

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