

Die leckeren 12

Nr. 17

SCHNELL GEKOCHT

Ein Dutzend
Gerichte,
die ganz fix
fertig sind



EXKLUSIVE



Praktische Tipps & Tricks
für ganz schnelle Gerichte





Jetzt **NEU** bei

 **Readly**

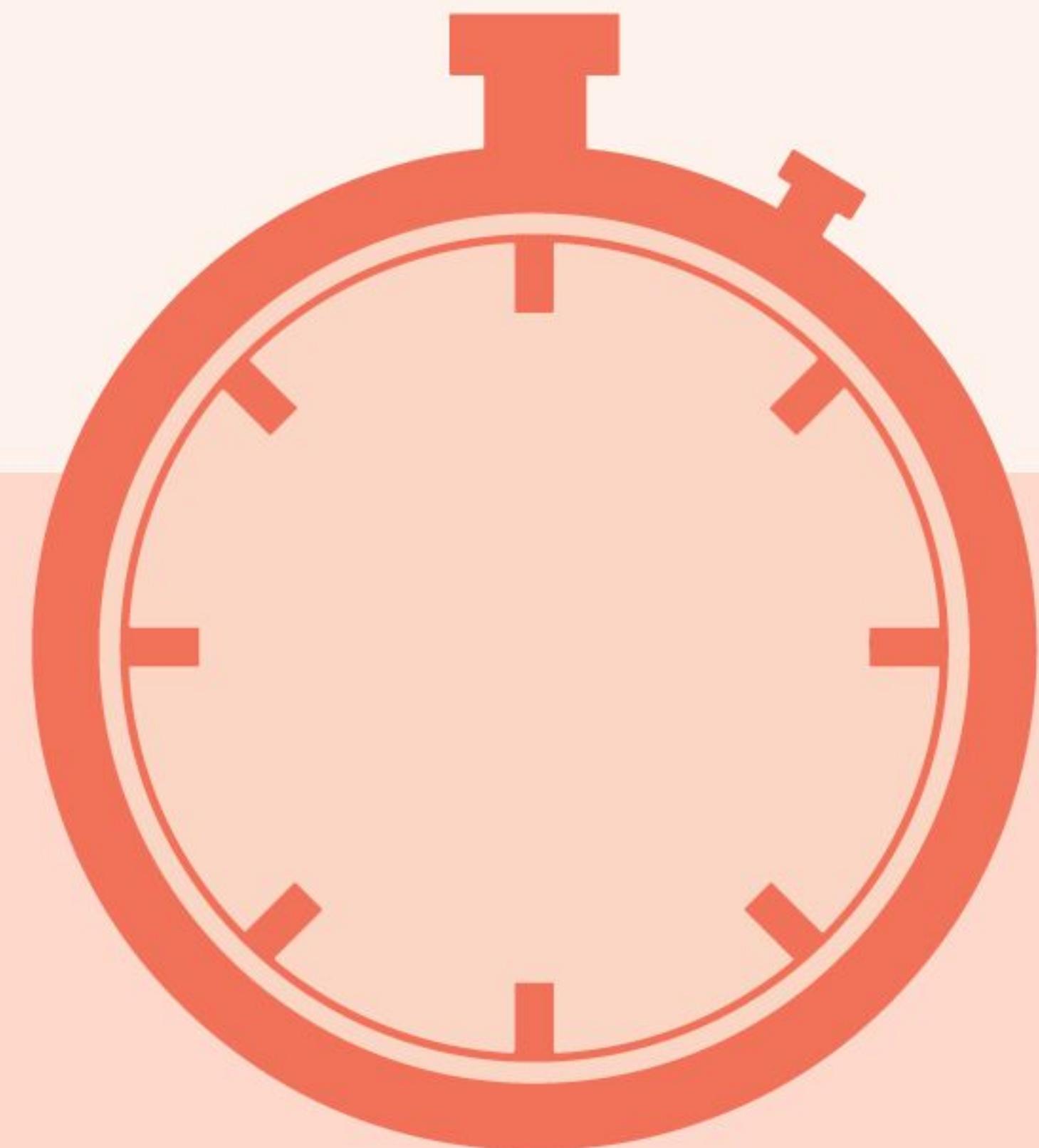
INHALT

*Liebe Leser*innen*

Gutes Essen muss nicht lange dauern, schnelles Essen muss nicht vom LieferService kommen. Unsere Rezepte treten den Beweis an – alles in weniger als einer halben Stunde fertig! Die Geschwindigkeits-Sieger brauchen nur halb so lange: der leckere Puten-Curry-Wrap von S. 15 oder das Paprika-Chili-Süppchen (S. 12). Leckere Grüße,

Chefredakteurin

Brigitte Dewar



- 4 *Lachs mit Spinat-Couscous und Orange*
- 5 *Thunfischpizza aus der Pfanne*
- 6 *Gratinierte Chili-Hot Dogs*
- 7 *Geschichteter Hackfleischsalat im Glas*
- 8 *Bunter Tortellinisalat mit Büffelmozzarella*
- 9 *Gemüse-Pancakes mit Krabben*
- 10 *12 praktische Tipps für die Schnelle Küche*
- 12 *Paprika-Chili-Süppchen mit Croûtons*
- 13 *Curry-Geschnetzeltes mit Ananas*
- 14 *Mie-Nudelsuppe mit Hähnchen*
- 15 *Wrap mit Pute & Curry*
- 16 *Pasta mit dicken Bohnen und Salami*
- 17 *Bratwurst-Omelett*
- 18 *Impressum*



Feines
für Gäste



1 Lachs mit Spinat-Couscous und Orange

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 rote Zwiebel • 2 EL Olivenöl
- 250 g Couscous • ¼ l Gemüsebrühe
- 2 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung) • Salz
- 4 Stücke Lachsfilet (ohne Haut)
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Baby-Blattspinat • 2 Orangen
- 4 EL Granatapfelkerne

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne in 1 EL erhitztem Öl anschwitzen. Den Couscous zugeben, kurz mitschwitzen und die Brühe angießen. Mit Ras el Hanout und Salz würzen und den Couscous in ca. 10 Min. bei milder Hitze ausquellen lassen.
- ❖ Das Lachsfilet trockentupfen, salzen und pfeffern. In einer beschichteten Pfanne im übrigen heißen Öl rundherum 6–8 Min. sanft goldbraun braten.

- ❖ Spinat abbrausen, verlesen und abtropfen lassen. Die Orangen dick schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Dabei den Saft auffangen. Ein paar Filets und Spinatblätter zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit etwas Saft unter den Couscous mischen und abschmecken.
- ❖ Couscous auf Teller verteilen, den Lachs darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen, den übrigen Orangenfilets und Spinatblättern garnieren.



2 Thunfischpizza aus der Pfanne

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Pck. Pizzateig (Fertigprodukt, aus dem Kühlregal, à 400 g)
- 300 g Kräuter-Tomatensauce (Fertigprodukt)
- 1 Dose Thunfisch (in Aufguss, 185 g)
- 1 gelbe Paprikaschote
- 100 g eingelegte Artischocken (Konserv)
- 12 kleine Salami-Scheiben
- 120 g Mais (Konserv)
- 80 g schwarze Oliven
- 200 g geriebener Pizzakäse
- ½ Bund Basilikum
- 4 EL Balsamicocreme
- 60 g Pecorino

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Pizzateig in vier Portionen teilen, auf Pfannengröße ausrollen, mit Tomatensauce bestreichen. Thunfisch abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Artischocken trocken tupfen, in Stücke schneiden.
- ❖ Alles auf den Pizzaböden verteilen, mit Käse bestreuen. Jeweils in einer Pfanne ohne Fett in ca. 15 Min. backen. Dabei evtl. kurze Zeit mit Deckel backen. Temperatur dabei reduzieren.
- ❖ Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Jede Pizza mit etwas Balsamicocreme beträufeln, mit Basilikum und mit gehobeltem Pecorino garniert servieren.



3 Gratinierte Chili-Hot Dogs

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Zwiebeln • 200 g Kirsch-
tomaten • 3 EL Pflanzenöl
- 100 g Kidneybohnen
(Konserven) • Chili con Carne-
Gewürzmix (Fertigprodukt)
- 4 Bratwürste (z.B. Chili-
Cheese) • 4 Hot Dog Buns
- 4 TL Ketchup • 4 TL Senf
- 80 g Reibekäse

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Kirsch-
tomaten waschen und mit
den Zwiebeln in 2 EL erhitztem
Öl ca. 10 Min. schmoren. Die
Bohnen in ein Sieb abgießen,
abbrausen, abtropfen lassen
und dazugeben. Kurz miter-
hitzen, dann alles mit dem
Chili con Carne-Gewürzmix
abschmecken.
- ❖ Die Würstchen im übrigen
erhitzten Öl braten. Die Hot
Dog Buns nach Wunsch kurz im
Backofen oder auf dem Toaster
erwärmen und ein-, aber nicht
durchschneiden. Die Hälften
jeweils mit Ketchup und Senf
bestreichen. Die Würstchen hin-
einlegen, die Zwiebel-Tomaten-
Mischung darauf verteilen und
mit dem Reibekäse bestreuen.
- ❖ Gefüllte Hot Dogs kurz in
den Backofen (200 °C) legen,
bis der Käse schmilzt.

*Klassiker
mal anders*





Für die
Party



4 Geschichteter Hackfleischsalat im Glas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl • 400 g Hackfleisch
- 2 TL Würzmischung für Hackfleisch • 1 Dose Kidneybohnen (ca. 285 g Abtropfgewicht)
- 1 Dose Mais (ca. 280 g Abtropfgewicht) • 1 kleiner Eisbergsalat
- 1 Mini-Gurke • 120 g Kirschtomaten • 300 g Joghurt • 100 g Mexikanische Salsa (Fertigprodukt)

- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g geriebener würziger Käse

SO WIRD'S GEMACHT

- ✿ Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken, im erhitzen Öl andünsten. Hackfleisch zugeben, in ca. 10 Min. krümelig braten, mit Hackfleischgewürz würzen und abkühlen lassen.
- ✿ Die Kidneybohnen in einem Sieb abbrausen, mit dem Mais abtropfen

lassen. Den Eisbergsalat waschen, in Stücke schneiden und trocken schütteln. Die Gurke waschen, in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Für das Dressing den Joghurt mit der Salsa verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

✿ Das Hackfleisch, den Eisbergsalat, Mais, Kidneybohnen, Gurke, Tomaten und das Dressing nach Belieben in Gläser schichten. Den Salat mit dem Käse bestreuen und servieren.



5 Bunter Tortellinisalat mit Büffelmozzarella

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Käsetortellini (Fertigprodukt, aus dem Kühregal)
- 200 g Kirschtomaten
- 125 g Pflücksalat • ½ Bund Rucola
- 1 rote Zwiebel • 1 Fenchelknolle
- 1 Knoblauchzehe • 1 Chilischote
- 3 EL Olivenöl • 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Dijon-Senf • ½ TL Thymian, gerebelt • Salz • Pfeffer
- 250 g Büffelmozzarella

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Tortellini nach Packungsanweisung zubereiten. Tomaten waschen und vierteln. Pflücksalat und Rucola waschen, trocken schleudern, ggf. in mundgerechte Stücke zupfen. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Fenchel waschen, putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Die Chilischote putzen, waschen und hacken.

- ❖ Gehackte Chili mit dem Knoblauch, Zwiebel und Fenchel in einer Pfanne im erhitzen Olivenöl anbraten.
- ❖ Für das Salatdressing Essig, Senf und Thymian mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Tortellini, den Tomaten und dem gebratenen Fenchel aus der Pfanne vermischen. Mit dem Pflücksalat und dem Rucola auf Tellern anrichten. Zum Servieren Mozzarella in Stücke zupfen und den Tortellinisalat damit toppen.



6 Gemüsepancakes mit Krabben

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Möhren • 1 Zucchini
- 1 Bio-Limette • 250 g Speisequark
- 100 g körniger Frischkäse
- 2 EL Kräuter (TK) • Salz • Pfeffer
- 100 g Weizenmehl (Type 550) • 1 Ei
- ½ TL Backpulver • 100 ml Milch
- 50 g Krabben (küchenfertig, aus dem Kühlregal) • 3 EL Pflanzenöl, zum Braten • frische Kräuter zum Garnieren

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Für die Pancakes die Möhren schälen. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Das Gemüse getrennt raspeln. Ein Drittel der Möhrenraspel beiseitestellen.
- ❖ Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, den Saft auspressen. 50 g Quark mit dem körnigen Frischkäse, etwas Limettenabrieb und -saft sowie den beiseitegestellten Möhrenraspeln und den Kräutern zu einem Dip verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Den übrigen Quark mit dem Mehl, dem Ei, dem Backpulver und der Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Krabben abbrausen, trocken tupfen, evtl. etwas kleiner schneiden, mit den Gemüseraspeln unter den Teig mischen. Im erhitzten Öl daraus goldbraune Pancakes ausbacken. Mit dem Dip servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

1

FRISCHE BLITZPASTA

Getrocknete Nudeln müssen erst wieder Flüssigkeit aufnehmen, bevor der eigentliche Garprozess beginnen kann. Das verlängert die Kochzeit. Frische Pasta, die man in der Kühltheke findet, gart je nach Sorte innerhalb von 2–4 Minuten.

Denselben Vorteil haben auch die gefüllten Ravioli, Tortellini & Co!

In weniger als einer halben Stunde soll das Essen auf dem Tisch stehen? Wir haben für **EILIGE KÖCHE** schnell ein paar Tricks zusammengestellt

3

Fleisch geht besonders schnell, wenn man Stücke wählt, die zu Kurzbraten geeignet sind: Steak, Filet, Minutenschnitzel!

ZWEI

GRÜNZEUG IN MINUTENSCHNELLE

Manche Gemüsesorten sind von Natur aus flott: Avocados, Tomaten, Gurken, Paprika und Blattgemüse wie Salat gehören per Definition zum Fast Food – man kann sie roh essen. Auch Spinat, der im Topf zudem sofort zusammenfällt. Zucchini sind ebenfalls fix fertig. Für den Rest gilt: kleine Stücke, kürzere Garzeit.



ÖFTER MAL DRUCK MACHEN

Mit einem Schnellkochtopf steht das Essen ruck zuck auf dem Tisch. Ein Spezial-Deckel verschließt den Topf luftdicht, dabei wird Druck aufgebaut, und das erhöht die Siedetemperatur. Als Folge verringert sich die Gardauer für den Topfinhalt erheblich. Je nach Größe sind z.B. Rote Bete in 15 Minuten gar, Kartoffeln in 10 Minuten, und selbst Kichererbsen brauchen nur um die 20 Minuten. Energie-Ersparnis inklusive!

4

Mach mal Meal Prep!

Das gute alte Prinzip des Vorkochens spart viel Zeit. Ob Kartoffeln oder Reis, Linsen oder Tomatensugo – vieles lässt sich in einem Rutsch gleich für mehrere Mahlzeiten zubereiten. In verschließbaren Dosen wartet es im Kühlschrank auf seinen Einsatz. Auch Dressings für Salat halten in Flaschen mehrere Tage.

Top 5 der Schnellen Küche:
Dosentomaten, Pizza- und Blätterteig, Tiefkühlgemüse, Oliven und Reibekäse!

LESEN LOHNT

Rezepte erstmal von Anfang bis Ende studieren, bevor losgekocht wird – das macht echt Sinn! Denn so kann man schon im Vorfeld Wartezeiten identifizieren und dann sinnvoll nutzen. Etwa Nudeln und Soße zeitgleich ins Ziel bringen, den Pizzabelag vorbereiten, während der Hefeteig geht oder einen frischen Beilagensalat fabrizieren, bis der Auflauf fertig ist.

9

KENNEN SIE COUSCOUS?

Die winzigen Kugelchen aus Getreidegrieß dürfen in keinem Küchenschrank fehlen. Anders als bei Reis & Co entfällt das Kochen nämlich komplett: Couscous wird mit heißer Flüssigkeit (z.B. Gemüsebrühe) übergossen und quillt dann in wenigen Minuten aus. Mischen Sie die Brühe mal mit Gemüsesaft!

Deckel drauf! Denn im offenen Topf braucht das Spaghettiwasser bis zum Sieden viel mehr Zeit – und Strom!

Der Turbo für Hülsenfrüchte

Linsen, Bohnen, Erbsen – die getrockneten Samen müssen erst eingeweicht und dann lange gegart werden. Konservenware ist kaum weniger vitalstoffreich, aber sofort einsatzfertig. Im Sieb abbrausen, denn so spült man Blähstoffe weg.

Ob Kabeljau oder Lachs – Fischfilet ist in kürzester Zeit fertig, wenn man es auf Gemüsebettet und in der Pfanne zugedeckt gar ziehen lässt.

FLOTTE NUDELN AUS FERNOST

Je feiner Nudeln sind, desto kürzer ihre Garzeit. Unschlagbar sind Mie oder Ramen-Nudeln. Heißes Wasser drauf, nach ein paar Minuten abgießen, dann beliebig weiterverwenden, z.B. in der Suppe servieren (siehe S. 14).

11

ZWÖLF

7 Paprika-Chili-Süppchen mit Croûtons

ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN

- 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Paprikaschoten
- $\frac{1}{2}$ TL Thymian, gerebelt
- 1 Msp. Chiliflocken
- 4 EL neutrales Pflanzenöl
- 150 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Sahne (oder eine pflanzliche Alternative)
- 40 g Mandelstifte
- 200 g Ciabatta
- Räucherpaprikapulver • Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 g Peperoniringe (Glas)

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Schalotte und Knoblauch abziehen, fein schneiden. Die Paprika putzen, waschen, das Fruchtfleisch klein schneiden. Mit der Schalotte, Knoblauch, Thymian und $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken in einer Pfanne in 1 EL erhitztem Öl andünsten.
- ❖ Wein, Brühe und Sahne (bzw. -alternative) angießen, aufkochen und abgedeckt 10–15 Min. köcheln. In der Zwischenzeit die Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne goldbraun anrösten und herausnehmen. Dann das Ciabatta in kleine Würfel schneiden und im übrigen erhitzten Öl goldbraun rösten.
- ❖ Die Suppe pürieren und mit Räucherpaprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenschalen füllen, mit Mandeln, Peperoniringen und Croûtons garniert servieren.





Alltags-
Liebling



8 Curry-Geschnetzeltes mit Ananas

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Basmatireis • Salz
- 1 rote Zwiebel • 400 g Schweinegeschnetzeltes • 2 Paprikaschoten
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g Ananasstücke (Konserven)
- 2 EL Pflanzenöl • Pfeffer aus der Mühle • 2 EL gelbe Currysauce
- ca. 250 ml Fleischbrühe
- 1 EL Zitronensaft • Koriandergrün

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Den Reis in einem Sieb abbrausen und nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen.
- ❖ Zwischenzeitlich die Zwiebel abziehen und in schmale Spalten schneiden. Das Fleisch trockentupfen. Gemüse waschen und putzen, Paprika in Streifen schneiden. Die Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, dabei etwas Saft auffangen.
- ❖ Fleisch in einer Pfanne in 1 EL erhitztem Öl braun anbraten. Mit Salz

und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen. Darin die Zwiebeln im übrigen Öl kurz anschwitzen. Die Currysauce untermischen, mit der Brühe und etwas Ananassaft ablöschten. Das angebratene Fleisch mit Paprika, Zuckerschoten und Ananas zur Currysauce geben, alles zusammen ca. 5 Min. garziehen lassen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

❖ Den Reis mit einer Gabel auflockern und mit dem Curry-Geschnetzelten auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Koriandergrün garnieren.



Typisch
asiatisch



9 Mie-Nudelsuppe mit Hähnchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Pak Choi • 4 Lauchzwiebeln
- 1 große Möhre • 200 g Hähnchenbrustfilet • 1 l Hühnerbrühe
- Salz • 2 EL Sojasoße • 1 EL Austernsoße • 250 g Mie-Nudeln

SO WIRDS GEMACHT

- Pak Choi waschen, putzen, quer halbieren, längs in dünne Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen, putzen, in feine Ringe schneiden. Die Möhre putzen, schälen, raspeln. Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und würfeln. Die Hühnerbrühe in einem Topf zum Kochen bringen.

- Gemüse, Hähnchenbrust, Salz, Soja- und Austernsauce dazu geben und alles für 5 Min. bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Die Mie-Nudeln mit kochendem Wasser übergießen, 4–5 Min. ziehen lassen, durchrühren und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Nudeln auf Suppenschalen verteilen. Die Brühe mit dem Gemüse und dem Hähnchen zum Servieren darüberschöpfen.



Wunderbar
würzig

10 Wrap mit Pute & Curry

**ZUTATEN FÜR
4 PERSONEN**

120 g Salatmischung (Kühlregal)
• 100 g Sprossen (Kühlregal) • 4 Tortilla-Fladen
• 200 g Curry-Frischkäse
• 4 TL Remoulade
• 8 Scheiben Putenbrustaufschnitt
• 4 EL BBQ-Sauce (Fertigprodukt)

SO WIRDS GEMACHT

❖ Salat waschen, trocken schleudern. Die Sprossen abbrausen und trocken tupfen. Tortilla-Fladen mit Frischkäse bestreichen.
❖ Salatmix und Sprossen darauf verteilen, mit der Remoulade beträufeln. Mit Putenbrustaufschnitt belegen, mit der BBQ-Sauce bestreichen. Dann die Tortilla-Fladen aufrollen und servieren.

11 Pasta mit dicken Bohnen und Salami

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g lange Pasta (z.B. Tagliatelle) • Salz
- 100 g luftgetrocknete Salami (in Scheiben)
- 1 kleine Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 80 g schwarze Oliven (entsteint)
- 3–4 Stiele Petersilie • 2 EL Olivenöl
- 150 g Dicke Bohnen-Kerne, gehäutet (TK, aufgetaut) • Pfeffer aus der Mühle

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Pasta nach Packungsaufschrift in Salzwasser bissfest garen.
- ❖ Die Salami in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Oliven in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
- ❖ Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne im erhitzten Öl andünsten. Salami hinzufügen, kurz mitbraten, dann die Bohnenkerne untermischen. Etwas Nudelkochwasser angießen und alles ca. 5 Min. köcheln. Pasta in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit den Oliven und etwas Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.





Deftiger
Klassiker



12 Bratwurst-Omelett

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 4 Lauchzwiebeln • 150 g Kirschtomaten • 250 g Rostbratwürstchen
- 1 Bund gemischte Gartenkräuter
- 8 Eier • 100 ml Milch • Salz
- Pfeffer aus der Mühle

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Den Backofen auf Grillfunktion vorheizen. Lauchzwiebeln und Tomaten abbrausen und putzen. Die Lauchzwiebeln schräg in Ringe schneiden und die Tomaten halbieren oder vierteln. Bratwürste schräg halbieren. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen.
- ❖ Restliche Kräuter hacken und mit den Eiern und der Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- ❖ Die Bratwürstchen in einer ofenfesten Pfanne im heißen Öl von allen Seiten goldbraun braten. Die Lauchzwiebeln und die Tomaten dazugeben und kurz mitbraten.

- ❖ Die Eiermilch darüber gießen, bei milder Hitze auf der Unterseite leicht bräunen und anstocken lassen. Das Omelette dann im Ofen unter dem hGrill in 4–5 Min. fertig garen.

- ❖ Das Omelett direkt in der Pfanne oder in Stücke geteilt auf Tellern anrichten. Mit den restlichen frischen Kräutern bestreut anrichten.

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenegger (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:
FOODkiss

Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenegger

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXEcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss

FOODkiss
Die leckeren 12

erscheint exklusiv bei READY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger
schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag
haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder
sonstige Unterlagen.

Die leckeren 12 erscheinen alle 14 Tage neu bei Ready