

Inhalt

I.	AN DIE KOCHLÖFFEL, FERTIG, LOS!	10
II.	DAS KÜCHEN-ABC	14
III. BASICS		18
	Selbst gemachte Kräuteröle	19
	Fluffiger Hefeteig	22
	Pfannkuchenteig	24
	Gemüsebrühe	25
	Erste-Sahne-Kartoffelbrei	26
IV. LECKER FRÜHSTÜCK		28
	Fruchtschnitte	29
	Schoko-Bananen-Joghurt mit Studifutter	30
	Feigen-Honig-Granatapfel-Joghurt	32
	Mango-Pfirsich-Maracuja-Joghurt	33
	Papaya-Brombeer-Joghurt	34
	Kunterbunter Obstsalat	37
	BENs berüchtigte Brotaufstriche	38
	Sonntagsbrötchen	41

V. KNACKIGE SALATE UND SALATSOSSEN	42
Soße à la Mama	43
Die schnellste Salatsoße der Welt	44
Kartoffel-Speck-Soße	44
Asiasoße	45
Lauchsalat Schnick-Schnack-Schnuck	46
Granatapfelmäßiger Feldsalat	48
Fix gemixter Salat	50
Schneewittchen-Salat	51
Brotsalat	52
Möhrchen-Apfel-Salat	53
Ziegenkäse-Spinat-Salat	54
Original Berliner Kartoffelsalat	55
Pfannkuchensalat	56
VI. IT'S BURGERTIME!	58
Hallo München!-Burger	59
Boom-Boom-Chicken-Burger	60
Lieblingsburger	62
Käpt'n BENs Fischstäbchenbaguette	64
Veggie-Burger	66
Feta-Burger	67

VII. PASTA

Pasta-Kochtipps	69
BENs Bolognese Bollo-Bollo	70
Grillgemüse-Feta-Fusilli	72
Lachsnudeln de luxe	73
Hühnchen-Paprika-Pasta	74
Popeyes Nudeln	76
Pasta à la Bruschetta mit Hühnchen	77
Nudeln mit Tomatensoße und Minutensteak	78
Spaghetti Ahoi!	79

VIII. SUPER SNACKS

BENs Bruschetta	81
Veggie-Sandwich	82
Pfannen-Sandwich	84
Toast Benedict	85
Knuspriger Mozzarella-Schinken-Toast	86
Gurkenschiffchen	87
Dip dich glücklich!	88
Rosmarinkartoffeln	89
Kräuterbratkartoffeln	90
Vitaminbombe Süßkartoffel	92
Pfannkuchensuppe mit Minibouletten	94
Radieschen-Pfannkuchen mit Kräuterquark	96
Ofenfenchel	97

IX. HERZHAFT!	98
Pfannkuchentorte	99
Pizzabrot Little Italy	100
Fischstäbchen mit Gurkendip	102
BENs Lieblingseintopf	104
Kürbissuppen-Knaller	106
Muddis Kartoffelsuppe	108
Kartoffelbreitaler mit Tomatensalat	110
Kartoffelgratin	112
Rosmarinkartoffeln mit Würstchen und Lauchgemüse	114
Kartoffel-Fenchel-Schmaus	116
Rumpsteaks mit Kartoffel-Zucchini-Puffer	117
X. SÜSS UND GLÜCKLICH	118
Schokobombentraum	119
Brausekuchenhit	122
Blaubeermuffins	123
Schokoladentörtchen	124
Bananen-Schoko-Pfannkuchen	125
Erste-Sahne-Waffeln	125
Süße Überraschung	126
Nachwort	127