

Inhalt

Ein Topf für alle: One-Pot-Küche für die ganze Familie	5
Mehr als nur Eintopf	6
So funktioniert die One-Pot-Küche	8
One Pan und One Sheet	9
Die One-Pot-Ausrüstung	10
Gesund essen leicht gemacht – so schmeckt's auch Kindern.	12
So lässt sich mit One-Pot-Gerichten noch mehr Zeit sparen	17
Zum Umgang mit diesem Buch	20
ONE POT und ONE PAN: Frühstück und Süßspeisen	21
Schoko-Milchreis	21
Vanillepudding-Couscous mit Himbeeren	22
Süßes Buchweizen-Porridge mit Banane	23
Vanille-Grießbrei mit Beeren	24
Himbeer-Porridge.	25
Apfel-Mandel-Porridge.	26
Karotten-Grießbrei	27
Schokoladen-Pfannencookie	28
Karamell-Pfannencookie mit Pekannüssen.	30
ONE POT und ONE PAN mit Nudeln	31
Pasta Primavera	31
Spaghetti mit Tomatensauce	32
Nudeln in Rahm-Champignon-Sauce.	33
Penne mit fruchtig-cremiger Sauce	34
Vollkornpasta in Gemüse-Kokos-Sauce	36
Bunte Orzo-Pasta	38
Hähnchen-Orzo-Pasta.	40
Bohnen-Käse-Makkaroni.	42
Bunter Spaghettitopf	44
Cherrytomaten-Bandnudel-Pot	46
ONE POT mit Gnocchi	47
Fruchtige Tomatengnocchi.	47
Gnocchi in Kürbissauce	48
Gnocchi mit Spinatsauce	50
ONE POT und ONE PAN mit Kartoffeln, Karotten und Kürbis.	51
Tomaten-Kürbis-Hackfleisch-Topf.	51
Kartoffeln mit Karotten-Hackfleisch-Bolognese	52

Blumenkohl-Kartoffel-Topf	53
Kartoffel-Shakshuka	54
Kartoffelragout	56
Wirsingeintopf mit Kartoffeln	58
Süßkartoffel-Linsen-Topf	59
Quinoa-Süßkartoffel-Mix	60
Kürbis-Hackfleisch-Pfanne	61
Kürbiscurry	62
ONE POT und ONE PAN mit Gemüseallerlei	63
Cremiges Kohlrabigemüse	63
Puten-Champignon-Gulasch	64
Blumenkohltopf	65
Wikingertopf mit Erbsen und Karotten	66
Paprikagulasch	68
ONE POT und ONE PAN mit Reis, Getreide und Co.	69
Hawaii-Reis	69
Tomatenrisotto	70
Zucchini-Isotto	71
Gemüse-Schinken-Reis	72
Curry-Hähnchen-Reis	73
Gemüsereis mit Hähnchen	74
Quinoa-Süßkartoffel-Curry	76
Bunter Couscous-Topf	78
Bulgur mit Hähnchen, Champignons und Tomaten	79
Herzhaftes Buchweizen-Champignon-Porridge	80
ONE POT und ONE PAN mit Wurst	81
Currywurstpfanne	81
Skillet-Pizza mit Schinken und Gemüse	82
Steckrübeneintopf mit Wienerle	84
Sonnensuppe mit Würstchen	86
ONE SHEET (vom Blech oder in einer Auflaufform)	87
Gebackene Birnen mit Granola-Füllung	87
Reisaufguss mit Hähnchen	88
Ofen-Hackbällchen mit Kartoffel-Wedges	90
Kohlaufguss	92
Pizzaaufguss	94
Bild- und Rezeptnachweis	95
Danksagung	96
Über die Autorin	96