

REZEPTKAPITEL

06 MIT FISCH, FLEISCH UND GEFLÜGEL

30 VEGGIE-AUFLÄUFE

48 SÜSSE AUFLÄUFE

- 04 Die Autorin
- 05 Nudelaufwurf mit 5 Zutaten
- 15 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum

REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem 🌱 gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

A

Aprikosen: Süße Lasagne mit Aprikosen 55

Aubergine

Ratatouille-Auflauf 39

Veggie-Moussaka 39

B/C

Banane: Schoko-Bananen-Auflauf 56

Birne: Brombeer-Birnen-Crumble 56

Bohnen

Chicken-Enchiladas 28

Chili-sin-Carne-Auflauf 32

Express-Nudelauf 27

Kürbis-Bohnen-Auflauf 43

Brombeer-Birnen-

Crumble 56

Chicken-Enchiladas 28

Chili-sin-Carne-Auflauf 32

Couscous: Gemüseauflauf mit Couscouskruste 38

E/F

Eier

Lachs-Spargel-Crespelle 16

Mandelclafoutis 52

Nudelnester mit

Spiegelei 47

Ofen-Schlupfer mit

Kirschen 58

Oreo-Cheesecake-
Auflauf 50

Porridgegratin 53

Süße Lasagne mit

Aprikosen 55

Veggie-Moussaka 39

Zucchini alla Parmigiana 41

Erbsen

Gemüseauflauf mit Couscouskruste 38

Risi-Bisi-Auflauf 21

Express-Nudelauf 27

Fenchel: Kartoffel-Fenchel-Gratin 38

Feta

Gyros-Auflauf 26

Ratatouille-Auflauf mit

Schinken 21

Veggie-Moussaka 39

Filoteig-Hackfleisch-

Gratin 22

Fisch

Lachs-Spargel-Crespelle 16

No-Cook-Nudelauf 8

Pannfisch-Auflauf 24

G/H

Gemüseauflauf mit Couscouskruste 38

Gnocchi-Hähnchen-
Auflauf 12

Grießauflauf 52

Grüne Mac'n'Cheese-
Minis 42

Grünkohlauf mit Wurst 20

Gyros-Auflauf 26

Hackfleisch

Filoteig-Hackfleisch-Gratin 22

Kartoffel-Hackfleisch-
Auflauf 18

Shepherds-Pie 13

Haferflocken: Porridgegratin 53

Hähnchen

Chicken-Enchiladas 28

Gnocchi-Hähnchen-
Auflauf 12

Hähnchen-Lauch-
Crumble 10

K

Kartoffeln

Grünkohlauf mit
Wurst 20

Kartoffel-Fenchel-Gratin 38

Kartoffel-Hackfleisch-
Auflauf 18

Pannfisch-Auflauf 24

Pilzauf mit Rösti-
kruste 36

Shepherds-
Pie 13

Veggie-Moussaka 39

Kirschen: Ofen-Schlupfer mit
Kirschen 58

Kokos-Reis-Gratin 53

Kürbis-Bohnen-Auflauf 43

L/M

Lachs-Spargel-Crespelle 16

Lauch

Gemüseauflauf mit Couscouskruste 38

Hähnchen-Lauch-
Crumble 10

Kartoffel-Hackfleisch-
Auflauf 18

Mais

Chili-sin-Carne-Auflauf 32
Tortellini-Pilz-Auflauf 46

Mandelclafoutis 52

Möhren

Filoteig-Hackfleisch-
Gratin 22
Gemüseauflauf mit Cous-
couskruste 38
Shepherds-Pie 13

Mozzarella

No-Cook-Nudelauf 8
Polenta-Caprese-
Auflauf 44
Ricotta-Spinat-Cannel-
loni 34
Zucchini alla Parmigiana 41

N/O

No-Cook-Nudelauf 8
Nudelnester mit Spiegelei 47
Ofen-Schlupfer mit
Kirschen 58
Oreo-Cheesecake-Auflauf 50

P

Pannfisch-Auflauf 24

Paprika

Gyros-Auflauf 26
No-Cook-Nudelauf 8
Ratatouille-Auflauf 39

Parmesan

Polenta-Caprese-
Auflauf 44
Ricotta-Spinat-Cannel-
loni 34
Risi-Bisi-Auflauf 21
Tortellini-Pilz-Auflauf 46
Zucchini alla Parmigiana 41

Pasta

Express-Nudelauf 27
Grüne Mac'n'Cheese-
Minis 42
No-Cook-Nudelauf 8
Nudelnester mit
Spiegelei 47
Ricotta-Spinat-Cannel-
loni 34
Süße Lasagne mit Apri-
kosen 55
Tortellini-Pilz-Auflauf 46
Winterlasagne mit
Wirsing 15

Pilze

Pilzauf mit Röst-
kruste 36
Tortellini-Pilz-Auflauf 46
Veggie-Moussaka 392
Polenta-Caprese-Auflauf 44
Porridgegratin 53

R/S/T

Ratatouille-Auflauf 39

Reis

Gyros-Auflauf 26
Kokos-Reis-Gratin 53
Risi-Bisi-Auflauf 21
Ricotta-Spinat-Cannelloni 34
Risi-Bisi-Auflauf 21
Schoko-Bananen-Auflauf 56

Spargel: Lachs-Spargel-
Crespelle 16

Spinat

Grüne Mac'n'Cheese-
Minis 42
Ricotta-Spinat-Cannel-
loni 34

Spitzkohl

Gyros-Auflauf 26
Pilzauf mit Röst-
kruste 36
Shepherds-Pie 13
Süße Lasagne mit Apri-
kosen 55
Tortellini-Pilz-Auflauf 46

V/W/Z

Veggie-Moussaka 39
Winterlasagne mit Wirsing
15
Wirsing: Winterlasagne mit
Wirsing 15
Zucchini
Polenta-Caprese-
Auflauf 44
Ratatouille-Auflauf 39
Zucchini alla Parmigiana 41