

# INHALT

## Basisrezepte

<b>Hefeteig</b> .....	<b>6</b>
<b>Pieteig</b> .....	<b>8</b>
<b>Pastateig</b> .....	<b>10</b>
<b>Gemüsebrühe</b> .....	<b>12</b>
<b>Saucen</b> .....	<b>14</b>
<b>Gewürze &amp; Kräuter</b> .....	<b>16</b>

## Für mich

Für den kleinen Verwöhnmoment <b>Mediterraner Feta aus dem Ofen</b> .....	<b>20</b>
Kindheitserinnerungen wecken <b>Dreierlei Stullen</b> .....	<b>22</b>
Glücksgefühle zum Feierabend <b>Orientalischer Couscous-Salat</b> .....	<b>24</b>
Sorgen vergessen <b>Lachsquiche mit Lauch</b> .....	<b>26</b>
Sich etwas Feines gönnen <b>Currysuppe mit Reisnudeln</b> .....	<b>28</b>
Frühlingsgefühle wecken <b>Spargetaschen</b> .....	<b>30</b>
Leichte Sommerküche <b>Sommerrollensalat</b> .....	<b>32</b>
Seelenwärmer <b>Würziger Kartoffel-Pastinaken-Auflauf</b> .....	<b>34</b>
Auszeit im Büro <b>Schichtsalat im Glas</b> .....	<b>36</b>
Low Carb Soulfood <b>Zucchini-Cannelloni mit gerösteten Tomaten</b> .....	<b>38</b>

Für den Gäste-Notfall <b>Honig-Senf-Pitas</b> .....	<b>40</b>
Zum Händewärmen <b>Brokkoli-Cheddar-Suppe</b> .....	<b>42</b>

## Für dich

Viel Glück wünschen <b>Schinken-Spinat-Törtchen</b> .....	<b>46</b>
Den Liebsten etwas Gutes tun <b>Kartoffel-Sticks</b> .....	<b>48</b>
Besuch vom Gemüse-Fan <b>Falafel-Burger</b> .....	<b>50</b>
Geschenk aus dem Garten <b>Frittata mit Gemüse</b> .....	<b>52</b>
Würzige Weihnachtsgeschenke <b>Gewürzmischungen</b> .....	<b>54</b>
Eine Stütze in stressigen Zeiten <b>Stromboli-Kräuterbrot</b> .....	<b>56</b>
Sich für einen Gefallen revanchieren <b>Herzhafte Waffelhäppchen</b> .....	<b>58</b>
Leckere Umzugsküche <b>One-Pot-Pasta</b> .....	<b>60</b>
Große Gefühle zeigen <b>Tomaten-Focaccia</b> .....	<b>62</b>
Hurra, ich bin ein Schulkind! <b>Gefüllte Schultüten-Sandwiches</b> .....	<b>64</b>
Für laue Sommerabende <b>Flammkuchen mit Zucchini</b> .....	<b>66</b>
Asiatischer Besuch zu Gast <b>Honig-Sesam-Lachs mit Nudeln</b> .....	<b>68</b>

Wenn es Soulfood sein muss <b>Erbsensuppe</b>	70	Für den Spieleanfang <b>Mini-Hotdogs</b>	100
Sweet dreams are made of cheese <b>Käsenudeln mit Kräutern</b>	72	Reisepläne schmieden <b>Karibische Reispfanne mit Mango-Salsa</b>	102

## *Für uns*

Den Herbstanfang feiern <b>Gefüllte Kürbisse</b>	76
Hurray, it's Pizzaday! <b>Pizza mit Käserand</b>	78
Die Freundschaft feiern <b>Parmesan-Ofenhähnchen</b>	80
Mit einem Brunch das Wochenende einläuten <b>Bagels mit Lachs und Schinken</b>	82
Für die Silvesterparty <b>Aus dem Raclette-Pfännchen</b>	84
Grill dich glücklich <b>Marinierte Grillspieße</b>	86
Für ein Fußballfest <b>Burger-Sause</b>	88
Schlemmeressen für die Familie <b>Hähnchenschenkel aus dem Ofen</b>	90
Für den Roadtrip <b>Nudelnester mit Köttbullar</b>	92
Für den Kinoabend zu Hause <b>Brezel-Bites mit Senf-Dip</b>	94
Für kuschelige Wintertage <b>Pasta Ragout mit Chili</b>	96
Für den großen Auftritt <b>Rinderfilet mit Ricotta-Ravioli</b>	98

## Basisrezepte

<b>Cheesecake-Creme im Glas</b>	104
<b>Fruchtige Drinks</b>	106
<b>Register</b>	108
<b>Impressum</b>	112