

- 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** Mammamma mmmia: Italienische Gnocchi
- 156** Gequetschte TikTok-Kartoffeln mit Knoblauchöl und  
Zitronendip
- 164** Selbst gemachte chinesische Scherennudeln
- 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