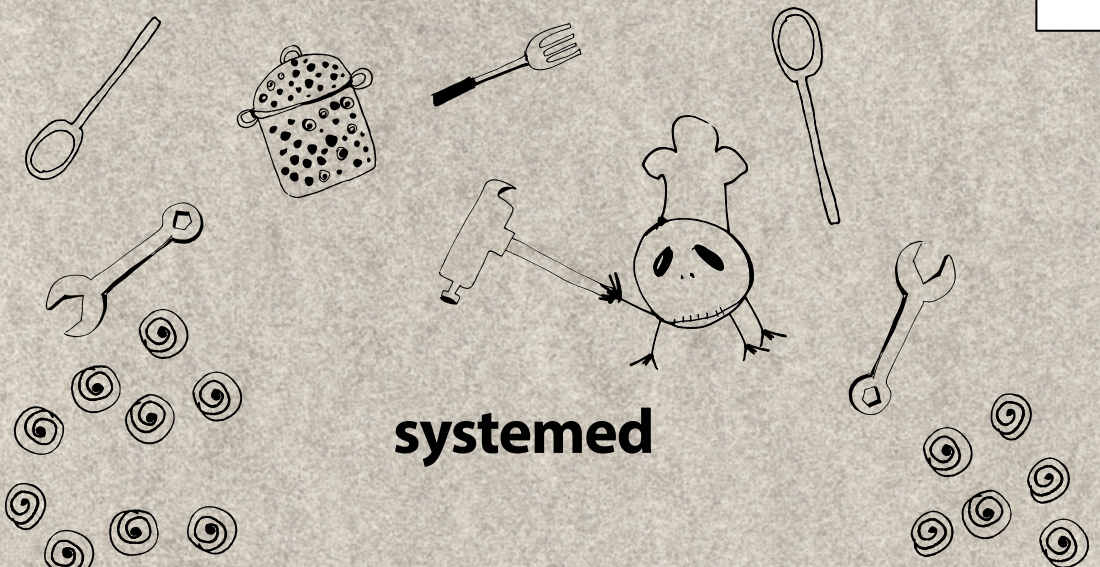


SEBASTIAN LEGE

DIE FOOD- WERKSTATT

40 SUPERMARKTKLASSIKER UND
FASTFOOD-LIEBLINGSREZEPTE
ZUM SELBERMACHEN

© 2022 des Titels »Die Foodwerkstatt« von Sebastian Lege (ISBN 978-3-95814-041-7) by rina Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



systemed



INHALT



Ein paar Worte zuvor 6

FOODWERKSTATT-KNOW-HOW 8

Das Foodwerkstatt-Prinzip 10

Selbst ist der Koch ... 12

Foodwerkstatt-Zubehör 16

Wissen macht mmmh! 20

Eat, drink, love 34

Foodwerkstatt-Vorrat 38

FAST-FOODWERKSTATT-REZEPTE 44

1, 2, 3-Burger mit Toasties 46

The Ultimate Burgerrelish 48

Helle Burgersauce 49

Dunkle Burgersauce 49

Veggie-Burger 50

Rote-Bete-Burger 51

Ultimate Currywurst 52

Stapel-Chips 54

Gemüse-Chips 56

Grünkohl-Chips 57

Tomatendip 58

Paprika-Papaya-Chutney 59

Avocado-Mango-Salsa 59

EXTRA: Einkaufs-Navi 62

EXTRA: Best of! 64

Schnelle Nudeln 66

Döner 68

Frikadellen 70

Das beste Steak 72

Kräuterbutter	74
Salatsaucen	76
EXTRA: Grün, grüner, am grünsten - aber bunt geht auch	78
Nasi Goreng	80
Hähnchen in Teriyakisauce	82
Schokopudding	84

DIE-KENN-ICH-DOCH-FOODWERKSTATT-REZEPTE 94

Instant-Gemüsebrühe	96
Instant-Geflügelbrühe	97
5-Minuten-Terrine	98
EXTRA: Fertigfood-Check	100
EXTRA: Gesund essen ist bunt essen	102
Bistro-Baguette	104
Chicken Nuggets	106
Fischstäbchen	108
Pommes crunchy	110
Ketchup und Mayo	112
Maggi Fix (Umamipaste)	114
Miracoli	116
EXTRA: Alles ist vergiftet - Zusatzstoffe und was du alles nicht in deinem Essen brauchst	118
Nutella	128
Eistee	130
Energydrink	132
Cascaradrink	132
Energieriegel	134
Fruchtzweig	136

LEBENSMITTEL VON A BIS Z 138

EXTRA: Foodwerkstatt Garten	162
-----------------------------	-----

Impressum	190
-----------	-----

