

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 Blumenkohlsuppe**
- 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 Zucchinipolenta

34 SCHNELL GEBRÄTEN

- 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