

Inhalt	2	Veggie-Curry mit Couscous	42
Vorwort	4	Baked Feta Pasta mit Cherrytomaten	44
Einleitung	5	Cremige Zucchini-Karottensuppe	46
<b>Küchen-Know-how</b>	<b>9</b>	Pfannenbrot mit Feta, Rucola und Tomaten	48
Mengenangaben und Abkürzungen	8	Instant Soup to go	50
Vom richtigen Werkzeug	9	<b>Salate &amp; Gesundes</b>	<b>53</b>
Was bedeutet? Fachbegriffe einfach erklärt	12	Zucchini-puffer mit Schnittlauchdip	54
Die wichtigsten Garmethoden im Überblick	14	Ofenkürbis mit Feta	56
Tipps und Tricks	16	Knusprige Auberginen	58
<b>Soulfood</b>	<b>19</b>	Sellerieschnitzel mit Apfel-Karotten-Coleslaw	60
Deftiges voller Energie	19	Brokkoli-Bratlinge mit Kräuterquark	62
Mediterraner Flammkuchen	20	Teriyaki-Gemüsepfanne	64
Überbackenes Omelett	22	Süßkartoffelsuppe mit Karotten und Ingwer	66
Spaghetti mit Burrata und Cherrytomaten	24	Tomatensuppe mit Knusperbrot	68
Überfahrene Kartoffeln mit Bärlauchbutter	26	Minestrone mit Parmesan-crackern	70
Rührei mit Bärlauch	28	Caprese aus dem Ofen	72
Lieblingspasta mit Linsenbolognese	30	Blattsalat mit Kürbiskernen und Halloumi	74
Feta Fried Eggs mit Paprika-Salsa	32	Green-Goddess-Salat	76
Tagliatelle al limone	36	Mediterraner Nudelsalat	78
Veggie-Döner mit Räuchertofustreifen	38	Tomatensalat mit Kürbiskernöl und Grillbaguette	80

## **Snacks & Finger-Food 83**

Bunter Tortilla-Wrap	84
Laugencroissant mit Ziegenkäse und Senfmousse	86
Baguette mit Kürbiskernaufstrich	88
Rainbow Rolls mit würziger Erdnussauce	90
Pizzaschnecken Margherita-Style	92
Caprese-Sandwich mit Rucolapesto	94
Caesar-Salad-Wrap mit spicy Kichererbsen	96
Griechisches Butterboard „Meeresbrise“	98
Enchilada-Schälchen mit Tomatensalsa	100
Veggie-Burger mit Avocado und Limettenmayo	102
Mango-Slushie mit Melone und Minze	106
Pastachips mit Pizza-Dip	108

## **Sweets 111**

Granatapfelcreme mit Joghurt	112
Birnentartelettes mit Vanilleeis	114
Easy peasy Becherkuchen	116
Crunchy Apfelcreme mit Cantuccini im Glas	118
Bananen- Pancakes mit karamellisierten Bananen	120
Tassenkuchen aus dem Ofen	122
Frozen Yoghurt mit Mango-Swirl	126
Bananen-Sushi	128
Joghurt mit Haferpops und Beeren	130
Croffles mit Haselnusscreme und Früchten	132

## **Pestos und Dips 135**

Bärlauchpesto	136
Avocadodip	136
Rucolapesto	137
Tomatendip	137
Register	138
Danksagung & Über die Autorin	143