

# INHALT

Vorwort **7**

Key Facts Familienküche **9**

Cleverer One Pots **21**

Gemüse satt für Groß und Klein **43**

Blitzschnelle Gerichte **69**

Pimp your Fertigteig **93**

Unsere liebsten Klassiker **121**

Wochenplan **152**

Register **154**

Impressum **158**

# REGISTER

## A

**Apfel:** Hüttenkäsesandwich mit Apfel und Huhn 51

Asia-One-Pot mit Geschnetzeltem 37

### Aubergine

Mediterrane Gemüse-Bolognese mit Soja-hack 52

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

Ratatouille mit verstecktem Ei 29

Süßkartoffelchili 65

### Avocado

Grüne Bohnen mit Lachs 70

Hüttenkäsesandwich mit Apfel und Huhn 51

Sushi-Muffins 141

## B

Bananenpudding 151

Bayerische Hotdogs 125

### Beeren

Cheesecake mit Beeren 146

Pancake-Turm mit Ahornsirup und Obst 149

### Blätterteig

Grundrezept 103

Käsestangen mit Champignon-Cappuccino 115

Pistazienrolls 118

Rührei-Lachs-Schnecken 112

Schoko-Käsekuchen-Törtchen 117

**Blumenkohl:** One-Sheet-Jambalaya mit Shrimps 22

### Bohnen

Bohnensandwich 108

Grüne Bohnen mit Lachs 70

Quesadillas mit Hummus und Gemüse 48

### Bowl

Falafel-Salat-Bowl 45

Tofu-Mango-Bowl 82

Bunte Quiche mit Seidentofu 96

### Buttermilch

Fischstäbchen mit Reis und Kokossauce 128

Pancake-Turm mit Ahornsirup und Obst 149

## C

### Champignons

Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86

Käsestangen mit Champignon-Cappuccino 115

Veganer Hackbraten mit Sauce 144

Cheesecake mit Beeren 146

Chilenische Empanadas 99

**Chili sin carne:** Süßkartoffelchili 65

Couscousbratlinge mit Blitzgemüse 89

**Curry:** Hähnchencurry mit Reis 30

## E

### Eier

Chilenische Empanadas 99

Käse-Polenta-Muffins mit Thunfisch 126

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

Pancake-Turm mit Ahorn-sirup und Obst 149

Ratatouille mit verstecktem Ei 29

Rührei-Lachs-Schnecken 112

Veganer Hackbraten mit Sauce 144

### Erbsen

Erbsen-Kichererbsen-Taler 60

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

## F

Falafel-Salat-Bowl 45

### Feta

Bohnensandwich 108

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

Orzo-One-Pot mit Mangold 26

Quinoa-Wraps mit Gemüse 55

Spaghetti mit grünem Balsamico-Spargel 63

Fischstäbchen mit Reis und Kokossauce 128

Flammkuchentoast 78

**Frittata:** One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

## **G**

Galette mit Tomaten und Pesto 94

### **Garnelen**

One-Sheet-Jambalaya mit Shrimps 22

Spätzle mit Garnelen-Frischkäse-Sauce 81

**Gemüsesuppe:** Minestrone mit Buchstabennudeln 47

**Geschnetzeltes:** Asia-One-Pot mit Geschnetzeltem 37

### **Gnocchi**

Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Süße Gnocchi mit Kirschen 90

Granola, salziges 133

Gremolata 132

Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86

Grüne Bohnen mit Lachs 70

**Grünkohl:** One-Pot-Kartoffeln mit Kabeljau 34

**Gurke:** Sushi-Muffins 141

## **H**

### **Hackfleisch**

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

One-Sheet-Pasta mit Hackfleischbällchen 25

Wraps Upside Down 85

### **Hähnchenbrustfilet**

Hähnchencurry mit Reis 30

Hüttenkäsesandwich mit Apfel und Huhn 51

Loaded Fries 134

**Halloumi:** Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86

### **Hefeteig**

Bohnensandwich 108

Grundrezept 103

Karamellkeksknoten 110

Pizza bianca mit Taleggio und Kartoffeln 107

Zupfbrot à la Pizza Salami 104

**Hummus:** Quesadillas mit Hummus und Gemüse 48

Hüttenkäsesandwich mit Apfel und Huhn 51

## **J/K/L**

**Jambalaya:** One-Sheet-Jambalaya mit Shrimps 22

**Kabeljau:** One-Pot-Kartoffeln mit Kabeljau 34

Karamellkeksknoten 110

### **Kartoffeln**

Loaded Fries 134

One-Pot-Kartoffeln mit Kabeljau 34

Pizza bianca mit Taleggio und Kartoffeln 107

**Käse-Polenta-Muffins** mit Thunfisch 126

**Käsestangen** mit Champignon-Cappuccino 115

Käsetaler 132

### **Kichererbsen**

Erbsen-Kichererbsen-Taler 60

Rührtofu-Mango-Salatwraps 76

Süßkartoffelchili 65

Orzo-One-Pot mit Mangold 26

**Kirschen:** Süße Gnocchi mit Kirschen 90

Kräuter-Parmesan-Schnitzel 136

**Kuchen:** Schwedischer Pastinakenkuchen 66

**Kürbis:** Veganer Hackbraten mit Sauce 144

### **Lachs**

Fischstäbchen mit Reis und Kokossauce 128

Grüne Bohnen mit Lachs 70

Ofenrisotto mit Stremellachs 138

Rührei-Lachs-Schnecken 112

Sushi-Muffins 141

### **Lauch**

Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Ofenrisotto mit Stremellachs 138

**Leberkäse:** Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Loaded Fries 134

## **M**

### **Mais**

Loaded Fries 134

Süßkartoffelchili 65

**Maisgrieß:** Käse-Polenta-Muffins mit Thunfisch 126

### **Mango**

Orzo-One-Pot mit Mangold 26

Rührtofu-Mango-Salatwraps 76

Tofu-Mango-Bowl 82

# REGISTER

## A

**Apfel:** Hüttenkäsesandwich mit Apfel und Huhn 51

Asia-One-Pot mit Geschnetzeltem 37

### Aubergine

Mediterrane Gemüse-Bolognese mit Soja-hack 52

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

Ratatouille mit verstecktem Ei 29

Süßkartoffelchili 65

### Avocado

Grüne Bohnen mit Lachs 70

Hüttenkäsesandwich mit Apfel und Huhn 51

Sushi-Muffins 141

## B

Bananenpudding 151

Bayerische Hotdogs 125

### Beeren

Cheesecake mit Beeren 146

Pancake-Turm mit Ahornsirup und Obst 149

### Blätterteig

Grundrezept 103

Käsestangen mit Champignon-Cappuccino 115

Pistazienrolls 118

Rührei-Lachs-Schnecken 112

Schoko-Käsekuchen-Törtchen 117

**Blumenkohl:** One-Sheet-Jambalaya mit Shrimps 22

### Bohnen

Bohnensandwich 108

Grüne Bohnen mit Lachs 70

Quesadillas mit Hummus und Gemüse 48

### Bowl

Falafel-Salat-Bowl 45

Tofu-Mango-Bowl 82

Bunte Quiche mit Seidentofu 96

### Buttermilch

Fischstäbchen mit Reis und Kokossauce 128

Pancake-Turm mit Ahornsirup und Obst 149

## C

### Champignons

Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86

Käsestangen mit Champignon-Cappuccino 115

Veganer Hackbraten mit Sauce 144

Cheesecake mit Beeren 146

Chilenische Empanadas 99

**Chili sin carne:** Süßkartoffelchili 65

Couscousbratlinge mit Blitzgemüse 89

**Curry:** Hähnchencurry mit Reis 30

## E

### Eier

Chilenische Empanadas 99

Käse-Polenta-Muffins mit Thunfisch 126

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

Pancake-Turm mit Ahorn-sirup und Obst 149

Ratatouille mit verstecktem Ei 29

Rührei-Lachs-Schnecken 112

Veganer Hackbraten mit Sauce 144

### Erbsen

Erbsen-Kichererbsen-Taler 60

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

## F

Falafel-Salat-Bowl 45

### Feta

Bohnensandwich 108

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

Orzo-One-Pot mit Mangold 26

Quinoa-Wraps mit Gemüse 55

Spaghetti mit grünem Balsamico-Spargel 63

Fischstäbchen mit Reis und Kokossauce 128

Flammkuchentoast 78

**Frittata:** One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

## **G**

Galette mit Tomaten und Pesto 94

### **Garnelen**

One-Sheet-Jambalaya mit Shrimps 22

Spätzle mit Garnelen-Frischkäse-Sauce 81

**Gemüsesuppe:** Minestrone mit Buchstabennudeln 47

**Geschnetzeltes:** Asia-One-Pot mit Geschnetzeltem 37

### **Gnocchi**

Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Süße Gnocchi mit Kirschen 90

Granola, salziges 133

Gremolata 132

Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86

Grüne Bohnen mit Lachs 70

**Grünkohl:** One-Pot-Kartoffeln mit Kabeljau 34

**Gurke:** Sushi-Muffins 141

## **H**

### **Hackfleisch**

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

One-Sheet-Pasta mit Hackfleischbällchen 25

Wraps Upside Down 85

### **Hähnchenbrustfilet**

Hähnchencurry mit Reis 30

Hüttenkäsesandwich mit Apfel und Huhn 51

Loaded Fries 134

**Halloumi:** Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86

### **Hefeteig**

Bohnensandwich 108

Grundrezept 103

Karamellkeksknoten 110

Pizza bianca mit Taleggio und Kartoffeln 107

Zupfbrot à la Pizza Salami 104

**Hummus:** Quesadillas mit Hummus und Gemüse 48

Hüttenkäsesandwich mit Apfel und Huhn 51

## **J/K/L**

**Jambalaya:** One-Sheet-Jambalaya mit Shrimps 22

**Kabeljau:** One-Pot-Kartoffeln mit Kabeljau 34

Karamellkeksknoten 110

### **Kartoffeln**

Loaded Fries 134

One-Pot-Kartoffeln mit Kabeljau 34

Pizza bianca mit Taleggio und Kartoffeln 107

**Käse-Polenta-Muffins** mit Thunfisch 126

**Käsestangen** mit Champignon-Cappuccino 115

Käsetaler 132

### **Kichererbsen**

Erbsen-Kichererbsen-Taler 60

Rührtofu-Mango-Salatwraps 76

Süßkartoffelchili 65

Orzo-One-Pot mit Mangold 26

**Kirschen:** Süße Gnocchi mit Kirschen 90

Kräuter-Parmesan-Schnitzel 136

**Kuchen:** Schwedischer Pastinakenkuchen 66

**Kürbis:** Veganer Hackbraten mit Sauce 144

### **Lachs**

Fischstäbchen mit Reis und Kokossauce 128

Grüne Bohnen mit Lachs 70

Ofenrisotto mit Stremellachs 138

Rührei-Lachs-Schnecken 112

Sushi-Muffins 141

### **Lauch**

Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Ofenrisotto mit Stremellachs 138

**Leberkäse:** Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Loaded Fries 134

## **M**

### **Mais**

Loaded Fries 134

Süßkartoffelchili 65

**Maisgrieß:** Käse-Polenta-Muffins mit Thunfisch 126

### **Mango**

Orzo-One-Pot mit Mangold 26

Rührtofu-Mango-Salatwraps 76

Tofu-Mango-Bowl 82

**Mascarpone:** Pfirsichtartes mit Mascarpone 100  
Mediterrane Gemüse-Bolognese mit Sojahack 52  
Minestrone mit Buchstaben-nudeln 47

**Misosuppe:** One-Pot-Misosuppe 33

#### **Möhren**

Ofenrisotto mit Stremellachs 138

One-Pot-Misosuppe 33

**Mozzarella:** Pizzatecken 142

#### **Mürbeteig**

Bunte Quiche mit Seidentofu 96

Chilenische Empanadas 99

Galette mit Tomaten und Pesto 94

Grundrezept 102

Pfirsichtartes mit Mascarpone 100

## **N/O**

#### **Nektarine**

Portobello-Burger mit Brioche-Bun 122

#### **Nudeln**

Mediterrane Gemüse-Bolognese mit Sojahack 52

Minestrone mit Buchstabennudeln 47

Rindfleisch-Mie-Nudel-Pfanne 72

Ofenrisotto mit Stremellachs 138

#### **Oliven**

Chilenische Empanadas 99

Olivenpesto 133

Pizzatecken 142

One-Pan-Frittata mit Hack und Erbsen 38

One-Pot-Kartoffeln mit Kabeljau 34

One-Pot-Misosuppe 33

One-Sheet-Brotsalat 41

One-Sheet-Jambalaya mit Shrimps 22

One-Sheet-Pasta mit Hackfleischbällchen 25

Orzo-One-Pot mit Mangold 26

## **P**

Pancake-Turm mit Ahornsirup und Obst 149

#### **Paprika**

Couscousbratlinge mit Blitzgemüse 89

Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86

One-Sheet-Jambalaya mit Shrimps 22

Ratatouille mit verstecktem Ei 29

Rindfleisch-Mie-Nudel-Pfanne 72

Spaghetti mit grünem Balsamico-Spargel 63

Spätzle mit Garnelen-Frischkäse-Sauce 81

Galette mit Tomaten und Pesto 94

Käsestangen mit Champignon-Cappuccino 115

Käsetaler 132

Kräuter-Parmesan-Schnitzel 136

Ofenrisotto mit Stremellachs 138

Olivenpesto 133

Tortellini alla panna 75

Pastinakenkuchen, schwedischer 65

#### **Pesto**

Galette mit Tomaten und Pesto 94

Olivenpesto 133

Schupfnudelaufbau mit Rosenkohl 56

Pfirsichtartes mit Mascarpone 100

**Pflaumen:** Schoko-Käsekuchen-Törtchen 117

#### **Pilze**

Gnocchipfanne mit Lauch und Leberkäse 59

Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86

Käsestangen mit Champignon-Cappuccino 115

Portobello-Burger mit Brioche-Bun 122

Veganer Hackbraten mit Sauce 144

Pistazienrolls 118

Pizza bianca mit Taleggio und Kartoffeln 107

Pizzatecken 142

**Polenta:** Käse-Polenta-Muffins mit Thunfisch 126

#### **Pommes**

Loaded Fries 134

Kräuter-Parmesan-Schnitzel 136

Portobello-Burger mit Brioche-Bun 122

**Pudding:** Bananenpudding 151

## **Q/R**

**Quark-Öl-Teig:** Pizzatecken 142

Quesadillas mit Hummus und Gemüse 48

**Quiche:** Bunte Quiche mit Seidentofu 96

Quinoa-Wrap mit Gemüse 55

Ratatouille mit verstecktem Ei 29

## Reis

- Asia-One-Pot mit Geschnetzeltem 37
- Fischstäbchen mit Reis und Kokossauce 128
- Grillgemüsepfanne mit Halloumi 86
- Hähnchencurry mit Reis 30
- Ofenrisotto mit Stremellachs 138
- Sushi-Muffins 141
- Tofu-Mango-Bowl 82

## Reisnudeln: One-Pot-Miso- suppe 33

Rindfleisch-Mie-Nudel-Pfanne 72

## Rosenkohl: Schupfnudelaufbau mit Rosenkohl 56

## Rote Bete

- Bunte Quiche mit Seidentofu 96
- Couscousbratlinge mit Blitzgemüse 89
- Rührei-Lachs-Schnecken 112
- Rührtofu-Mango-Salatwraps 76

## S

## Salat

- Falafel-Salat-Bowl 45
- One-Sheet-Brotsalat 41
- Portobello-Burger mit Brioche-Bun 122
- Rührtofu-Mango-Salatwraps 76
- Wraps Upside Down 85
- Salziges Granola 133
- Schnitzel: Kräuter-Parmesan-Schnitzel 136
- Schoko-Käsekuchen-Törtchen 117
- Schupfnudelaufbau mit Rosenkohl 56
- Schwedischer Pastinakenkuchen 66
- Seidentofu: Bunte Quiche mit Seidentofu 96
- Spaghetti mit grünem Balsamico-Spargel 63
- Spargel: Spaghetti mit grünem Balsamico-Spargel 63
- Spätzle mit Garnelen-Frischkäse-Sauce 81
- Spätzle-Auflauf 130
- Speck: Flammkuchentoast 78
- Spinat: One-Sheet-Pasta mit Hackfleischbällchen 25
- Sushi-Muffins 141
- Süße Gnocchi mit Kirschen 90

## Süßkartoffel

- Bunte Quiche mit Seidentofu 96
- Kräuter-Parmesan-Schnitzel 136
- Süßkartoffelchili 65

## T

Tarte: Pfirsichtartes mit Mascarpone 100

## Thunfisch

- Käse-Polenta-Muffins mit Thunfisch 126
- Pizzaecken 142

## Tofu

- Chilenische Empanadas 99
- One-Pot-Misosuppe 33
- Rührtofu-Mango-Salatwraps 76
- Tofu-Mango-Bowl 82
- Tortellini alla panna 75

## V/W/Z

Veganer Hackbraten mit  
Sauce 144

Waffeln: Hüttenkäsesandwich mit Apfel und  
Huhn 51

Wraps Upside Down 85

Ziegenkäse: Bunte Quiche mit Seidentofu 96

## Zucchini

- Galette mit Tomaten und Pesto 94
- Käse-Polenta-Muffins mit Thunfisch 126
- Mediterrane Gemüse-Bolognese mit Soja-hack 52
- Ratatouille mit verstecktem Ei 29
- Zuckerschoten: Couscousbratlinge mit Blitzgemüse 89
- Zupfbrot à la Pizza Salami 104