

# INHALT

## Frühstück

- 14    Gefüllte Frühstücksbrötchen
- 15    Heidelbeer-Haferflocken-Muffins
- 16    Buttermilchbrötchen
- 18    Egg Benedict mit Pilzen
- 19    Hähnchen-Burger mit Avocado
- 20    Knusper-Granola mit  
      Nüssen und Kernen
- 22    Pochierte Eier im Förmchen
- 23    Geröstetes Brot mit Spargel,  
      Mozzarella und Schinken
- 24    Frühstücks-Galettes mit Beeren
- 26    French Toast mit Zimt
- 27    Mediterranes Rührei mit Tomate  
      und Feta

## Snacks & Vorspeisen

- 30    Knusprige Avocado- und  
      Zucchini-Stäbchen
- 31    Hähnchen-Rosenkohl-Gyoza
- 32    Kartoffel-Gemüse-Bratlinge mit  
      Spiegelei
- 33    Fenchel-Maronen-Salat mit Käse  
      und Honig dressing
- 34    Steak-Salat mit Tomaten und  
      Basilikum dressing
- 36    Ziegenkäse-Tartelettes
- 37    Green-Goddess-Salat mit Hähnchen
- 38    Reis-Rotkohl-Bowl mit  
      Harissa-Hähnchen
- 39    Paprika-Halloumi-Spieße
- 40    Scharf geröstete Maiskolben
- 42    Mozzarella-Risotto-Bällchen
- 43    Polenta-Pommes mit  
      Mandel-Zatar-Salz
- 44    Gefüllte Pita mit Lamm und Gemüse
- 45    Speck-Brokkolini-Frittata
- 46    Garnelen mit Aioli
- 48    Rösttomaten mit Kräuterkruste
- 49    Brokkolini-Kräuter-Salat mit  
      gerösteten Pistazien
- 50    Räucherlachs mit Erbsen-Dill-Fritters
- 51    Lachs-Burger mit Limette und  
      Wasabi
- 52    Süßkartoffel-Falafeln mit Kräuter-  
      Couscous und Paprikasauce
- 53    Tex-Mex-Hähnchen-Burger
- 54    Tortilla-Chips mit Guacamole
- 55    Knoblauch-Baguette
- 56    Überbackenes Hähnchen-  
      Kräuter-Sandwich
- 57    Yorkshire-Pudding
- 58    Hähnchen-Hot-Dogs
- 60    Geröstetes Sauerteigbrot mit  
      Spargel, Schinken und Burrata
- 61    Mini-Muffin-Pizzas
- 62    Portobello-Pilze mit Mozzarella-  
      Pesto-Füllung
- 63    Cremiges Bohnen-Gratin

# Hauptgerichte

- 66 Quesadillas mit Salsa und schwarzen Bohnen
- 67 Reis-Bowl mit Hähnchen-Satay
- 68 Steak béarnaise mit Rosmarin-Pommes
- 69 Hähnchen Peperonata
- 70 Ciabatta-Pizzas
- 72 Knusprige Express-Pizza
- 73 Gebackene Garnelen mit Pommes und Erbsenstampf
- 74 Fischstäbchen mit Sauce tartare
- 75 Würstchen mit Senfsauce und Kartoffel-Kohl-Stampf
- 76 Kabeljau mit Kräuterkruste und Erbsen
- 77 Harissa-Kebab-Pizza
- 78 Lammkoteletts mit Bohnensalat
- 79 Zitronen-Lamm
- 80 Burger mit Piri-Piri-Hähnchen und Chorizo
- 81 Schweineschnitzel mit Rotkohl-Fenchel-Salat
- 82 Lachs-Tacos mit Avocado
- 84 Meerbrasse mit Gemüse-Couscous
- 85 Lachs mit Parmesan-Fenchel-Kruste
- 86 Würzige Lamm-Fladen mit Kräuterjoghurt
- 87 Scharfe Veggie-Tacos
- 88 Vegane Sriracha-Hot-Dogs
- 90 Steak-Sandwich mit Spiegelei
- 91 Knusprige Hähnchenschenkel

- 92 Glasiertes Hähnchen mit Hoison-Sauce
- 93 Rindersteak und Nudeln auf Thai-Art
- 94 Burger de luxe
- 96 Tikka-Lachs-Kebabs mit Minzjoghurt
- 97 Puten-Chorizo-Burger
- 98 Couscous-Salat mit warmem Halloumi
- 99 Portobello-Speck-Burger
- 100 Thunfisch-Steak mit Woknudeln
- 102 Süßkartoffel-Rote-Bete-Burger
- 103 Garnelen-Spinat-Päckchen
- 104 Mac and Cheese mit Chorizo
- 105 Blumenkohl-Spinat-Gnocchi aus dem Ofen
- 106 Vietnamesische Fleischbällchen mit Würzsauce
- 108 Brathähnchen mit Coleslaw
- 109 Würziger Lachs auf Pilaw-Reis
- 110 Harissa-Schweinefilets mit mediterranem Gemüse
- 111 Geschmortes Würstchen-Kürbis-Allerlei

# Süßes

- 114 Amaretti
- 115 Scotch Pancakes mit Banane und Erdnusssauce
- 116 Gebackene Nektarinen mit Orange und Honig
- 117 Scones mit Heidelbeerkonfitüre
- 118 Kirsch-Amaretto-Soufflés mit Kirsch-Himbeer-Sauce
- 120 Schoko-Chip-Cookies mit Erdnussbutter
- 121 Kokosmakronen
- 122 Pflaumen-Creme-Filotarte
- 123 Haselnuss-Sandwich-Cookies
- 124 Schokobiskuit mit Marshmallow-Topping
- 125 Orangen-Muffins
- 126 Cupcakes mit Vanille-Buttercreme
- 127 Geschmorte Vanille-Birnen
- 128 Geröstete Bananen mit Vanilleeis und Kokos-Toffee-Sauce
- 130 Apfel-Karamell-Tartelettes
- 131 Cheesecake im Glas
- 132 Karamell-Schoko-Cookies
- 133 Financiers mit Stachelbeeren und Haselnüssen
- 134 Malzgebäck mit Dulche de Leche und Nuss-Nougat-Creme
- 135 Konfitüre-Tartes