

INHALT

Einleitung	8
------------------	---

Frühstück – mal süß, mal herzhaft. 13

Süße Frühstücks-Quarkmuffins	15
Breakfast-Avocado	16
Feta-Tortilla-Muffins	19
French-Toast-Rolls	20
Kimchi-Pancake-Muffins	23
Omelette-Muffins	24
Schnelle Tomaten-Blätterteig-Pies	27
Schokobrötchen	28
Spinat-Feta-Börek-Schnecken	31
Süßkartoffel-Rösti	32
Tofu-Erbesen-Buletten	35
Vollkorn-Fladenbrot	36
Zucchini-Pizza-Bagels	39

Mehr als nur Fritten. 41

Auberginen-Limetten-Dip mit Bratpaprika	43
Baharat-Kartoffeln mit Zaziki	44
Corn Ribs	47
Gemüse-Feta-Taschen	48
Gebackener Feta	51

Knusprige Kartoffelbällchen.....	52
Mozzarella-Nektarinen-Crostini.....	55
Zucchini-Hirse-Küchlein.....	56
Koreanische Frischkäse-Brötchen mit Petersilienbutter.....	59
Quesadillas.....	60
Getrocknete Tomaten in Öl.....	63
Spitzkohl-Manchurian.....	64
Pizzaschnecken.....	67
Kürbis-Fritten.....	68
Reispapier-Dumplings.....	71
Teriyaki-Kräuterseitlinge.....	72
Linsen-Karotten-Bällchen.....	75
Tomaten-Paprika-Soße.....	76
Zucchini-Hack-Frikadellen mit Feta.....	79

Leckere Sattmacher 81

Pizza bianca.....	83
Champignon-Arancini.....	84
Austerpilz-Burger.....	87
Dutch Baby (Ofenpannkuchen).....	88
Brezel-Blumenkohlschnitzel mit Gurkensalat.....	91
Veggie-Burger.....	92
Spargel und Rosmarinkartoffeln mit Dip.....	95
Grüne Gorgonzola-Spargel-Quiche.....	96
Tofu mit Kichererbsen und Brokkoli.....	99
Korean Corn Dogs.....	100
Kartoffel-Tortilla-Quiche.....	103
Loaded Fladenbrot.....	104
Coleslaw-Sandwich.....	107
Kürbis-Mango-Suppe.....	108
Spinat-Feta-Pide.....	111

Kartoffel-Fenchel-Gratin	112
Schottische Eier mit Feldsalat	115
Smashed Kartoffelsalat	116
Tteokbokki	119
Zucchini-Pasta mit Knusperstreuseln	120
Überbackene Auberginen	123

Einmal Dessert, bitte! 125

Apfel-Zimt-Muffins	127
Bananen-Karamell-Cupcakes	128
Churros	131
Vanille-Erdbeer-Gugl	132
Kürbis-Maracuja-Pie	135
Nektarinen-Rosmarin-Crumble	136
Zimtschnecken	139
Zutatenregister	140