

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		
Was bedeutet? Fachbegriffe einfach erklärt	12	<b>Salate &amp; Gesundes</b>	<b>53</b>
Die wichtigsten Garmethoden im Überblick	14	Zucchinipuffer mit Schnittlauchdip	54
Tipps und Tricks	16	Ofenkürbis mit Feta	56
<b>Soulfood</b>	<b>19</b>	Knusprige Auberginen	58
Deftiges voller Energie	19	Sellerieschnitzel mit Apfel-Karotten-Coleslaw	60
Mediterraner Flammkuchen	20	Brokkoli-Bratlinge mit Kräuterquark	62
Überbackenes Omelett	22	Teriyaki-Gemüsepfanne	64
Spaghetti mit Burrata und Cherrytomaten	24	Süßkartoffelsuppe mit Karotten und Ingwer	66
Überfahrene Kartoffeln mit Bärlauchbutter	26	Tomatensuppe mit Knusperbrot	68
Rührei mit Bärlauch	28	Minestrone mit Parmesancrackern	70
Lieblingspasta mit Linsenbolognese	30	Caprese aus dem Ofen	72
Feta Fried Eggs mit Paprika-Salsa	32	Blattsalat mit Kürbiskernen und Halloumi	74
Tagliatelle al limone	36	Green-Goddess-Salat	76
Veggie-Döner mit Räuchertofustreifen	38	Mediterraner Nudelsalat	78
		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 Erdnusssoße	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
Birrentartelettes 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