

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Lieblinge im Vorratsschrank

- 4 Clever einkaufen und aufbewahren
- 6 Spicy Top Ten
- 64 Cupcakes statt Kuchen -

Umschlagklappe hinten:

Power-Start in den Tag

Brainfood gegen Stress

8. FIT DURCH DEN TAG

- 10 Wraps mit Gemüse und Kräutercreme
- 12 Frischkäse-Schinken-Sandwich
- 13 Eiersandwich mit Kräuter-Mayo
- 14 Limetten-Hummus
- 14 Mango-Curry-Creme
- 15 Linsen-Möhren-Creme
- 15 Auberginencreme
- 16 Rohkost mit Meerrettichschmand
- 17 Apfel-Möhren-Salat mit Hackbällchen
- 18 Salat mit Ziegenkäse
- 20 Couscous-Salat mit Hähnchen
- 21 Nudelsalat mit Rucola

22 HUNGRIG NACH HAUSE

- 24 Linsensuppe mit Würstchen
- 26 Sellerie-Apfel-Suppe
- 27 Möhren-Ingwer-Suppe
- 28 Penne mit Petersilienpesto
- 30 Gnocchi-Auflauf mit Tomaten
- 31 Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf
- 32 Ofengemüse mit Koriander-Dip
- 34 Rindfleischpfanne mit Chili-Joghurt
- 35 Bratreis mit Gemüse und Ei
- 36 Hähnchenkeulen mit Sesammöhren
- 38 Putenschnitzel mit Gurkensalat
- 40 Fisch in Senfsauce mit Kartoffelpüree

42 KOCHEN FÜR VIELE

- 44 Bolognese alla Mamma
- 46 Gulaschsuppe mit Paprika
- 48 Spinatknödel mit Nussbutter
- 49 Gemüsecurry mit Jasminreis
- 50 Käsespätzle mit Knusperzwiebeln
- 52 Hähnchen-Burger mit Chili-Mayo
- 53 Fleischpflanzerl mit Kartoffelsalat
- 54 Schweinebraten mit Knödeln
- 56 Pizza »Alles muss raus«
- 58 Erdbeer-Tiramisu mit Quark
- 59 Apple Crumble

- 60 Register
- 62 Impressum