

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Knusperbrote auf die Schnelle

4 Dips & Saucen

64 Darf's was Süßes sein?

Umschlagklappe hinten:

Oder lieber mehr Frucht?

Würzsalze und -öle

6 VEGETARISCHES

7 Fruchtiges Ofengemüse

8 Lauwarmer Ofensalat

10 Wurzel-Pilz-Gemüse

11 Rosenkohl-Zwiebel-Blech

12 Tomaten-Pasta aus dem Ofen

13 Ofen-Gnocchi mit Pilzen

14 Gefülltes Gemüse

16 Paprika mit Bulgur und Feta

17 Gemüsecurry mit Tofu

18 Orientalische Auberginen

19 Marokkanisches Couscous-Gemüse

20 Pfannkuchen-Pizza

21 Cheesy Makkaroni

21 Buntes Kräuter-Gemüse

22 GEFLÜGEL UND FLEISCH

23 BBQ-Blech

- 24 Cajun-Huhn mit Süßkartoffeln
- 26 Italienische Mini-Buletten
- 27 Salsiccia-Gemüse
- 28 Hackbällchen-Kürbis-Blech
- 29 Hähnchen-Blech mit Wurzeln
- 30 Ofen-Gröstl mit Äpfeln
- 31 Coq au Vin vom Blech
- 32 Kalbsbraten mit Steinpilzen
- 34 Nudelauflauf mit Pancetta
- 35 Schinken-Spätzle
- 36 Honig-Speckbraten »Asia Style«
- 38 Marinierte Putenkeule
- 39 Kasseler mit Senf-Kruste

40 FISCH VOM BLECH

- 41 Fruchtiger Ofen-Lachs
- 42 Thai-Blech mit Garnelen
- 44 Kräuterlachs mit Dillgurken
- 45 Sesamfisch mit Süßkartoffeln
- 46 Mediterrane Doraden
- 47 Zitronen-Fisch im Speckmantel
- 48 Zanderfilet mit Nusskruste
- 49 Asia-Seelachs im Päckchen

50 PIZZA, SNACKS & CO

- 51 Veggie-Pizza
- 52 Flammkuchen Diavolo
- 53 Lachstarte mit Tomaten
- 54 Ziegenkäsebaguette
- 54 Rucola-Thunfisch-Taschen
- 55 Abendbrot-Toast
- 55 Bauernschnitten
- 56 Caprese-Burger
- 57 Ofen-Raclette
- 58 Tex-Mex-Tortilla-Wraps

- 60 Register
- 62 Impressum