

INHALT

Abwechslungsreich kochen auch für eine Person	6
FRÜHSTÜCK	9
Magical Breakfast	10
Açaí-Bowl	11
Overnight Oats mit Himbeeren und Banane	12
Overnight Oats mit Orange und Schokolade	14
Overnight Oats mit Erdbeerquark, Heidelbeermilch und Nüssen	15
Eggs Benedict	16
Bananen-Nuss-Schoko-Granola	18
Bananen-Nuss-Drink	20
FRISCHES GEMÜSE	21
Zucchini-Mascarpone-Röllchen	22
Brokkoli-Käse-Happen	23
Gebackener Rosenkohl mit Thymian-Honig-Marinade	24
Spargel mit Feta und Räucherlachs	26
Grüner Spargel mit weißen Bohnen und Thunfisch	27
Pikante Bohnen	28
Überbackener Spinat	30
AUS TOPF UND PFANNE	31
Gemüsepfanne mit Butter-Kräutersoße	32
Kartoffel-Tortilla	33
Orientalische One Pot Pasta	34
Spanischer Bohneneintopf	35
Lauchpfanne mit Bohnen und Chorizo	36
Tarka Dhal	38

LIEBLINGSPASTA	39
Pasta mit frischen Tomaten	40
Pasta mit Tomaten, Rucola und Ziegenkäse	41
Pasta mit Büffelmozzarella	42
Pasta mit Spargel	44
Pasta mit Käsesoße	45
Kräuternudeln	46
FLEISCH UND FISCH	47
Lammkoteletts mit Kichererbsen, Spinat und Tomaten	48
Steak Tatar	49
Burger mit Quinoa, Feldsalat und Gemüse	50
Makrele mit Brokkoli	52
Kabeljau-Avocado-Ceviche	53
Lachs mit gebratenem Spargel	54
Knoblauchgarnelen	56
Asiagarnelen	58
SALATE	59
Bohnensalat mit Ziegenkäse	60
Kichererbsensalat	61
Grüner-Spargel-Nudel-Salat	62
Spargel-Garnelen-Salat	64
Pikanter Eiersalat	66
SNACKS, DIPS UND BROTAUFSTRICHE	67
Hummus mit Gemüsesticks	68
Ajvar-Feta-Dip	69
Avocado-Shrimps-Aufstrich	70
Ziegenkäse mit Kräutern	71
Überbackene Nachos	72
Käsewindbeutel	74
Fleischbällchen mal asiatisch	75
Auberginen-Pommes	76

PIZZA, WRAPS UND TALER	77
Tortilla-Pizza.	78
Kichererbsen-Wrap	79
Glücksrollen.	80
Zucchini-taler	82
Zwiebeltaler.	84
BROTE UND GALETTES	85
Schinken-Käse-Galettes	86
Burrata-Brote	87
Sardinen-Tomaten-Bruschetta	88
Mascarpone-Kräuterbrot	89
Knoblauchbrot mit Schinken	90
Ochsenfetzen-Döner	91
Gemüse-Döner	92
 Was wollen Sie essen? Alle Rezepte im Geschmacksindex	 93