

## SALATE

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Asia-Salat mit Chinakohl .....  | 4  |
| Camembertsalat                  |    |
| mit Marillendressing .....      | 6  |
| Sommerlicher Tomatensalat ..... | 8  |
| Bunter Couscous-Salat .....     | 10 |
| Rote Beete Carpaccio            |    |
| auf Avocadocreme .....          | 12 |
| Panzanella                      |    |
| - toskanischer Brotsalat .....  | 14 |
| Burrata mit Honig-Knoblauch-    |    |
| Tomaten .....                   | 16 |
| Mixed Pastasalat .....          | 18 |
| Apfel-Quinoa-Salat .....        | 20 |

## SNACKS

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Weltbestes Caprese                 |    |
| Sandwich .....                     | 22 |
| Mexican Linsenburrito .....        | 24 |
| Ofenbrot Rustikali Tomate .....    | 26 |
| Veggie-Patties mit Bohnen          |    |
| und Quinoa .....                   | 28 |
| Mexican Taco Bowl Bites .....      | 30 |
| Türkische Falafel .....            | 32 |
| Sesam-Feta im Blätterteig .....    | 34 |
| Ofenkürbis                         |    |
| mit Rote Beete Zaziki .....        | 36 |
| Mediterrane Champignons .....      | 38 |
| Quesadillas mit                    |    |
| Koriander Sour Cream .....         | 40 |
| Mexican Street Corn Fritters ..... | 42 |
| Feta-Spinat-Tarte mit Paprika ...  | 44 |
| Gemüsequiche mit buntem            |    |
| Sommergemüse .....                 | 46 |
| Türkische Pide                     |    |
| mit Spinat-Feta-Füllung .....      | 48 |
| Blitz! Blätterteig-Pizza .....     | 50 |

## HAUPTGERICHTE

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Pfannengyros mit Feta<br>und Tomaten ..... | 52  |
| Linsenpasta mit Rösttomaten ...            | 54  |
| Gurken-Erbesen-Gazpacho .....              | 56  |
| Kürbislasagne<br>mit Gorgonzola .....      | 58  |
| Italienisches Tomatenrisotto ....          | 60  |
| Knödelgratin<br>mit Thymiansauce .....     | 62  |
| Fusilli mit Pilzsauce .....                | 64  |
| Cheesy Brokkolipasta .....                 | 66  |
| Griechische Bowl .....                     | 68  |
| Ramen mit Erdnuss-Sauce .....              | 70  |
| Gemüsecurry mit Kokos .....                | 72  |
| Asia Tofu mit Reis und Salat .....         | 74  |
| Spinatknödel mit<br>Rahm-Champignons ..... | 76  |
| Linsen-Dal mit Spinat .....                | 78  |
| Tortiglioni mit Ofentomaten ....           | 80  |
| Brokkoli-Nudelauf .....                    | 82  |
| Brezen-Frikadellen .....                   | 84  |
| Veggie Hotdogs mit Karotte ....            | 86  |
| Smashed Potatoes .....                     | 88  |
| Kartoffelgratin Greek Style .....          | 90  |
| Ofenfeta mit Gemüse .....                  | 92  |
| Gemüsegratin mit<br>Gorgonzola .....       | 94  |
| Gnocchi alla melanzane .....               | 96  |
| Spanischer Gemüsekuchen .....              | 98  |
| Lasagne mit Spinat .....                   | 100 |
| Italia Bowl mit Pestopasta .....           | 102 |
| Gnocchi mit<br>Erbsencarbonara .....       | 104 |
| Linsen-Frikadellen .....                   | 106 |