

- 19 Anfang des Monats –
Gerichte für drei bis zwei Euro**
- 21 Wraps mit gegrillten Pfirsichen, Halloumi und
Kartoffelchips**
- 27 Erdnussbutter-Knoblauch-Nudeln**
- 34 Ofenkartoffel mit Grünkohl und Kokosmilch**
- 40 Gegrillte Käse-Sandwiches mit Schalotten, Jalapeños
und Blitz-Tomatensuppe**
- 45 Chili-Bohnenpfanne mit Süßkartoffel-Würfeln**
- 50 Gute Ramen-Bedingungen: Die einfachste japanische
Nudelsuppe mit Angeber-Ei und marinierten Pilzen**
- 58 Spartipp: Wie man richtig einkauft**
- 65 Mitte des Monats –
Gerichte für zwei bis einen Euro**
- 67 Gerösteter Kurkuma-Blumenkohl und Rote Bete aus
dem Ofen**
- 74 Gamja Jorim: Koreanische Kartoffeln mit Sesam,
Honig und Knoblauch**
- 80 Idiotensichere Sommer-Aubergine mit goldenem
Reis und gerösteten Kernen**

- 89** Bloß nichts wegwerfen!
Pasta mit Pesto aus Möhrengrün
- 95** Süßer Apfel-Grieß-Auflauf
- 101** Knuspriger Tofu und südostasiatischer Gurkensalat
- 107** Cremiges Dal Tadka aus roten Linsen mit selbst gebackenem Naan-Brot
- 116** Kartoffel-Lauch-Suppe mit Zitrone und Nüssen
- 121** Okonomiyaki – herzhafte japanische Pfannkuchen mit viel Gemüse
- 126** Undercover-Schnitzel aus Sellerie mit Erbsenstampf
- 132** Zucchini-Käse-Nuggets für alle, die keine Zucchini mögen
- 138** Spartipp: Das Abc der Lagerung
- 147** Ende des Monats –
Gerichte für unter einem Euro
- 149** Mammmmma mmmmia: Italienische Gnocchi
- 156** Gequetschte TikTok-Kartoffeln mit Knoblauchöl und Zitronendip
- 164** Selbst gemachte chinesische Scheren nudeln
- 170** Freiheits-Focaccia mit Tomaten und Oliven
- 177** Langschläfer-Pasta mit Wodkasoße
- 182** Schneller Umami-Bratreis mit Gemüse
- 187** Fünfmal übernachtende Haferflocken

- 192** Spartipp: Welches Küchenzubehör brauche ich wirklich?
- 197** Besondere Anlässe, Dates und Feiertage
- 199** Festtagsessen für zwei Euro – so edel kann Rosenkohl sein
- 205** Warmer Wintersalat mit Knallerbsen, Spekulatius und Clementinen
- 213** Osterfrühstück zum Eierverstecken: Göttliche Shakshuka
- 219** Parathas: Gefüllte indische Fladenbrote aus der Pfanne
- 227** Scarlett-Johansson-Pasta für Frühlingsgefühle und Dates
- 234** Anmerkungen