

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Andere Länder, andere Brote

- 4 Gut drauf – die Aufstrich-Basics
- 6 Landbrot ohne Kneten
- 7 Ciabatta ohne Kneten
- 64 Eine Sünde wert ...

Umschlagklappe hinten:

... Schokoaufstriche

Würzbutter – vier auf einen Streich

8 GUTES AUS GEMÜSE UND OBST

- 10 Paprika-Aprikosen-Tomaten
- 12 Avocado-Mais-Chili
- 13 Avocado-Krabben-Radieschen
- 14 Kartoffel-Sellerie-Möhre
- 16 Kartoffel-Schinken-Frühlingszwiebel
- 17 Bete-Feta-Minze
- 18 Süßkartoffel-Cashews-Tomate
- 20 Kürbis-Feta-Walnuss
- 21 Kürbis-Physalis-Orange
- 22 Maronen-Steinpilze-Petersilie

- 24 Süßkartoffel-Kokos-Mango
- 26 Pflaume-Mohn-Zimt
- 26 Pflaume-Cranberry
- 27 Himbeere-Aprikose-Honig
- 27 Aprikose-Marzipan-Mandel
- 28 Himbeer-Zitrone-Vanille

30 HERZHAFTES AUS HÜLSENFRÜCHTEN

- 32 Erbsen-Mais-Huhn
- 34 Bohnen-Spargel-Pecorino
- 35 Bohnen-Pinienkerne-Zitrone
- 36 Bohnen-Thunfisch-Kapern
- 38 Kichererbsen-Paprika-Mandeln
- 39 Kichererbsen-Petersilie-Oliven
- 40 Linsen-Tomaten-Erdnüsse
- 41 Linsen-Fenchel-Knoblauch
- 41 Linsen-Möhre-Paprika
- 42 Bohnen-Artischocke-Chorizo

44 CREMIGES AUS FRISCHKÄSE & CO.

- 46 Feta-Spinat-Dill
- 48 Frischkäse-Mais-Paprika
- 49 Quark-Bete-Forelle
- 50 Frischkäse-Erbsen-Lachs
- 50 Frischkäse-Thunfisch
- 51 Quark-Gorgonzola-Trauben
- 51 Quark-Gorgonzola-Zwiebel

- 52 Ziegenkäse-Süßkartoffel-Thymian
- 54 Ziegenkäse-Tomate-Basilikum
- 55 Ziegenkäse-Pesto-Piripiri
- 56 Joghurt-Gurke-Minze
- 57 Joghurt-Frühlingskräuter-Ei
- 58 Joghurt-Walnusskrokant-Ahornsirup

- 60 Register
- 62 Impressum