

Inhaltsverzeichnis

Was erwartet mich bei der „schnellen Küche“?.....	11
Ist die Fünf-Zutaten-Küche alltagstauglich?.....	12
Hinweis zu den Rezepten	13
 Frühstück.....	 14
1. Feines Hafermüsli	15
2. Frühstücksporridge mit Beeren.....	16
3. Nussiger Frühstücksporridge	17
4. Winterlicher Porridge.....	18
5. Exotischer Porridge	19
6. Orientalischer Porridge	20
7. Herzhafter Porridge	21
8. Avocado-Toast	22
9. Pikanter Avocado-Toast	23
10. Fitness-Frühstück.....	24
11. Nordische Frühstücksstulle.....	25
12. Seemannsfrühstück.....	26
13. Schmackhafte Gurkenstulle	27
14. Buntes Frühstücksbrot.....	28

15. Saftiges Tomatenbrot.....	29
16. Deftiges Bauernbrot.....	30
17. Eierbrot mit Schnittlauch.....	31
18. Klassisches Rührei	32
19. Cremiges Rührei.....	33
20. Rührei mit Speck.....	34
21. Mediterranes Rührei.....	35
22. Kräuter-Rührei mit Pilzen.....	36
23. Frühstücks-Pancakes.....	37
24. Vegane Blueberry-Pancakes	38
25. Herzhafte Pancakes	39
 Smoothies	 40
26. Der Gelbe	41
27. Der Immunstärker	42
28. Der Exotische.....	43
29. Der Grüne	44
30. Der Sättigende	45
31. Der Gesunde.....	46
32. Der Rote.....	47

33. Der Sommerliche	48
34. Der Kraftgebende	49
35. Der Süße.....	50

Salate51

36. Bunter Beilagensalat.....	52
37. Tomatensalat	53
38. Cremiger Gurken-Dill-Salat	54
39. Fruchtiger Feldsalat.....	55
40. Frischer Karottensalat.....	56
41. Rote-Bete-Salat	57
42. Sommerlicher Melonensalat	58
43. Bunter Couscous-Salat	59
44. Schwäbischer Kartoffelsalat	60
45. Einfacher Nudelsalat	61

Hauptgerichte 62

46. Schmackhafter Nudelauf.....	63
47. Nudelauf mit Brokkoli	64
48. Nudelauf mit Lachs	65

49. Nudelauflauf mit Garnelen.....	66
50. Low-Carb-Auflauf.....	67
51. Mac and Cheese.....	68
52. Cremige Carbonara.....	69
53. Feine Ratatouille.....	70
54. Würzige Gorgonzola-Wein-Soße	71
55. Bolognese Gorgonzola	72
56. Einfaches Chili con Carne.....	73
57. Deftiges Chili sin Carne	74
58. Klassischer Risotto	75
59. Risotto mit Pilzen	76
60. Fruchtiger Tomatenrisotto.....	77
61. Aromatischer Safranrisotto.....	78
62. Leichte Reispfanne	79
63. Reissalat mit Bohnen.....	80
64. Sommerlicher italienischer Reissalat.....	81
65. Sushi-Donuts mit Lachs	82
66. Vegetarische Avocado-Sushi-Donuts	83
67. Gefüllte Sushi-Burritos.....	84
68. Spanische Paella	85

69. Feines Süßkartoffel-Curry	86
70. Süßkartoffel-Pommes	87
71. Gefüllte Süßkartoffeln mit Pute	88
72. Vegetarische gefüllte Süßkartoffeln.....	89
73. Süßkartoffel-Frikadellen.....	90
74. Grillspieße mit Süßkartoffel	91
75. Süßkartoffel-Toast	92
76. Flammkuchen mit Speck	93
77. Vegetarischer Flammkuchen	94
78. Flammkuchen mit Spinat	95
79. Nussiger Flammkuchen mit Birne.....	96
80. Flammkuchen mit Ziegenkäse	97
81. Saftiger Feigen-Flammkuchen.....	98
82. Frischer Tomaten-Flammkuchen.....	99
83. Blätterteig-Schnecken	100
84. Blätterteig-Quiche mit Lauch.....	101
85. Cremige Quiche mit Lachs.....	102
86. Einfache Pfannkuchen.....	103
87. Gefüllte Pfannkuchen mit Hackfleisch.....	104
88. Würzige Speckpfannkuchen.....	105

89. Pfannkuchen mit Avocado-Pesto	106
---	-----

Suppen	107
---------------------	------------

90. Pfannkuchen-Suppe	108
-----------------------------	-----

91. Herzhafte Gemüsesuppe	109
---------------------------------	-----

92. Süßkartoffel-Kürbis-Suppe.....	110
------------------------------------	-----

93. Cremige Kürbissuppe	111
-------------------------------	-----

94. Fruchtige Kürbissuppe	112
---------------------------------	-----

95. Wärmende Karottensuppe	113
----------------------------------	-----

96. Scharfe Karottensuppe	114
---------------------------------	-----

97. Sättigende Kartoffelsuppe	115
-------------------------------------	-----

98. Kartoffelsuppe mit Würstchen	116
--	-----

99. Liebliche Brokkolicreme-Suppe	117
---	-----

100. Vitale Brokkoli-Quinoa-Suppe	118
---	-----

101. Einladende Rote-Bete-Suppe	119
---------------------------------------	-----

102. Rote-Bete-Suppe mit Feta	120
-------------------------------------	-----

103. Exquisites Kräutersüppchen.....	121
--------------------------------------	-----

104. Sahnige Lauchsuppe	122
-------------------------------	-----

105. Scharfe Kokossuppe.....	123
------------------------------	-----

106. Lockere Tomatensuppe.....	124
--------------------------------	-----

107. Klassische Gazpacho	125
108. Gazpacho-Variation mit Gurke.....	126
109. Gazpacho mit Speckcroutons	127
110. Würzige Spinatcreme-Suppe.....	128

Salzige Kleinigkeiten..... 129

111. Salzige Nussmischung.....	130
112. Scharfe gebrannte Mandeln	131
113. Knusprige Kichererbsen	132
114. Pikante Kichererbsen	133
115. Salziges Popcorn	134
116. Popcorn mit Rosmarin	135
117. Gemüsesticks mit Hummus	136
118. Erfrischende Sommerrollen	137
119. Kleine Knusperschnecken	138
120. Pikante Blätterteig-Häppchen	139
121. Salzige Kohlchips.....	140
122. Scharfe Kohlchips	141
123. Brotchips	142
124. Hirsebällchen	143

125. Salzige Parmesankekse	144
126. Focaccia.....	145
127. Rosmarin-Focaccia.....	146
128. Focaccia mit Tomaten.....	147
129. Vegetarische Gyozas.....	148
130. Wan Tan mit Garnelen	149

Süße Leckereien..... 150

131. Klassischer Kaiserschmarrn	151
132. Kaiserschmarrn mit Apfelkompott.....	152
133. Kaiserschmarrn mit heißen Pflaumen	153
134. Gebrannte Zimtmandeln	154
135. Süße Brezeln.....	155
136. Feine Knusperpralinen	156
137. Knusperpralinen mit Nüssen	157
138. Bananenchips mit Kokosdip	158
139. Schoko-Bananen	159
140. Versüßte Fruchtspieße	160
141. Obstsalat.....	161
142. Cremiger Obstsalat	162

143. Obstsalat mit Vanillequark163

144. Hausgemachte rote Grütze 164

145. Vegane Fruchtgummis165

146. Glasierte Erdbeeren 166

147. Erdbeertörtchen167

148. Warme Birnentörtchen 168

149. Marzipantaschen..... 169

150. Kalter Hund170

Schlusswort..... 171

Rechtliches.....172

Impressum.....172