

Vorwort	7	BEILAGEN UND SALATE	60
Das bin ich	8	Blumenkohlsteak	62
HAUPTGERICHTE UND SUPPEN	21	»Kochender Doppeldecker«	64
Sesam-Crispy-Chicken	22	»Blubber-Bremse mit Stiel«	65
Backofen-Feta mit Nudeln	24	Kartoffelkissen oder Kartoffelsticks	66
»Käse-Nobelhobel«	26	Knuspermkartoffel-Quetsch aus dem Backofen	68
»Bleibender Eindruck«	27	Ratatouille-Kartoffeln	70
Hähnchenkeule im Panadenmantel	29	Sommerlicher Gurkensalat	72
Afrikanisches Fufu mit Hähnchen	30	Eingelegte Cherrytomaten	74
Buffalo-Hähnchen	32	»Knoblauch-Pikser«	76
Fleischbällchen mit Käsekern	34	»Tomaten-Turbo-Schneider«	77
Gnocchi gehen auf die Reise	37	Warmer Kartoffelsalat	78
Hähnchen im Knuspermantel	38	Couscous-Avocado-Salat	80
Gegrillte Shrimps mit Pasta	40	Brokkoli-Blumenkohl-Salat	82
»Rollende Zitrone«	42	»Brokkoli-Dusche«	84
»Spülmaschinen-Zitrus- Zauber«	43	»Deckel-Duo«	85
Hähnchenbratlinge aus der Pfanne	44	Grüner wird's nicht	86
Blitz-Lasagne	46	Rucola mit Granatapfel und Burrata oder Feta	88
Hähnchen hinter Gittern	48	»Müllbeutel-Trick«	90
Nudeln in Käsesauce	50	»Die Gelb-weg-Formel«	91
Easy-peasy Tralala Wrap	52	SAUCEN	92
Weiße Bolognese mit Spätzle	54	Buffalo-Sauce	94
Kalte lettische Suppe	57	Burgersauce	96
Lettische Sauerampfersuppe	58	Wrap-Dressing	98
		Mandarinen-Dip mit Knoblauch	100
		Kartoffelcreme	102
		Karinias selbst gemachte Mayonnaise	104

DESSERTS	106		
Kalte Erdbeertaler im Schokomantel	108	»Nur nicht aufreiben lassen«	153
»Erdbeeren-Blitzblank«	110	Quesadilla	154
»Beutel-Fummelei«	111	Cheeseburger-Tacos	156
Erdbeerwolke	112	Chakalaka, Baby	158
Fruchtige Melone	114	»Hackfleisch-Häppchen«	160
Dalgona Coffee	116	»Platzfreies Zitronen-Ei«	161
Lettischer Milchshake	118	Geschmückte Ananas	162
Essbare Tannenzapfen	120	»Trauben-Turbo-Twist«	164
Heiße Äpfel im Blätterteigbett	122	»Wurstblumen«	165
Früchte im Zuckermantel	124	XXL Corn Dogs	166
Plätzchen mag Pudding	126	Sandwichpfanne	168
Tassenkuchen	128	Spinatrolle mit Lachs	170
Wolkenbrot	130	Homemade Sushi	172
»Wellenbrecher«	132		
»Silbermantel«	133	Dank	174
		Impressum	176
SNACKS	134		
Käsiges Ei in der Tasse	136		
Eiertraum	138		
Toast Rolls	140		
»Brot-Safe«	142		
»Blitzende Töpfe«	143		
Avocado-Sandwich	144		
Bruschetta mit Tomate	146		
Knoblauch-Knusperbrot aus dem Backofen	148		
Caesar-Salat im Wrap	150		
»Backpapier meets Zitronenschale«	152		