

Inhalt

Vorwort	3
Allgemeine Hinweise und Grundlagen	4
Basisrezepte	
Hühnerknochenbrühe	14
Morosuppe	16
Fleischgerichte	
Chicken Nuggets mit Pommes und Mexikogemüse	20
Gemüeschüssel mit Hackfleisch	22
Hackbällchen mit Couscous und Ratatouille	24
Hackfleisch mit Fenchel und Hirse	26
Huhn Stroganoff Art mit Kartoffeln	28
Hühnerbrust mit Basilikumreis und Erbsen	30
Hühnerbrust mit Herbstgemüse	32
Hühnerbrust mit Kürbisgemüse	34
Hühnersuppe mit Nudeln	36
Kichererbsen-Spirelli mit Putenbolognese	38
Knusperschnitzel mit Kartoffelsalat und Brokkoli	40
Ofengemüse mit Hähnchenschenkeln	42
Pizza nach Brenda Art	44
Putengeschnetzeltes mit Kartoffeln	46
Putenspieße mit Reis oder Kartoffeln	48
Sahnehuhn mit Zucchini und Reis	50
Fischgerichte	
Fisch-Soljanka	54
Fischstäbchen mit Gemüse-Kartoffelpüree	56
Lachs auf Gemüsebett	58
Lachs, Brokkoli, Kartoffeln und Béchamelsauce	60
Lachs mit Fenchel und Zucchini	62
Lachs mit Zucchini und Tomate	64
Nudelaufbau mit Reibkäse und Lachs	66
Ofengemüse mit Kabeljau	68
Penne mit Thunfisch und Mangold	70
Rotbarsch in Pergament	72
Thunfisch mit Mais und Spiralnudeln	74
Vegetarische Gerichte	
Couscous Curry	78
Gemüelasagne mit Brokkoli	80
Gemüsepuffer mit Frischkäse und Salat	82
Gemüse-Quinoa-Pfanne – ohne Milch und Ei	84
Gemüsetarte	86
Gemüse-Tortilla mit Reis	88
Karottensuppe	90
Kunterbunter Reistopf	92
Fruchtige Kürbissuppe	94
Nudeln mit Frühlingsgemüse	96
Nudeln mit Kürbissauce	98
Pfannkuchen mit Bärlauchfüllung	100
Polentaaufbau mit Parmesan	102
Süße Spätzle	104
Wirsing mit Polenta	106
Zucchini-Lasagne	108
Kleine Gerichte	
Avocadobrot	112
Leberwurstbrot	114
Mama Murphys Zucchini Brot	116
Müsliriegel mit MorgenStund'	118
PB&J - Erdnussbuttersandwich	120
Vollkornsemmel mit Camembert	122
Weihnachtliches Knuspermüsli	124
Weiterführende Hinweise und Links	127
Danksagung	128