

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Express-Basics für die Single-Küche

4 Das fixe Dinner for one

6 Grüne Welle nur für Sie!

64 Drei tolle Beilagen: ganz fix gemacht

Umschlagklappe hinten:

Drei Süsse Quickies: zum Sattwerden

Aroma-Plus auf Vorrat

8 SALATE & SNACKS

10 Würziger Kichererbsensalat

12 Spinat-Aprikoisen-Salat

13 Römer-Caesar-Salat mit Lachs

14 Gemüse mit Thunfischsauce

15 Gegrillte Pimientos mit Halloumi

16 Spargel-Schinken-Omelett

18 Mediterraner Wrap mit Feta

19 Bresaola-Tramezzini

20 SUPPEN & EINTÖPFE

- 22 Sommerliche Minestrone mit Tortelloni
- 24 Kalte Avocado-Gurken-Suppe
- 25 Buttermilch-Radieschen-Kaltschale
- 26 Maronensuppe mit Thymian-Croûtons
- 27 Tomaten-Papaya-Suppe mit Garnelen
- 28 Kokos-Curry-Suppe mit Hähnchen
- 30 Roastbeef-Gemüse-Bouillon
- 31 Linsentopf mit Kasseler

32 VEGGIE-GERICHTE

- 34 Bratreis mit Gemüse und Wasabipüßen
- 36 Avocado-Tomaten-Makkaroni
- 37 Paprika-Vitalkerne-Pasta
- 38 Auberginen-Couscous-Pfanne mit Feta
- 40 Käse-Spätzle-Rösti
- 41 Tex-Mex-Polenta
- 42 Spinat-Linsen-Dal mit Basmatireis

44 MIT FISCH UND FLEISCH

- 46 Kabeljau-Saltimbocca mit Tomaten
- 48 Spitzkohl-Gnocchi-Pfanne mit Lachs
- 50 Bärlauch-Nudeln mit Flusskrebsen
- 51 Kräuterseitling-Schinken-Nudeln
- 52 Doradenfilet mit Möhren-Weizen-Risotto
- 54 Hähnchenfilet mit Erdnuss-Sauce
- 56 Rumpsteak mit Mais-Salsa

- 57 Minutensteaks mit Zucchini-Kapern-Sauce
- 58 Tatar-Frikadelle mit Rote-Bete-Gemüse
- 60 Register
- 62 Impressum