

INHALT

Ein neuer Wind in Ihrer Küche	1
Frühstück	5
<i>Bagels</i>	6
<i>Kaiserschmarrn</i>	7
<i>Heidelbeermuffins</i>	8
<i>Rührei</i>	9
<i>Käse-Schinken-Croissants</i>	10
<i>Quarkauflauf</i>	11
<i>Mini-Omeletts</i>	12
<i>Baked Oats</i>	13
<i>French Toast Sticks</i>	14
<i>Quiche</i>	15
Brote	16
<i>Dinkelbrot</i>	17
<i>Baguettes</i>	18
<i>Haferflocken-Quark-Brot</i>	19
<i>Fladenbrot</i>	20
<i>Würziges Bauernbrot</i>	21
<i>Brot aus der Heißluftfritteuse</i>	22
<i>Joghurtbrot</i>	23
<i>Haferflocken-Quark-Brot</i>	24
<i>Dinkelbrötchen</i>	25
<i>Dunkles Roggenmischbrot</i>	26

Salate 27

<i>Knuspriger Kartoffelsalat.....</i>	<i>28</i>
<i>Linsensalat mit geröstetem Wintergemüse und Feta</i>	<i>29</i>
<i>Kartoffel-Brokkoli-Salat.....</i>	<i>30</i>
<i>Kürbis-Rucola-Salat mit Ziegenkäsetalern</i>	<i>31</i>
<i>Lauwarmer Quinoa-Linsen-Salat</i>	<i>32</i>
<i>Bunter Couscous-Salat mit gegrilltem Gemüse</i>	<i>34</i>
<i>Lauwarmer Zucchini-Tomatensalat.....</i>	<i>35</i>
<i>Rote Bete aus der Heißluftfritteuse.....</i>	<i>36</i>
<i>Auberginen-Tomaten-Auflauf.....</i>	<i>37</i>
<i>Avocado-Süßkartoffel-Salat.....</i>	<i>38</i>

Suppen 39

<i>Geröstete Kürbissuppe</i>	<i>40</i>
<i>Geröstete Tomatensoße.....</i>	<i>41</i>
<i>Süßkartoffel-Kokos-Suppe.....</i>	<i>42</i>
<i>Möhren-Ingwer-Suppe.....</i>	<i>43</i>
<i>Schnelle Brokkolicremesuppe.....</i>	<i>44</i>
<i>Zucchini-Lauch-Senf-Suppe.....</i>	<i>45</i>
<i>Maiscremesuppe</i>	<i>46</i>
<i>Blumenkohlsuppe</i>	<i>47</i>
<i>Paprikasuppe</i>	<i>48</i>
<i>Apfel-Sellerie-Suppe.....</i>	<i>49</i>

Hauptspeisen mit Fleisch & Geflügel	50
<i>Beef Jerky mit Honig-Zitronennote</i>	<i>51</i>
<i>Hähnchenschenkel</i>	<i>52</i>
<i>Puten-Gemüse</i>	<i>53</i>
<i>Schweinefilet mit Sherry-Sahne-Sauce.....</i>	<i>54</i>
<i>Hackbällchen-Toskana-Auflauf.....</i>	<i>55</i>
<i>Knuspriges Kotelett.....</i>	<i>56</i>
<i>BBQ-Rippchen</i>	<i>57</i>
<i>Gefüllte Paprika</i>	<i>58</i>
<i>Souvlaki-Spieße.....</i>	<i>59</i>
<i>Cordon Bleu.....</i>	<i>60</i>
<i>Knusprige Chicken Wings.....</i>	<i>61</i>

Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	62
<i>Lachsfilet mit Kräuterkruste.....</i>	<i>63</i>
<i>Garnelen.....</i>	<i>64</i>
<i>Selbstgemachte Fischstäbchen</i>	<i>65</i>
<i>Regenbogenforelle</i>	<i>66</i>
<i>Kabeljau mit Pfannengemüse.....</i>	<i>67</i>
<i>Fisch-Gemüse-Spieße</i>	<i>68</i>
<i>Fisch-Tacos.....</i>	<i>69</i>
<i>Tintenfischringe</i>	<i>70</i>
<i>Knusprige Fischrollen.....</i>	<i>71</i>
<i>Thunfischsteaks.....</i>	<i>72</i>

Vegetarische Hauptspeisen 73

<i>Vegetarische Pita mit gegrillter Aubergine und Joghurt-Kräuter-Dip...</i>	74
<i>Gefüllte Zucchini</i>	75
<i>Spinatstrudel</i>	76
<i>Ratatouille</i>	77
<i>Halloumi</i>	78
<i>Ofenkartoffel.....</i>	79
<i>Blumenkohlsteak mit Bohnendip.....</i>	80
<i>Gemüsepuffer.....</i>	81
<i>Spargel-Auflauf</i>	82
<i>Süßkartoffel</i>	83

Vegane Hauptspeisen 84

<i>Tortilla Wraps mit BBQ-Kichererbsen</i>	85
<i>Tofu-Spieße</i>	86
<i>Gebackene Auberginen mit Bulgur-Salat.....</i>	87
<i>Linsenbratlinge</i>	88
<i>Kroketten aus Kichererbsen</i>	89
<i>Warmer Quinoa mit geröstetem Hokkaidokürbis</i>	90
<i>Chili sin Carne</i>	91
<i>Reis-Bowl mit Tofu und Brokkoli</i>	92
<i>Maultaschen mit Gemüsefüllung.....</i>	93
<i>Reispfanne aus der Heißluftfritteuse.....</i>	94

Fingerfood & Snacks	95
<i>Low-Carb-Cracker</i>	96
<i>Falafel</i>	97
<i>Mozzarella-Sticks</i>	98
<i>Frühlingsrollen</i>	99
<i>Süßkartoffelpommes</i>	100
<i>Vegane Nuggets</i>	101
<i>Chicken Nuggets</i>	102
<i>Mini-Calzone</i>	103
<i>Zucchini-Chips</i>	104
<i>Heidelbeer-Fruchtleider</i>	105
<i>Pizzabrötchen</i>	106
<i>Popcorn</i>	107
<i>Mango-Chips</i>	108
 Nachspeisen & Desserts.....	 109
<i>Apfelringe im Blätterteig</i>	110
<i>Schoko Muffins</i>	111
<i>Quarkbällchen</i>	112
<i>Churros</i>	113
<i>Crème brûlée</i>	114
<i>Apfeltaschen</i>	115
<i>Brownies</i>	116
<i>Kleiner Käsekuchen</i>	117
<i>Obst Crumble</i>	118
<i>Donuts</i>	119

Bonus: Schnelle & gesunde Familienrezepte..... 120

Gemüse-Kartoffel-Auflauf..... 121

Chicken Veggie Bites 122

Brokkoli-Käse-Cannelloni..... 123

Reispfanne mit buntem Gemüse 124

Käse-Quesadillas..... 125

Gemüse-Lasagne 126

Puten-Nuggets mit buntem Pfannengemüse..... 127

Caesar-Salad-Bowl mit Fischstäbchen 128

Burger..... 129

Haferflocken-Apple-Muffins..... 130