

Inhalt

- 8 Vorwort
- 11 Currys, Pasta, Reis und Kartoffeln
 - 12 Schnelles Zucchinicurry
 - 14 Spaghetti Carbonara-Style
 - 16 Kartoffel-Käse-Pfanne
 - 18 Schneller Nudelaufbau
 - 20 Feta-Tomaten-Reis
 - 22 Zitronen-Lauch-Pasta
 - 24 Blitz-Pasta mit Erbsensoße
 - 25 One-Pot-Pasta
 - 26 Exotisches Linsencurry
 - 28 Gemüsereis
 - 30 Poké Bowl mit knusprigen Kichererbsen
- 37 Pizza, Tartes und Quiches
 - 38 Gemüsetarte
 - 40 Pizza-Kartoffelfladen
 - 42 Gemüsequiche vom Backblech
 - 43 Hotdog-Pizza
 - 44 Flammkuchen

47 Salat und Gemüse

- 52 Erntefrischer Pasta-Salat
- 54 Japanischer Otsu-Salat
- 56 Tortellini-Salat
- 58 Blumenkohl-Wok
- 60 Griechischer Bauern-Nudelsalat
- 62 Gebackene Auberginen in
Tomatensoße
- 64 Gerösteter Couscous-Salat
- 66 Karotten-Sesam-Salat

71 Vorspeisen, Snacks und Party-Food

- 72 Gefüllte Pfannkuchen
- 74 Tacos mit Honig-Senf-Dip
- 76 Honig-Senf-Dip
- 77 Auberginencreme
- 78 Ofenradieschen-Sandwiches
- 80 Falafel-Wraps
- 82 Falafel
- 83 Tahini-Soße
- 83 Curry-Dip
- 84 Erbsenklößchen
- 86 Linsenkräpfen
- 88 Geröstete Kichererbsen
- 89 Schnelle Haferfrikadellen
- 90 Tofu-Gemüse-Spieße
- 92 Antipasti-Miniburger
- 94 Tomaten-Mais-Omelett
- 96 Gefüllte Brötchen
- 98 Pinsa
- 100 Kleine Dönertaschen
- 102 Champignon-Tartes
- 104 Schnelle Pizzataschen
- 106 Tomaten-Käse-Schnecken
- 108 Herzhafte Minikuchen
- 110 Kartoffel-Käse-Rösti
mit Tomatensoße

117 Suppen und Eintöpfe

- 118 Lasagne-Suppe
- 120 Erdnuss-Eintopf
- 122 Fruchtiger Kokos-Bananen-Eintopf
- 124 Schnitzelsuppe
- 126 Orientalische Kartoffelsuppe
- 128 Quinoa-Mais-Suppe
- 130 Würstchengulasch
- 132 Rucola-Feta-Suppe

135 Süßes und Erfrischendes

- 136 Arme Ritter mit Apfelkompott
- 138 Der beste Zitronenkuchen
- 140 Dattel-Kakao-Smoothie
- 141 Hausgemachte Limetten-Limonade
- 142 Pina-Colada-Mousse