

ASIATISCHE NUDELPFANNE	8
BAUERNFRÜHSTÜCK	10
BLÄTTERTEIGTASCHEN MIT GEMÜSEFÜLLUNG	12
BLUMENKOHL-WINGS BARBECUE STYLE	14
BUNTES CHILI SIN CARNE	16
EIER IN SENFSAUCE	18
EINFACHES HIRSOOTTO	20
FRIKADELLEN AUS KIDNEYBOHNEN	22
GEBRATENER REIS MIT EI	24
GEFÜLLTE CHAMPIGNONS MIT FRISCHKÄSE	26
GEMÜSE-CURRY SÜDINDISCHE ART	28
GEMÜSEPUFFER MIT ZAZIKI	30
GNOCCHI-PFANNE TOMATE-MOZZARELLA	32
HAFER-FRIKADELLEN MIT LAUCHGEMÜSE	34
HALLOUMI-GEMÜSEGULASCH	36
KARTOFFELAUFLAUF MIT SPINAT	38

KARTOFFEL-MÖHREN-TOPF	40
KÄSESPÄTZLE MIT BROKKOLI	42
KÄSEWAFFELN MAC 'N CHEESE	44
KRAUTNUDELN MIT KÜRBIS & FETA	46
KÜRBISLASAGNE	48
NUDELAUFLAUF MIT BROKKOLI & MAIS	50
OFENGEMÜSE MIT KRÄUTERQUARK	52
ONE POT SPAGHETTI AL LIMONE	54
PAPRIKASCHOTEN WÜRZIG GEFÜLLT	56
QUARK-ÖL-TEIG-MINIPIZZEN	58
QUARKSCHMARRN FÜR NASCHKATZEN	60
REIS-MAIS-PUFFER MIT TOMATENSAUCE	62
SCHLEMMERKARTOFFELN AUS DEM OFEN	64
SCHNELLE GEMÜSEQUICHE	66
SEMMEKNÖDEL MIT CHAMPIGNON-RAHM	68
SPAGHETTI MIT LINSENBOLOGNESE	70
SPAGHETTI MIT TOMATEN & SCHAFSKÄSE	72
WIKINGERTOPF MIT VEGGIE-BALLS	74
WÜRZIGE TEX-MEX-LASAGNE	76