

# INHALT

## BASICS

Das Prinzip	8
So gehts	10
Tipps und Tricks	12

## REZEPTE

Warmes Antipasti-Gemüse	16
Camembert mit Trauben	20
Fenchel mit Gorgonzola	24
Fetakäse mit Roter Bete	28
Lauch mit Cranberrys & Zwiebeln	32
Maiskolben mit Salbei-Butter	36
Gemüse mit Tandoori Masala	40
Tomaten-Brot-Salat	44
Gemüse-Päckchen „Falafel-Style“	48
Kartoffeln mit Rosmarin & Chili	52
X-Press-Omelett mit Schinken	56
Butternutkürbis im Tomaten-Bett	60
Verrückte Stullen	64
Überbackene Tacos	68

Toast-Hawaii-Crumble	<b>72</b>
Tagliatelle mit Erbsen & Minze	<b>76</b>
Schupfnudeln mit Rosenkohl	<b>80</b>
Gnocchi mit Gorgonzola	<b>84</b>
Gnocchi Caprese	<b>88</b>
Süßkartoffel-Erdnuss-Curry	<b>92</b>
Tortellini mit Räucherlachs	<b>96</b>
Lachs-Spinat-Päckchen	<b>100</b>
Garnelen aglio e olio	<b>104</b>
Kabeljau-Päckchen mit Spinat	<b>108</b>
Wildlachs mit Gurke, Minze & Gin	<b>112</b>
Hähnchen-Fajita	<b>116</b>
Hähnchenkeulen „BBQ-Style“	<b>120</b>
Hähnchenfilet asiatisch	<b>124</b>
Hackbällchen mediterran	<b>128</b>
Ćevapčići	<b>132</b>
Chili con Carne	<b>136</b>
Himmel und Erde	<b>140</b>
Nürnberger Würstchen mit Kraut	<b>144</b>
Rinderfilet mit roten Zwiebeln	<b>148</b>
Apfel-Walnuss-Crumble	<b>152</b>
Über die Autorin	<b>156</b>
Noch mehr Bücher	<b>158</b>