

INHALT

Vorwort	2
One Pot	1
<i>Das Prinzip</i>	1
<i>Pro und Kontra</i>	2
Must-haves	4
Tipps & Tricks	5
Rezepte	6
Suppen und Eintöpfe	7
<i>Flotter Süßkartoffel-Pot mit Linsen</i>	8
<i>Mac-and-Cheese-Suppe</i>	9
<i>Grüner Gnocchi-Pot mit Merguez</i>	10
<i>Karotteneintopf</i>	11
<i>Sommer-Pot mit Pistazientapenade</i>	12
<i>Zucchinicreme</i>	13
<i>Kasseler-Eintopf mit Gemüseeinlage</i>	14
<i>Rote Suppe</i>	15
<i>Sommerlicher Gemüse-Pot</i>	16
<i>Gemüseeintopf orientalischer Art</i>	17
<i>Kartoffeleintopf mit frischen Kräutern</i>	18
<i>Italienischer Gemüseeintopf mit Pancetta</i>	19
<i>Scharfe Bananensuppe</i>	20
<i>Nudeleintopf mach mediterraner Art</i>	21
<i>Grüne Spargelsuppe</i>	22
<i>Cremiges Kokossüppchen</i>	23
<i>Frühjahrssuppe</i>	24
<i>Würziger Kichererbsen-Pot</i>	25
<i>Hirscesuppe</i>	26
<i>Sprosseneintopf mit Pute</i>	27

<i>Cremige Kartoffelsuppe mit Tofueinlage</i>	28
<i>Pikantes Ingwersüppchen</i>	29
<i>Pilz-Hack-Eintopf mit Kartoffeln</i>	30
<i>Radiescheneintopf</i>	31
<i>Griechische Kohluppe</i>	32
<i>Tomatiger Orangeneintopf</i>	33
<i>Erbsencreme</i>	34
<i>Grünkohluppe portugiesischer Art</i>	35
<i>Kürbissuppe mit Kabeljau</i>	36
<i>Melonensuppe</i>	37
 Pasta	 38
<i>Pasta mit cremigem Mozzarella</i>	39
<i>Pasta Napoli</i>	40
<i>Cremige Pasta mit Hühnchen und frischen Champignons</i>	41
<i>Nudeln mit Hackfleisch und Sauerrahmsoße</i>	42
<i>One Pot Paprika-Tomaten-Nudeln</i>	43
<i>Pikante Spaghetti mit Garnelen</i>	44
<i>Tagliatelle mit Thunfisch</i>	45
<i>Farfalle mit Zucchini in Sahnesoße und Schinkenwürfel-Topping</i>	46
<i>Feurig-scharfe Spaghetti</i>	47
<i>Tagliatelle con Funghi</i>	48
<i>Kürbis-Curry-Pasta</i>	49
<i>Grüner Pasta-Genuss</i>	50
<i>Tagliatelle mit getrockneten Tomaten</i>	51
<i>Fruchtige Kokos-Pasta</i>	52
<i>Pikante Rucola-Pasta</i>	53
<i>Spaghetti mit Shrimps</i>	54
<i>Penne würzig und pikant</i>	55
<i>Spaghetti Arrabiata</i>	56
<i>Zucchini-Schinken-Penne</i>	57
<i>Cremige Pasta in Tomaten-Sahne-Soße mit Speck</i>	58
<i>Leichte Avocado-Pasta mit Weißweinnote</i>	59
<i>Asiatischer Glasnudel-One-Pot</i>	60
<i>Spirelli Mexicana</i>	61

<i>Bandnudeln mit Blumenkohl und Lachs</i>	62
<i>Penne mit Pute und frischen Pilzen</i>	63
<i>Lasagne im One-Pot-Style</i>	64
<i>Pasta in cremiger Frischkäsesoße mit Brokkoli</i>	65
<i>Grüne Spargel-Pasta</i>	66
<i>Fettuccine al Forno</i>	67
<i>Spirelli in Erdnusssoße</i>	68
<i>Pasta mit Linsen-Blumenkohl</i>	69
Fisch	70
<i>Gnocchi mit Garnelen</i>	71
<i>Kabeljau mit Röstaromen</i>	72
<i>Seelachs-Bowl mit Reis</i>	73
<i>Meeres-Pot</i>	74
<i>Lachs mit geschmorten Gurken</i>	75
<i>Seelachs mit frischem Romanesco</i>	76
<i>Pangasiusfilet mit asiatischem Touch</i>	77
<i>Langusten-Pot kreolischer Art</i>	78
<i>Milder Fischeintopf</i>	79
<i>Lachscurry</i>	80
<i>Gedünstete Muscheln mit Weißweinnote</i>	81
<i>Chinesische Muscheln mit Schwarzen Bohnen</i>	82
<i>Krebs-Pot mit Reis</i>	83
<i>Feuriger Fisch-Zucchini-Topf</i>	84
<i>Tintenfisch mit Kapernäpfeln in Tomatensoße</i>	85
<i>Gedünsteter Steinbutt in Orangen-Karotten-Sud</i>	86
<i>Gulasch vom Steinbeißer</i>	87
<i>Zander-Pfanne mit Shiitakepilzen</i>	88
<i>Rotbarbenfilets mit Sellerie und Ingwer</i>	89
Fleisch	90
<i>Gemüse-Reis-One-Pot mit Hähnchen</i>	91
<i>Kartoffel-Karotten-One-Pot mit Speck</i>	92
<i>Sauerkraut-Pot mit würzigen Hackbällchen</i>	93
<i>Basilikum-Hähnchen mit Reis</i>	94

<i>Würzige Kartoffelpfanne</i>	95
<i>Süßkartoffel-Hähnchen-Pot mit Kokosaroma</i>	96
<i>Rindergulasch mit Klößen</i>	97
<i>Puten-Kräutertopf mit Porree</i>	98
<i>Ragout vom Kalb mit Kohlrabi-Gemüse</i>	99
<i>Spinat-Couscous-Pfanne mit Putengeschnetzeltem</i>	100
<i>Black Chili</i>	101
<i>Chicken-Curry</i>	102
<i>Spargel-Mango-Pot mit Hähnchen</i>	103
<i>Bulgur-Auberginen-Pot mit Lamm</i>	104
<i>Lammbällchen</i>	105
<i>Hack-Topf mit Reis Mexican Style</i>	106
<i>Schweinefilet-Lauch-Pfanne</i>	107
<i>Couscous-Süßkartoffel-Topf</i>	108
 Veggie	 109
<i>Schupfnudel-One-Pot mit Brokkoli</i>	110
<i>Kichererbsen-One-Pot</i>	111
<i>Quinoa-Mix mit Avocado-Dip</i>	112
<i>Linsen-Blumenkohl-Curry</i>	113
<i>Bärlauch-Risotto-Pot mit karamellisiertem Ziegenkäse</i>	114
<i>Frischkäse-Risotto</i>	115
<i>Graupen-Risotto mit frischen Pilzen</i>	116
<i>Pilz-Allerlei</i>	117
<i>Gemüse-Pot süß-sauer</i>	118
<i>Reis-Pot mit Bohnen und Parmesan</i>	119
<i>Löwenzahn-Gerste-Pot mit Linsen</i>	120
<i>Zuckerschoten-Pot mit Edamame und Tofu</i>	121
<i>Topinambur-Pot mit pochiertem Ei</i>	122
<i>Risi e Bisi</i>	123
<i>Blumenkohl-Kokosmilch-Pilaw mit Reis</i>	124
<i>Kicherndes Süßkartoffel-Curry</i>	125
<i>Fenchel-Risotto mit Weißweinaroma</i>	126
<i>Farbenfroher Gemüse-Pot</i>	127
<i>Auberginenragout Indian Style</i>	128

<i>Pikanter Couscous-Pot mit Gemüse</i>	129
Desserts	130
<i>Milchreis</i>	131
<i>Süße Brotsuppe</i>	132
<i>Aprikosenkompott</i>	133
<i>Buchweizenbrei mit Zimt und Honig</i>	134
<i>Pudding-Pot</i>	135
Quellen	136