

Warum wir gerne einfach „anders“ kochen	6
Alltags-Helden im Vorratsschrank	8
7 Richtiges im Kühlschrank	10
Unser „Spezialvorrat“, der richtig peppt	12
Noch etwas übrig?	14
ZUM KNABBERN & KNUSPERN	16
Zwiebelsuppen-Toasti	18
Crostini mit weißen Bohnen	20
Hasselback-Baguette	22
Burger-Invasion	24
Halloumi-Burger, Portobello-Burger	
Halloumi-Pita mit Grillgemüse	26
Mini-Frühlingsrollen-Strudel	28
Kartoffelwedges mit Hot-Tomato-Sourcream	30
Dip, Dip, Hurra!	32
Auberginen-Dip, Hot-Pepper-Hummus, Orangenhummus	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	46
Orientalischer Blumenkohl-Dinkel-Salat	48
Super Salat-Saucen <i>Tahin-Dattel-Dressing, Mango-Dressing, grüne Vinaigrette, feuriges Ajvar-Dressing</i>	50
Süßkartoffelsalat mit Hummus-Dressing	52
Waldorf-Chicken-Salat mit gerösteten Trauben	54
Beste Begleiter <i>Asia-Gurkensalat, Brokkolisalat, Coleslaw</i>	56
Bunter Glasnudelsalat mit Omelett	60
Pizzabohnen-Salat	62
Kartoffelsalat mit geräucherter Forelle	64
Caesars Herbstsalat	66
Griechischer Brotsalat	68
	70
	72

AUS EINER SCHÜSSEL

	74
Manche mögen's heiß <i>Rote-Linsensuppe mit Chorizo, Topinambursuppe mit Krabben Kürbissuppe mit Harissa, Grüne Avocado-Gazpacho</i>	76
Asia-Style-Eintopf mit Hackbällchen & Tofu	78
Tomaten-Brotsuppe mit Fenchel	80
Bohneneintopf mit Schwarzkohl & Chorizo	82
Wirsing-Lamm-Eintopf	84
Gado-Gado-Bowl	86
Blumenkohl-Nudelsotto	88
Orient-Bowl mit Sesam-Hähnchen	90
Kartoffel-Tofu-Curry	92
Spargel-Risotto mit Ziegenfrischkäse	94
Gemüsebulgur mit Halloumi	96
Ratatouille-Pfanne mit Eiern	98

WAS JEDEN TAG PASST

Hasselback-Aubergine mit Polenta

Käsetortilla mit Paprikagemüse

Veggie-Stars

Kürbispüree, Karmellisierter Fenchel,
Sizilianischer Spinat, Elote-Style-Mais

Zitronengemüse mit
Mandelpesto & Burrata

Harissa-Möhren mit
gerösteten Kichererbsen

Bohnenpüree mit Ofentomaten

Blumenkohl-Süßkartoffel-Gemüse
mit grünem Tahin

Tolles von der Knolle
Scharfe Ofenkartoffeln,
Masala-Bratkartoffeln, Bombay-Püree,
Smashed Potatoes

Pilz-Piccata mit Zucchini-Tomaten-Sugo

Schnelle Nudelküche

Fixe Asia-Nudeln mit Tofu, Nudeln mit Tahin-Sauce & Mangold Pasta mit Brokkoli & scharfen Bröseln	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 <i>Teriyaki-Style-Lachs, Fisch mit</i> <i>Kräuter-Mandel-Kruste, Kräuterlachs</i>	150
Orientalische Frikadellen auf Joghurt	152
Hummus-Hähnchen mit Ofen-Kürbis	154
Die sind die Krönung <i>Miso-Butter, Mango-Sour Cream,</i> <i>Chimichurri, Safran-Aioli</i>	156
Kimchi-Style-Sauerkraut aus dem Wok	158
Thai-Chicken-Spieße mit Brokkoli	160
Vom Blech weg gut <i>Pizzateig, Pizza Parma, Pizza bianca mit</i> <i>Salsiccia, Pizza Gorgonzola-Traube</i>	162
	164
	166
	168

WAS BESONDERES	171
Fenchel-Paprika-Galette	172
Ofen-Süßkartoffeln mit Linsenfüllung	174
Deftiges Rotwein-Pilzragout	176
Gemüsepaella mit Chorizo	178
Zucchini Tonnato	180
Lachs & Rosenkohl vom Blech	182
Tintenfisch in Paprika-Oliven-Sauce	184
Knuspriges Hack-Gratin	186
Pulled Pork	188
Lamm-Kichererbsentopf	190
Hühner-Safran-Tajine mit Oliven	192
Harissa-Ofengemüse mit Hähnchen & Clementinen	194
Bolognese-Polenta-Auflauf mit Steckrüben	196
ZUM SCHLUSS WAS SÜSSES	198
Ananas-Carpaccio mit Avocado-Mousse	200
Gegrillte Honig-Feigen mit Joghurt	202
Süßer Bananen-Couscous	204
Tahin-Schoko-Waffeln	206
Die topfen alles Miso-Karamell, Mojito-Sauce, Cashew-Vanillesauce	208
Süße Schnitten mit Pflaumenkompott	212
Beeren-Crumble im Glas	214
Joghurt-Brûlée mit Ingwer-Orangen	216
Kichererbsen-Fudge	218
Register	220
Über die Autorinnen	223