

# Inhalt

## 8 Vorwort

## 11 Currys, Pasta, Reis und Kartoffeln

- 12 Schnelles Zucchinicurry
- 14 Spaghetti Carbonara-Style
- 16 Kartoffel-Käse-Pfanne
- 18 Schneller Nudelauflauf
- 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 Linsenkrapfen
- 88 Geröstete Kichererbsen
- 89 Schnelle Haferfrikadellen
- 90 Tofu-Gemüse-Spieße
- 92 Antipasti-Miniburger
- 94 Tomaten-Mais-Omelett
- 96 Gefüllte Brötchen
- 98 Pinsa
- 100 Kleine Döner Taschen
- 102 Champignon-Tartes
- 104 Schnelle Pizzataschen
- 106 Tomaten-Käse-Schnecken
- 108 Herzhaftes 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