

INHALT

Asia-Pfanne Seite 16 **Überbackene Hähnchenbrust** Seite 23 **Low-Carb-Lasagne** Seite 34

Kohlrabi mit Lammkoteletts Seite 42 **Fisch mit Mandelkruste** Seite 74 **Hamburger** Seite 140

Rotkohl-Radieschen-Coleslaw Seite 160
Brathähnchensalat Seite 170
Salat mit Chia-Dressing Seite 177
Hack-Blumenkohl-Salat Seite 202
Chefsalat mit Steak Seite 205

Lauch-Spinat-Cremesuppe Seite 218
Lammeintopf Seite 225
Broccolisuppe Seite 234
Hähnchen-Bohnen-Eintopf Seite 241
Pilzsüppchen Seite 243
Erbseneintopf mit Kassler Seite 252
Schwarzwurzelcremesuppe Seite 259
Hähnchen-Linsen-Eintopf Seite 263
Tafelspitzsuppe Seite 264

Gemüse-Muffins
Seite 288

Schoko-Küchlein
Seite 327

Smoothie-Blitzeis
Seite 331

Pancakes
Seite 340