

Inhalt

Blumenkohl-Möhren-Topf mit Brunnenkresse	10
Rote-Bete-Avocado-Salat-Türmchen	11
Grüne-Erbсен-Zuckerschotensuppe mit Basilikum und Quinoa	12
Letscho	13
Grüner-Spargel-Quiche mit Hirtenkäse und Schnittlauchstrauß	14
Tomatencremesuppe mit Crunch	16
Champignon-Frühlingssalat	17
Schnelle Nudelsuppe	19
Bunte Frühlings-Bowl	20
Bohnenliebe-Eintopf	22
Familienfreundlicher Gemüse-Vollkorn-Kuchen	23
Hirse-Topf mit Gemüse	24
Petersilienwurzelsuppe mit Graupen- und Steckrübeneinlage	25
Knackiger Brokkolisalat	26
Frühlings-Minestrone mit buntem Gemüse	27
Frische Schupfnudel-Pfanne an Limetten-Chili-Salat	28
Dillsuppe	29
Kalter Gurken-Radieschen-Eintopf	30
Erbсен-Möhren-Tofu-Wok	31
Zucchini-Lauch-Tartelettes mit zweierlei Käse	32

Apfel-Karotten-Salat mit Frühlingsdip	34
Lauchzwiebelsuppe	35
Ratatouille	37
Schwarzwurzelcremesuppe	38
Erdnusstopf mit Kichererbsen	39
Brokkoli-Käse-Suppe	40
Quinoasalat mit Cashewnüssen und Granatapfel	41
Dreierlei Gnocchi an Salbei-Parmesan-Sauce	42
Eintopf mit Mangold und Roter Bete	44
Bärlauchsuppe	45
Hafer-Dinkel-Scheiben mit Brennesselpesto, Tomaten und Hüttenkäse	46
Klare Pilzsuppe	48
Spanischer Tomatentopf	49
Kartoffelsalat im Oliven-Rucolabett	50
Eintopf mit Dinkel und Möhren	52
Gnocchi-Salat mit Thymian-Kräuterpesto	53
Rauchiges Wildkräuterstüppchen	55
Toskanische Brotsuppe	56
Quinoa mit Bohnen und Gemüse	57
Oster-Quiche mit Blauschimmel, Karotten und Erbsen	58