

INHALT

Kleines Kochwunder Heißluftfritteuse	1
Frühstück	3
<i>Zitronenmuffins</i>	4
<i>Frühstücksmuffins</i>	5
<i>Warme Äpfel auf Naturjoghurt</i>	6
<i>Grundrezept: Granola</i>	7
<i>Croissants mit Fruchtfüllung</i>	8
<i>Fritteusen-Ritter</i>	9
<i>Tortilla-Omelett mit Kartoffeln</i>	10
<i>Tomaten-Spinat-Frittata</i>	11
<i>Englisches Frühstück</i>	12
<i>Kleines Komplett-Frühstück</i>	13
Brote	14
<i>Grundrezept: Weizenbrot</i>	15
<i>Vollkornbrot</i>	16
<i>Vollkorn-Nussbrot</i>	17
<i>Sauerteigbrot</i>	18
Salate	20
<i>Lauwarmer Rosenkohl-Salat</i>	21
<i>Salat mit Falafelbällchen</i>	22
<i>Mediterraner Kartoffelsalat</i>	24
<i>Champignonsalat</i>	25
<i>Spinatsalat mit Lachswürfeln und Edamame</i>	26
<i>Ofengemüse mit Rucola und Mangodressing</i>	27
<i>Süßkartoffel-Salat-Bowl</i>	28
<i>Auberginen-Salat-Bowl</i>	29
<i>Grundrezept: Panierte Hähnchenstreifen auf Salat</i>	30

Suppen und Eintöpfe	31
<i>Grundrezept: Cremige Gemüsesuppe</i>	32
<i>Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen</i>	33
<i>Blumenkohlcremesuppe mit Knoblauch-Croûtons</i>	34
<i>Rösttomaten-Suppe</i>	35
<i>Zucchini-Brokkoli-Suppe mit Limette</i>	36
<i>Kartoffelsuppe mit Speck und Käse</i>	37
<i>Französische Zwiebelsuppe mit Käse überbacken</i>	38
Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	39
<i>Grundrezept: Backfisch im Bierteig mit Kartoffelspalten</i>	40
<i>Backfischbrötchen</i>	41
<i>Gebackene Garnelen mit Spinat und pochiertem Ei</i>	42
<i>Grundrezept: Gebackener Lachs auf Spargel</i>	43
<i>Lachs in Blätterteig</i>	44
<i>Kabeljau mit Brokkoli und Blumenkohl</i>	45
<i>Forelle mit Selleriepüree</i>	46
<i>Pasta mit Garnelen & Muscheln</i>	47
<i>Pasta mit Tomaten und Lachs</i>	48
Hauptspeisen mit Fleisch & Geflügel	49
<i>Knusprige Fleischbällchen in Tomatensauce</i>	50
<i>Hähnchenstreifen mit Senfsoße und Pommes</i>	51
<i>Chicken-Nuggets mit Lauchgemüse</i>	52
<i>Hähnchenkeulen auf Ofengemüse</i>	53
<i>Gefüllte Zucchini mit Wildreis und Walnussbutter</i>	54
<i>Roastbeefscheiben mit Trüffelmayonnaise und Pommes</i>	55
<i>Putenpfanne mit Paprika</i>	56
<i>Grundrezept: Tacos</i>	57
<i>Chicken Teriyaki</i>	58
<i>Leber mit Zwiebeln</i>	59
<i>Gänsebrust mit Rotkohl</i>	60

Vegetarische und vegane Hauptspeisen	61
<i>Risotto mit zweierlei Grünkohl</i>	62
<i>Spaghetti mit Feta-Tomaten-Soße</i>	63
<i>Gefüllte Paprika</i>	64
<i>Gefüllte Champignons</i>	65
<i>Kartoffelrösti mit Spiegelei</i>	66
<i>Panierter Blumenkohl auf Spinat</i>	67
<i>Tofu Teriyaki</i>	68
<i>Gebackene Reispapierpäckchen</i>	69
<i>Auberginen-Burger mit Curry-Mayonnaise</i>	70
<i>Gebackene Radieschen mit Grillkäse</i>	71
<i>Ofenreis mit Erbsen, Möhren und Walnüssen</i>	72
Snacks und leckere Kleinigkeiten	73
<i>Heiße Maroni</i>	74
<i>Pimientos de Padron Bratpaprika</i>	75
<i>Grundrezept: Potato Skins klassisch</i>	76
<i>Potato Skins vegan</i>	77
<i>Geröstete Kichererbsen</i>	78
<i>Grundrezept: Chips</i>	79
<i>Gemüsechips</i>	80
<i>Bananenchips</i>	81
<i>Apfelchips</i>	82
<i>Geröstete Haselnüsse</i>	83
<i>Popcorn süß und salzig</i>	84
Dips und Butter	85
<i>Rindermarkbutter</i>	86
<i>Haselnussbutter (vegan)</i>	87
<i>Skordalia Kartoffel-Dip</i>	88
<i>Paprika-Hummus</i>	89
<i>Zwiebelmus</i>	90

<i>Ajvar</i>	<i>91</i>
<i>Dattel-Curry-Dip mit Speck</i>	<i>92</i>
<i>Baba Ganoush / Auberginencreme.....</i>	<i>93</i>
<i>Käsiger Blumenkohl-Dip.....</i>	<i>94</i>
Desserts und Kuchen	95
<i>Grundrezept: Muffins aus der Heißluftfritteuse.....</i>	<i>116</i>
<i>Quarkbällchen.....</i>	<i>118</i>
<i>Schwarzwälder Törtchen</i>	<i>119</i>
<i>Tonkabohnen-Butterplätzchen.....</i>	<i>120</i>
<i>Schokoladenplätzchen</i>	<i>121</i>
<i>Grundrezept: Rührkuchen.....</i>	<i>122</i>
<i>Kirsch-Mohnkuchen</i>	<i>123</i>
<i>Doppel-Schoko-Kuchen.....</i>	<i>124</i>
<i>Käsekuchen</i>	<i>125</i>
<i>Karottenkuchen.....</i>	<i>126</i>
<i>Brownies.....</i>	<i>127</i>
<i>Grundrezept: Erdbeer-Rhabarber-Crumble.....</i>	<i>128</i>
<i>Pflaumen-Crumble.....</i>	<i>129</i>
<i>Kaiserschmarrn.....</i>	<i>130</i>
<i>Churros.....</i>	<i>131</i>
<i>S'mores</i>	<i>132</i>
<i>Grundrezept: White Chocolate Fudge.....</i>	<i>133</i>
<i>Gebackene Bananen.....</i>	<i>134</i>
<i>Grundrezept: Gebrannte Mandeln.....</i>	<i>135</i>
<i>Gebrannte Nüsse (Mix)</i>	<i>136</i>