

# INHALT

- 10 Vorwort
- 11 Stressfreie Küche

## 14 *Wärmende Suppen*

- 19 Pizzasuppe
- 20 Okroschka
- 23 Soljanka
- 24 Gyrossuppe

## 26 *Erfrischende Salate*

- 31 Taco-Salat
- 32 Gurkensalat
- 35 Bulgursalat
- 36 Basilikum-Rucola-Salat mit Erdbeeren
- 39 Thunfisch-Reis-Salat
- 40 Big-Mac-Salat
- 43 Spargel-Brot-Salat
- 44 Sommerlicher Nudelsalat
- 47 Kartoffelsalat
- 48 Brokkolisalat

## 50 ***Fix auf dem Tisch!***

- 55 Tomatenreis mit Feta aus dem Ofen
- 56 Panierte Schnitzel aus dem Ofen
- 59 Knoblauchstangen
- 60 Blechpizza
- 63 Krokettenauflauf
- 64 Zucchinibratlinge aus dem Ofen
- 67 Zitronenpasta
- 68 Toast Hawaii
- 71 Parmesan-Knoblauch-Kartoffelecken
- 72 Das weltbeste Kartoffelgratin

## 74 ***Was gibt es heute?***

- 79 Cremige Kartoffeln
- 80 Bruschetta-Hähnchen-Pasta
- 83 Hähnchenschenkel mit Knusperreis
- 84 Fajita-Blech
- 87 Vodka-Pasta
- 88 Lachs-Spinat-Parmesan-Auflauf
- 91 Pfannenknödel mit Pilzgulasch
- 92 Kartoffel-Bratwurst-Pfanne
- 95 Paprikapfanne mit Pfannenbrot
- 96 Cremige Pasta mit Kürbis
- 99 Wikinger-Eintopf

- 100 Brokkoli-Pasta-Auflauf
- 103 Lachs im Spinat-Blätterteig-Mantel
- 104 Wrap-Lasagne Mexican Style
- 107 Hähnchen Caprese
- 108 Spaghetti aglio
- 111 Maultaschen-Spinat-Auflauf
- 112 Feurige Tortilla-Pizza
- 115 Cremiger Nudelauf mit Tomaten und Mozzarella
- 116 Blätterteigpizza mit Ziegenkäse und Honig

## ***118 Backen macht glücklich***

- 123 Lotus-Cheesecake
  - 124 Fantakuchen
  - 127 Erdbeerschnitten ohne Backen
  - 128 Puddingbrezen
  - 131 Milchmädchen-Kuchen
  - 132 Weintrauben-Schichtdessert
  - 135 Bienenstich-Dessert
  - 136 Kokos-Creme mit frischen Erdbeeren
  - 139 Mangoquark-Kuchen mit Schokolade
  - 140 Zitronenkuchen
  - 143 Quarkwaffeln
  - 144 Schnelle Sonntagsbrötchen mit Quark
  - 147 Wunderzopf ohne Hefe
  - 148 Kartoffel-Schinken-Baguette
  - 151 Knoblauch-Mozzarella-Brot
  - 152 Pfannenbrot de luxe
- 
- 155 Zutatenregister
  - 159 Über die Autorin