

INHALT

Kochen ist easy	1
Frühstück	4
<i>Apfelkompott auf Naturjoghurt.....</i>	<i>5</i>
<i>Chiapudding mit Obst.....</i>	<i>6</i>
<i>Porridge mit Walnüssen.....</i>	<i>7</i>
<i>Rosa Kirsch-Porridge.....</i>	<i>8</i>
<i>Müsli-Mix.....</i>	<i>9</i>
<i>Das perfekte Frühstücksei.....</i>	<i>10</i>
<i>Das perfekte Spiegelei.....</i>	<i>11</i>
<i>Das perfekte Rührei.....</i>	<i>12</i>
<i>Arme Ritter.....</i>	<i>13</i>
<i>Käseomelett.....</i>	<i>14</i>
Snacks, Stullen und Sandwiches	15
<i>Pesto-Stulle</i>	<i>16</i>
<i>Käse-Radieschen-Stulle.....</i>	<i>17</i>
<i>Avocado-Stulle.....</i>	<i>18</i>
<i>PB&J-Sandwich.....</i>	<i>19</i>
<i>Gurken-Kimchi-Sandwich.....</i>	<i>20</i>
<i>Hähnchenbrust-Sandwich.....</i>	<i>21</i>
<i>Frühstücksmuffins</i>	<i>22</i>
<i>Zitronen-Magdalenas</i>	<i>23</i>
<i>Hafer-Blaubeer-Muffins.....</i>	<i>24</i>
<i>Erdbeer-Smoothie</i>	<i>25</i>
<i>Spinat-Smoothie</i>	<i>26</i>
<i>Süße Crêpes.....</i>	<i>27</i>
<i>Grüne Frischkäse-Crêpes.....</i>	<i>29</i>

Salate	30
<i>Mediterraner Kartoffelsalat</i>	31
<i>Rote-Linsen-Salat</i>	33
<i>Salatschiffchen mit Thunfisch</i>	34
<i>Nudelsalat mit Pesto</i>	35
<i>Salat mit Falafelbällchen</i>	36
<i>Ofengemüse mit Tahini-Dressing</i>	38
<i>Quinoa-Salat mit Champignons und Feta</i>	40
<i>Caesar-Salat mit Hähnchenstreifen</i>	42
<i>Süßkartoffel-Salat</i>	44
<i>Türkischer Kichererbsen-Salat</i>	45
<i>Taboulé</i>	46
<i>Tomatensalat mit Mandeln und Mozzarella</i>	47
<i>Hähnchensalat</i>	48
 Snacks und Dips	 49
<i>Guacamole</i>	50
<i>Chili-Käse-Dip</i>	51
<i>Salsa</i>	52
<i>Quesadillas</i>	53
<i>Würstchen im Schlafrock</i>	54
<i>Croissants mit Schinken und Käse</i>	55
<i>Pain au chocolat</i>	56
<i>Snack-Mix</i>	57
<i>Studentenfutter</i>	58

Suppen, Eintöpfe und One-Pot-Gerichte	59
<i>Gemüsesuppe mit Knoblauchbaguette</i>	<i>60</i>
<i>Tortellini mit Gemüse</i>	<i>61</i>
<i>Gemüseeintopf mit Hackbällchen</i>	<i>62</i>
<i>Japanische Ramen</i>	<i>64</i>
<i>Kürbiscremesuppe</i>	<i>66</i>
<i>Tomatensuppe</i>	<i>67</i>
<i>Kartoffelsuppe</i>	<i>68</i>
<i>Wurstgulasch mit Nudeln</i>	<i>69</i>
<i>Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry</i>	<i>70</i>
<i>Erbsensuppe</i>	<i>71</i>
<i>Linsensuppe</i>	<i>73</i>
<i>Hühnersuppe</i>	<i>75</i>
 Hauptgerichte mit Fleisch & Fisch	 77
<i>Hühnerfrikassee</i>	<i>78</i>
<i>Putenpfanne mit Erbsen und Kartoffeln</i>	<i>79</i>
<i>Hähnchenkeulen auf Ofengemüse</i>	<i>81</i>
<i>Gnocchiauflauf</i>	<i>82</i>
<i>Spaghetti mit Fleischbällchen in Tomatensoße</i>	<i>83</i>
<i>Chili con Carne</i>	<i>84</i>
<i>Pasta mit Knoblauchgarnelen</i>	<i>85</i>
<i>Cremige Pasta mit Lachswürfeln</i>	<i>86</i>
<i>Kabeljau mit Brokkoli und Süßkartoffelpüree</i>	<i>87</i>
<i>Backfisch mit Salat</i>	<i>88</i>
<i>Lachsfilet mit Pommes und Honig-Senf-Dip</i>	<i>90</i>
<i>Tacos</i>	<i>92</i>
<i>Grundrezept für selbst gemachte Pizza</i>	<i>93</i>

Vegetarische und vegane Hauptgerichte	95
<i>Risotto</i>	96
<i>Spaghetti Napoli</i>	97
<i>Kartoffelgratin</i>	98
<i>Möhren-Zucchini-Puffer</i>	99
<i>Kartoffelrösti mit Spiegelei</i>	100
<i>Tofu-Chili sin Carne</i>	101
<i>Tofustreifen mit Kartoffelpüree</i>	103
<i>Schwarze-Bohnen-Burritos</i>	105
<i>Auberginen-Burger mit Curry-Mayonnaise</i>	106
<i>Risi Bisi</i>	108
 Gebäck und Kuchen	 109
<i>Zimtschnecken</i>	110
<i>Kardamom-Knoten</i>	112
<i>Feta-Spinat-Knoten</i>	114
<i>Käse-Schinken-Schnecken</i>	116
<i>Bagels</i>	117
<i>Schokoladenkuchen</i>	119
<i>Kirsch-Mohnkuchen</i>	120
<i>Cake Pops</i>	121
<i>Blaubeer-Bananenbrot</i>	123
<i>Brownies</i>	124
<i>Karottenwaffeln</i>	125
<i>Pizzamuffins</i>	126

Desserts 128

Erdbeer-Rhabarber-Crumble..... 129

Apfel-Birnen-Crumble 130

S'mores..... 131

Nutella-Käsekuchen 132

Kekscreme-Dip..... 133

Zitronencreme 134

Kokos-Popsicles..... 135

Himbeer-Bananen-Popsicles 136

Obstsalat 137