

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Gut belegt: Abend-Brote

- 4 Zutaten, die Zeit sparen
- 5 Fixe Küchenhelfer
- 6 Kernige Beilagen mit Würze
- 7 1, 2, 3 – schon ist Gemüse mit dabei!
- 64 Mug Cakes zum Dessert

Umschlagklappe hinten:

Für noch mehr Speed

Jetzt noch schnell was Süßes

8 SALATE & SUPPEN

- 10 Couscoussalat mit Räucherforelle
- 12 Kichererbsen-Zucchini-Salat
- 13 Roastbeefsalat mit Kürbiskernöl
- 14 Glasnudelsalat mit Bohnen
- 16 Asiatischer Nudeltopf
- 18 Blumenkohluppe
- 20 Kartoffelcremesuppe mit Räucherlachs
- 21 Linsensuppe mit Schafskäse

22 PÄSTA, REIS & CO.

- 24 Pasta mit Bratwurstsugo
- 26 Pasta mit Spinat
- 26 Pasta mit Ziegenkäse
- 27 Pasta mit Käsesahne
- 27 Pasta mit Chili-Speck
- 28 Erbsen-Zitronen-Risotto
- 30 Gnocchi mit grünem Spargel
- 31 Schupfnudeln mit Spinat-Feta-Gemüse
- 32 Zucchini-polenta

34 SCHNELL GEBRATEN

- 36 Kürbis-Pilz-Curry
- 38 Bratkartoffelpfanne
- 39 Rührei mit Paprika und Sardellen
- 40 Kichererbsenpüree mit Lammmedaillons
- 42 Hähnchenbrust mit Chilitomaten
- 43 Paprika-Hähnchen-Wok
- 44 Entenbrust mit Orangensauce
- 46 Gebratene Fischfilets mit Sauerkraut
- 47 Fisch-Tomaten-Ragout

48 OFENFRISCH SERVIERT

- 50 Hackfleischstrudel mit Joghurtsauce
- 52 Hähnchenkeulen auf Kürbis
- 53 Fischfilets mit Zucchinihaube
- 54 Käsefrittata mit Kräutern
- 55 Zwiebelfladen
- 56 Chicorée-Quiche
- 58 Pizza mit Schafskäsecreme und Tomaten
- 60 Register
- 62 Impressum