

INHALT

WISSENSWERTES

Gut zu wissen Infektions-krankheiten	6
Corona, Grippe & Erkältung – eine Übersicht	8
Die 10 wichtigsten Hygiene-Tipps	10
Das richtige Händewaschen	12

REZEPTE

Lebensmittel richtig lagern	16
Empfehlungen	18
... in der Speisekammer	18
... im Gefrierfach	19

FRÜHSTÜCK

Porridge mit Pflaumen	20
Frühstücks-Bowl mit Chia-Samen	22
Pudding mit Orangen	24
Egg Muffins mit Vollkornbrot	26

SNACKS & STARTER

Knuspriges Kartoffelbrot	28
Dinkelbrot mit Rote-Bete-Aufstrich	30
Bauernbrot mit Kartoffelpaste	32

Überbackenes Bohnenmus	34
Focaccia mit Kräutern	36
Gefüllte Teigtaschen	38

SUPPEN & EINTÖPFE

Asia-Nudel-Suppe	40
Perlgraupeneintopf mit Gemüse	42
Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen	44
Spinateintopf mit Kichererbsen	46

VEGETARISCH

Indisches Curry	48
Chili con Couscous	50
Spaghetti „alla napoletana“	52
Rise e Bisi mit Zucchini	54
Bulgur-Linsenpfanne	56
Spaghetti „aglio e olio“	58
Gebratene Asia-Nudeln	60
Auflauf für alle Fälle	62
Risotto mit Zitrone	64
Bandnuedeln mit Zitronen-rosenkohl	66

FLEISCH & FISCH

Indisches Hähnchen	68
Kroatische Feuerpfanne mit Sauerkraut	70

Baked Beans	72
Mediterraner Ofenfisch	74
Spaghetti „al pomodoro“ mit Garnelen	76
Pannfisch mit Kartoffeln	78
Gebratenes Lachsfilet	80
Gelbes Fischcurry	82

SÜSSES

Schokoladenfondant	84
Clafoutis mit Pflaumen	86
Haferflocken-Crunch	88
Amerikaner mit Zuckerguss	90
Schokobrownies mit Rote Bete	92
Zebra-Käsekuchen ohne Boden	94

IMPRESSUM **96**