

Inhalt

6 Vorwort

7 Ihr schneller Einstieg in Fix Food

1

11 Essens- und Einkaufsplanung

- 12 So gewinnen Sie Zeit – schon vor dem Kochen
- 13 Fixfaktor: gut vorgeplant – Zeit gespart
 - 14 Der Speiseplan
- 17 Fixfaktor: Einkaufen mit wenig Aufwand



1

2

21 Prinzip Eichhörnchen – kluge Vorratshaltung

- 22 Fixfaktor: Basisvorrat für die schnelle Küche
 - 23 Vorratsliste für die schnelle Küche
- 26 Fixfaktor: gut sortiert
 - 26 Systematik im Vorratsschrank
 - 26 Aufbewahrung im Kühlschrank
 - 28 Tiefkühlvorrat gut sortiert
 - 29 Tiefkühlprodukte selbst gemacht!



2

3

32 Küchenausstattung für die schnelle Küche

- 33 Die Grundausstattung – Qualität zahlt sich aus!
 - 34 Basis-Küchenausstattung
- 36 Spezialgeräte – für wen lohnt sich die Anschaffung ...
 - 36 ... eines Schnellkochtopfes?
 - 37 ... eines Woks?
 - 37 ... einer Mikrowelle?
 - 37 ... einer Küchenmaschine?
 - 38 ... eines Mixers?
 - 38 ... einer Getreidemühle?
 - 38 Speed-Geräte



3



4

40 **Lebensmittelauswahl – fix und fertig aus dem Supermarkt**

- 43 Ganz natürlich: schnelle Lebensmittel
- 44 Unverarbeitete „fixe“ Lebensmittel
- 44 Convenience-Produkte – Service mitgekauft
- 45 Bequemfaktor Bearbeitungsgrad
- 46 Bequemfaktor Haltbarmachung
- 47 Kriterien zur Bewertung von Convenience-Produkten
- 47 Was steht drauf: die Informationen auf der Verpackung
Das Zutatenverzeichnis 47 | Nährwertangaben 49 |
- 51 Gütesiegel und Label
- 55 Was ist drin: die Inhaltsstoffe der Produkte
Erhaltung von Vitaminen 55 | Ungünstige Nährstoffverteilung:
Fett, Zucker, Salz 56 |
- 58 Bioprodukte – die besseren Fertigprodukte?
- 59 Sind Convenience-Produkte preiswert?
- 59 Sparen Convenience-Produkte Zeit?

5

61 **Fixfaktor Kochen**

- 62 Guter Arbeitsfluss
- 63 Kochkenntnisse und Übung
- 64 Clever essen mit Fertiggerichten
- 66 Tipps für verschiedene Lebenslagen
- 66 Familien mit Kindern
- 68 Berufstätige und Studierende
- 69 Singles
- 70 Schnelles Kochen für besondere Anlässe

6

74 **Fixe Rezeptideen**

77 **Fix zum Frühstück**

Mit Obst und Gemüse frisch in den Tag

90 **Fix zum Mitnehmen**

Für Büro, Schule und Mittagspause

102 **Fixe kalte Mahlzeiten**

Knackige Salate und sommerliche Gerichte

126 **Fixes Fingerfood**

Für Picknicks, kalte Buffets und unkomplizierte Partys

135 **Fixe warme Mahlzeiten**

Suppen und leckere Hauptgerichte, mit und ohne Fleisch

186 **Fix was Süßes**

Kompotts, Cremes und leckere Desserts

7

196 **Anhang**

197 Rezepte im Überblick

200 Rezepte von A bis Z

205 Adressen der Verbraucherzentralen

207 Impressum

