

# 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 Nudelauflauf 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