

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### **Umschlagklappe vorne:**

4 × Super-Stulle

4 Genuss zum Mitnehmen

64 Feine Extras

### **Umschlagklappe hinten:**

5 × Süßes to go

Tipps und Tricks

## 6 AUF DIE HAND

---

8 Erdnuss-Hummus mit Gemüsesticks

10 Mini-Toast-Quiches

11 Spinat-Feta-Strudel

12 Italienischer Wrap

14 Sushi-Sandwich

16 Gefüllte Pita-Tasche

18 Mais-Fritters mit Guacamole

20 Pizza-Brötchen

21 Herzhafte Kürbis-Muffins

22 Erbsen-Tortilla mit Tomatensalsa

## 24 AUF DIE GABEL

---

- 26 Griechischer Nudelsalat
- 28 Gnocchi-Salat mit Lachs
- 29 Spicy Kichererbsensalat
- 30 Rote-Bete-Glasnudelsalat
- 32 Burrito-Bowl mit Steak
- 33 Buddha-Bowl
- 34 Thai-Fischtaler mit Gurkensalat
- 36 Scharfer Nudelsalat
- 37 Spaghetti-Salat mit Tomaten
- 38 Minischnitzel mit Waldorfsalat
- 40 Rainbow-Salat im Glas
- 41 Couscous-Salat mit Hackbällchen

## 42 AUF DEN LÖFFEL

---

- 44 Schnelles Hähnchen-Curry
  - 46 Cremige Süßkartoffelsuppe
  - 48 Instant-Hühnersuppe
  - 49 Instant-Asia-Suppe
  - 49 Instant-Tomatensuppe
  - 50 Graupenrisotto mit Räucherforelle
  - 52 Linsen-Dal mit Kokosreis
  - 53 Kartoffel-Eintopf mit Senfcreme
  - 54 Blitz-Gulasch mit Gremolata
  - 56 Grüne Avocado-Gazpacho
  - 57 Schnelles Ratatouille
  - 58 Veggie-Chili mit Bohnen
- 
- 60 Register
  - 62 Impressum