsen-Topf
- 103 Gnocchi bolognese
- 104 Hähnchencurry
- 107 Hähnchen-Erbsen-Möhren-Pfanne mit Reis
- 108 Chicken Wrap
- 109 Chicken Nuggets mit Cornflakes-Panade
- 110 Puten-Paprika-Ragout



© 2023 des Titels - keine Lust zu kochen - Das Kochbuch von Veronika Pohl (ISBN 978-3-7423-2425-2) byrna Verlag  
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rnvg.de



- 113 Hähnchen-Brokkoli-Nudeln
- 114 Hähnchen-Schaschlik

## 115 Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten

- 116 Lachsnudeln
- 119 Fisch mit Kräuterkruste und Tomatensalsa
- 120 Fisch mit cremiger Tomatensoße
- 123 Fischfilet mit Spinat-Orzo-Pasta
- 124 Fisch-Zucchini-Pfanne
- 127 Fisch-Fritters
- 128 Garnelen-Mango-Curry mit Reis
- 130 Garnelen-Couscous-Pfanne

## 131 Snacks

- 133 Thunfisch-Sandwich
- 134 Fisch-Feta-Sandwich
- 137 Pita-Pizza: Variationen
  - 137 Pita-Pizza mit Gemüse und Feta
  - 138 Pita-Pizza mit Rucola und Parmaschinken
  - 139 Pita-Pizza mit Thunfisch
- 140 Blitz-Brötchen
- 143 Süßkartoffel-Toasties
- 144 Parmesanchips
- 145 Pfannenbrot
- 146 Grieß-Joghurt mit Beeren
- 149 Frozen-Mango-Joghurt
- 150 Limetten-Mousse
- 152 Erdbeer-Joghurt-Blitzeis
- 153 Schoko-Mandel-Nicecream
- 154 Gebackene Banane
- 157 Waffeln
- 158 Smoothie-Joghurt-Bowl
- 160 Tassenkuchen Brownie-Style



## 161 Aufstriche und Dips

162 Ajvar-Dip

165 Avocado-Dip

166 Weiße-Bohnen-Dip

169 Joghurt-Kräuter-Dip

## 170 Über die Autorin

171 Bonusmaterial zum Buch

172 Zutatenregister

