

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 Honigdressing
- 34 Steak-Salat mit Tomaten und Basilikumdressing
- 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 Aïoli
- 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 | 92 | Glasiertes Hähnchen mit Hoison-Sauce |
| 67 | Reis-Bowl mit Hähnchen-Satay | 93 | Rindersteak und Nudeln auf Thai-Art |
| 68 | Steak béarnaise mit Rosmarin-Pommes | 94 | Burger de luxe |
| 69 | Hähnchen Peperonata | 96 | Tikka-Lachs-Kebabs mit Minzjoghurt |
| 70 | Ciabatta-Pizzas | 97 | Puten-Chorizo-Burger |
| 72 | Knusprige Express-Pizza | 98 | Couscous-Salat mit warmem Halloumi |
| 73 | Gebackene Garnelen mit Pommes und Erbsenstampf | 99 | Portobello-Speck-Burger |
| 74 | Fischstäbchen mit Sauce tartare | 100 | Thunfisch-Steak mit Woknudeln |
| 75 | Würstchen mit Senfsauce und Kartoffel-Kohl-Stampf | 102 | Süßkartoffel-Rote-Bete-Burger |
| 76 | Kabeljau mit Kräuterkruste und Erbsen | 103 | Garnelen-Spinat-Päckchen |
| 77 | Harissa-Kebab-Pizza | 104 | Mac and Cheese mit Chorizo |
| 78 | Lammkoteletts mit Bohnensalat | 105 | Blumenkohl-Spinat-Gnocchi aus dem Ofen |
| 79 | Zitronen-Lamm | 106 | Vietnamesische Fleischbällchen mit Würzsauce |
| 80 | Burger mit Piri-Piri-Hähnchen und Chorizo | 108 | Brathähnchen mit Coleslaw |
| 81 | Schweineschnitzel mit Rotkohl-Fenchel-Salat | 109 | Würziger Lachs auf Pilaw-Reis |
| 82 | Lachs-Tacos mit Avocado | 110 | Harissa-Schweinefilets mit mediterranem Gemüse |
| 84 | Meerbrasse mit Gemüse-Couscous | 111 | Geschmortes Würstchen-Kürbis-Allerlei |
| 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 | | |

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 |