

<b>Warum wir gerne einfach „anders“ kochen</b>	<b>6</b>
<b>Alltags-Helden im Vorratsschrank</b>	<b>8</b>
<b>7 Richtige im Kühlschrank</b>	<b>10</b>
<b>Unser „Spezialvorrat“, der richtig peppt</b>	<b>12</b>
<b>Noch etwas übrig?</b>	<b>14</b>
 <b>ZUM KNABBERN &amp; KNUSPERN</b>	 <b>16</b>
Zwiebelsuppen-Toasti	18
Crostini mit weißen Bohnen	20
Hasselback-Baguette	22
Burger-Invasion	24
<i>Halloumi-Burger, Portobello-Burger</i>	
<i>Halloumi-Pita mit Grillgemüse</i>	26
Mini-Frühlingsrollen-Strudel	28
Kartoffelwedges mit Hot-Tomato-Sourcream	30
Dip, Dip, Hurra!	32
<i>Auberginen-Dip, Hot-Pepper-Hummus,</i> <i>Orangenhummus</i>	34
Gemüsepakoras mit Kräuterraita	36
Socca mit grünem Artischocken-Dip	38
Türkische Fladenbrote	40
Süßkartoffel Bohnen-Quesadilla	42
Mais-Fritters mit Avocado-Dip	44

## KNACKIG, FRISCH UND ZUM SATTWERDEN

Kichererbsen-Salat mit Miso-Dressing	48
Orientalischer Blumenkohl-Dinkel-Salat	50
Super Salat-Saucen	52
<i>Tahin-Dattel-Dressing, Mango-Dressing, grüne Vinaigrette, feuriges Ajvar-Dressing</i>	54
Süßkartoffelsalat mit Hummus-Dressing	56
Waldorf-Chicken-Salat mit gerösteten Trauben	58
Beste Begleiter	60
<i>Asia-Gurkensalat, Brokkolisalat, Coleslaw</i>	62
Bunter Glasnudelsalat mit Omelett	64
Pizzabohnen-Salat	66
Kartoffelsalat mit geräucherter Forelle	68
Caesars Herbstsalat	70
Griechischer Brotsalat	72

## AUS EINER SCHÜSSEL

Manche mögen's heiß	76
<i>Rote-Linsensuppe mit Chorizo, Topinambursuppe mit Krabben</i>	78
<i>Kürbissuppe mit Harissa, Grüne Avocado-Gazpacho</i>	80
Asia-Style-Eintopf mit Hackbällchen & Tofu	82
Tomaten-Brotsuppe mit Fenchel	84
Bohneneintopf mit Schwarzkohl & Chorizo	86
Wirsing-Lamm-Eintopf	88
Gado-Gado-Bowl	90
Blumenkohl-Nudelsotto	92
Orient-Bowl mit Sesam-Hähnchen	94
Kartoffel-Tofu-Curry	96
Spargel-Risotto mit Ziegenfrischkäse	98
Gemüsebulgur mit Halloumi	100
Ratatouille-Pfanne mit Eiern	102

## WAS JEDEN TAG PASST

Hasselback-Aubergine mit Polenta	106
Käsetortilla mit Paprikagemüse	108
Veggie-Stars	110
<i>Kürbispüree, Karmellisierter Fenchel, Sizilianischer Spinat, Elote-Style-Mais</i>	112
Zitronengemüse mit Mandelpesto & Burrata	114
Harissa-Möhren mit gerösteten Kichererbsen	116
Bohnenpüree mit Ofentomaten	118
Blumenkohl-Süßkartoffel-Gemüse mit grünem Tahin	120
Tolles von der Knolle	122
<i>Scharfe Ofenkartoffeln, Masala-Bratkartoffeln, Bombay-Püree, Smashed Potatoes</i>	124
Pilz-Piccata mit Zucchini-Tomaten-Sugo	126
Schnelle Nudelküche	128

<i>Fixe Asia-Nudeln mit Tofu, Nudeln mit Tahin-Sauce &amp; Mangold</i>	130
Soba-Nudeln mit Bohnen & Garnelen	132
Grüne Nudeln mit Räucherlachs	134
Pasta mit Wirsing & Salsicca	136
Nudeln mit gebratenem Rosenkohl	138
Japanischer Pfannkuchen	140
Spinat-Couscous mit Merguez	142
Schnelle Erbsen-Falafel mit Möhrensalat	144
Herzhafter Brotauflauf	146
Fisch mit Ingwer-Tomaten	148
Schätze aus dem Meer	150
<i>Teriyaki-Style-Lachs, Fisch mit Kräuter-Mandel-Kruste, Kräuterlachs</i>	152
Orientalische Frikadellen auf Joghurt	154
Hummus-Hähnchen mit Ofen-Kürbis	156
Die sind die Krönung	158
<i>Miso-Butter, Mango-Sour Cream, Chimichurri, Safran-Aioli</i>	152
Kimchi-Style-Sauerkraut aus dem Wok	162
Thai-Chicken-Spieße mit Brokkoli	164
Vom Blech weg gut	166
<i>Pizzateig, Pizza Parma, Pizza bianca mit Salsiccia, Pizza Gorgonzola-Traube</i>	168

<b>WAS BESONDERES</b>	<b>171</b>
Fenchel-Paprika-Galette	<b>172</b>
Ofen-Süßkartoffeln mit Linsenfüllung	<b>174</b>
Deftiges Rotwein-Pilzragout	<b>176</b>
Gemüsepaella mit Chorizo	<b>178</b>
Zucchini Tonnato	<b>180</b>
Lachs & Rosenkohl vom Blech	<b>182</b>
Tintenfisch in Paprika-Oliven-Sauce	<b>184</b>
Knuspriges Hack-Gratin	<b>186</b>
Pulled Pork	<b>188</b>
Lamm-Kichererbsentopf	<b>190</b>
Hühner-Safran-Tajine mit Oliven	<b>192</b>
Harissa-Ofengemüse mit Hähnchen & Clementinen	<b>194</b>
Bolognese-Polenta-Auflauf mit Steckrüben	<b>196</b>

<b>ZUM SCHLUSS WAS SÜSSES</b>	<b>198</b>
Ananas-Carpaccio mit Avocado-Mousse	<b>200</b>
Gegrillte Honig-Feigen mit Joghurt	<b>202</b>
Süßer Bananen-Couscous	<b>204</b>
Tahin-Schoko-Waffeln	<b>206</b>
Die toppen alles <i>Miso-Karamell, Mojito-Sauce, Cashew-Vanillesauce</i>	<b>208</b> <b>210</b>
Süße Schnitten mit Pflaumenkompott	<b>212</b>
Beeren-Crumble im Glas	<b>214</b>
Joghurt-Brulée mit Ingwer-Orangen	<b>216</b>
Kichererbsen-Fudge	<b>218</b>

<b>Register</b>	<b>220</b>
<b>Über die Autorinnen</b>	<b>223</b>