

# Inhalt

<b>I.</b>	<b>AN DIE KOCHLÖFFEL, FERTIG, LOS!</b>	<b>10</b>
<b>II.</b>	<b>DAS KÜCHEN-ABC</b>	<b>14</b>
<b>III.</b>	<b>BASICS</b>	<b>18</b>
	Selbst gemachte Kräuteröle	19
	Fluffiger Hefeteig	22
	Pfannkuchenteig	24
	Gemüsebrühe	25
	Erste-Sahne-Kartoffelbrei	26
<b>IV.</b>	<b>LECKER FRÜHSTÜCK</b>	<b>28</b>
	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 berühmte Brotaufstriche	38
	Sonntagsbrötchen	41

## **V. KNACKIGE SALATE UND SALATSOSEN**

	<b>42</b>
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!**

	<b>58</b>
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	68
BENs Bolognese Bollo-Bollo	69
Grillgemüse-Feta-Fusilli	70
Lachsnudeln de luxe	72
Hühnchen-Paprika-Pasta	73
Popeyes Nudeln	74
Pasta à la Bruschetta mit Hühnchen	76
Nudeln mit Tomatensoße und Minutensteak	77
Spaghetti Ahoi!	78

## **VIII. SUPER SNACKS**

BENs Bruschetta	80
Veggie-Sandwich	81
Pfannen-Sandwich	82
Toast Benedict	84
Knuspriger Mozzarella-Schinken-Toast	85
Gurkenschiffchen	86
Dip dich glücklich!	87
Rosmarinkartoffeln	88
Kräuterbratkartoffeln	89
Vitaminbombe Süßkartoffel	90
Pfannkuchensuppe mit Minibouletten	92
Radieschen-Pfannkuchen mit Kräuterquark	94
Ofenfenchel	96

## **IX. HERZHAFT!**

	98
Pfannkuchentorte	99
Pizzabrot Little Italy	100
Fischstäbchen mit Gurkendip	102
BENs Lieblingseintopf	104
Kürbissuppen-Knaller	106
Muddis Kartoffelsuppe	108
Kartoffelbreiteler 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