

INHALTS- VERZEICHNIS

GRUNDLAGEN	5
Nützliche Tipps & Tricks	6
Die richtige Vorratshaltung	10
REZEPTE	
SUPPEN & EINTÖPFE	14
Schnelle Erbsensuppe	14
Cremige Linsensuppe	16
Selleriepuree mit Speck-Topping	18
One-Pot-Reis	20
Linsencurry mit Ananas	22
Blumenkohlcurry mit schwarzen Bohnen	24
AUS DEM OFEN	26
Deftiger Rosenkohlauflauf	26
Kartoffelgratin mit Fenchel	28
Hackbällchenauflauf mit Kartoffeln	30
Hähnchenschenkel mit Süßkartoffel-Wedges	32
Süßkartoffeln mit Roter Bete, Joghurt und Kresse	34
Gefüllte Zucchini mit Parmesan-Kruste	36

PFANNENGERICHTE	38
Pilzpfanne mit Knoblauchbrot	38
Kichererbsenpfanne mit Tomate und Mozzarella	40
Shakshuka	42
Paniert Mozzarella mit Zwiebel-Trauben-Ragout	44
Süßkartoffelstampf mit Blumenkohlsteak	46
Zucchinifrittata mit Parmesan	48
Cremige Käsespätzle	50
FINGERFOOD & SNACKS	52
Pizzatoast	52
Burrito	54
Gemüsepuffer mit Schnittlauchquark	56
Banane vom Toaster	58
Süßkartoffelpommes mit Chili-Mayo	60
Hot Dogs	62