

INHALT

Vorwort 7

Key Facts Familienküche 9

Clevere 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 Sojahack 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 Ahornsirup 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 Buchstabendeln 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 Sojahack 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 Ahornsirup 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 Buchstabendeln 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 Buchstabennudeln 47

Misosuppe: One-Pot-Misosuppe 33

Möhren

Ofenrisotto mit Stremellachs 138

One-Pot-Misosuppe 33

Mozzarella: Pizzaecken 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

Pizzaecken 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

Schupfnudelauflauf 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

Pizzaecken 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: Pizzaecken 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
- Grillgemüsepflanne 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: Schupfnudelauflauf 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
- Schupfnudelauflauf 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 Hackfleisch-
bällchen 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