

# 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