

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

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

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