

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

- 4 Vielseitig, gesund und lecker
- 64 Schnelle Desserts

Umschlagklappe hinten:

- 7 auf einen Streich: Süßkartoffel-Toasts
- Überraschendes Gebäck

6 SNACKS & BEILAGEN

- 8 Sweet Potato Fries
- 9 Süßkartoffel-Mash
- 10 Thymian-Gnocchi
- 12 Bratkartoffeln mit Speck
- 13 Kräuter-Röstkartoffeln
- 14 Parmesan-Wedges
- 15 Glasierte Süßkartoffeln

16 SALATE & ROHKOST

- 18 Süßkartoffel-Carpaccio
- 19 Rucola-Süßkartoffel-Salat
- 20 Cole-Slaw mit Süßkartoffeln
- 22 Petersilien-Orangen-Rohkost
- 23 Thunfisch-Süßkartoffel-Salat
- 24 Feldsalat mit Hummus-Toast
- 26 Radicchiosalat mit Süßkartoffeln
- 27 Salatherzen mit Honig dressing
- 28 Hähnchen-Süßkartoffel-Salat

30 STREETFOOD

- 32 Kartoffeltaler Caprese
- 33 Double baked Potatoes
- 34 Frittata mit Ziegenkäse
- 35 Indische Kichererbsen-Häppchen
- 36 Käse-Muffins mit Spinat
- 38 Süßkartoffel-Flammkuchen
- 39 Kernige Puffer mit Kompott
- 40 Gefüllte Kräuter-Crespelle
- 42 Kokos-Püfferchen mit Salsa
- 43 Filo-Schmand-Törtchen

46 ONE POT, BOWLS & MEHR

- 46 Süßkartoffel-Gazpacho
- 47 Cremesuppe mit Pistazien-Topping
- 48 Zwiebel-Cremesuppe
- 49 Süßkartoffel-Avocado-Suppe
- 50 Bowl mit Süßkartoffel-Nudeln
- 52 Kubanischer Gemüsetopf
- 53 Schnelles Texas-Chili
- 54 One-Pot-Pasta mit Süßkartoffeln
- 56 Grünkohl-Curry
- 57 Kasseler-Topf mit Pak Choi
- 58 Lammtopf mit Reis und Datteln

- 60 Register
- 62 Impressum

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.