

INHALTS- VERZEICHNIS

GRUNDLAGEN	5
Nützliche Tipps & Tricks	6
Die richtige Vorratshaltung	10
REZEPTE	
SUPPEN & EINTÖPFE	14
Schnelle Erbsensuppe	14
Cremige Linsensuppe	16
Selleriepüree mit Speck-Topping	18
One-Pot-Reis	20
Linsencurry mit Ananas	22
Blumenkohlcurry mit schwarzen Bohnen	24
AUS DEM OFEN	26
Deftiger Rosenkohlaufauf	26
Kartoffelgratin mit Fenchel	28
Hackbällchenaufauf 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
-----------	----

Panierter Mozzarella mit Zwiebel-Trauben-Ragout	44
--	----

Süßkartoffelstampf mit Blumenkohlsteak	46
--	----

Zucchini-frittata 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
----------	----