

|                                   |           |   |           |
|-----------------------------------|-----------|---|-----------|
| Vorwort                           | 7         | <b>BEILAGEN UND SALATE</b>                      | <b>60</b> |
| Das bin ich                       | 8         | Blumenkohlsteak                                 | 62        |
| <b>HAUPTGERICHTE UND SUPPEN</b>   | <b>21</b> | »Kochender Doppeldecker«                        | 64        |
| Sesam-Crispy-Chicken              | 22        | »Blubber-Bremse mit Stiel«                      | 65        |
| Backofen-Feta mit Nudeln          | 24        | Kartoffelkissen oder Kartoffelsticks            | 66        |
| »Käse-Nobelhobel«                 | 26        | Knusperkartoffel-Quetsch<br>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-<br>Zauber« | 43        | »Deckel-Duo«                                    | 85        |
| Hähnchenbratlinge aus der Pfanne  | 44        | Grüner wird's nicht                             | 86        |
| Blitz-Lasagne                     | 46        | Rucola mit Granatapfel und<br>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        | <b>SAUCEN</b>                                   | <b>92</b> |
| Weißer 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       |
|                                   |           | Karinas selbst gemachte Mayonnaise              | 104       |

## DESSERTS 106

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Kalte Erdbeertaler im Schokomantel | 108 |
| »Erdbeeren-Blitzblank«             | 110 |
| »Beutel-Fummelei«                  | 111 |
| Erdbeerwolke                       | 112 |
| Fruchtige Melone                   | 114 |
| Dalgona Coffee                     | 116 |
| Lettischer Milchshake              | 118 |
| Essbare Tannenzapfen               | 120 |
| Heiße Äpfel im Blätterteigbett     | 122 |
| Früchte im Zuckermantel            | 124 |
| Plätzchen mag Pudding              | 126 |
| Tassenkuchen                       | 128 |
| Wolkenbrot                         | 130 |
| »Wellenbrecher«                    | 132 |
| »Silbermantel«                     | 133 |

## 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<br>aus dem Backofen | 148 |
| Caesar-Salat im Wrap                      | 150 |
| »Backpapier meets<br>Zitronenschale«      | 152 |

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| »Nur nicht aufreiben lassen« | 153     |
| Quesadilla                   | 154     |
| Cheeseburger-Tacos           | 156     |
| Chakalaka, Baby              | 158     |
| »Hackfleisch-Häppchen«       | 160     |
| »Platzfreies Zitronen-Ei«    | 161     |
| Geschmückte Ananas           | 162     |
| »Trauben-Turbo-Twist«        | 164     |
| »Wurstblumen«                | 165     |
| XXL Corn Dogs                | 166     |
| Sandwichpfanne               | 168     |
| Spinatrolle mit Lachs        | 170     |
| Homemade Sushi               | 172     |
| <br>Dank                     | <br>174 |
| Impressum                    | 176     |