

FRÜHSTÜCK

Paprika-Hummus	6
Skyr-Pancakes	7
Frühstücks-Quark mit Hüttenkäse	8
Erdbeer-Frühstücks-Bowl.....	9

SALATE & TO GO

Surimi-Salat mit Radieschen.....	10
Bunter Sommersalat	11
Fruchtiger Chinakohl-Salat	12
Hüttenkäse-Bowl mit Kichererbsen	14
Mango Caprese mit Avocado	15
Weißer Bohnen Salat mit Tomaten & Feta	16
Thunfisch-Sandwich mit Ei & Tomate	17
Lachs-Tatar "Asia-Style" mit Avocado & Apfel	18
Asiatischer Krautsalat mit Mango & Nüssen	20
Linsen-Nudelsalat mit Thunfisch & Spargel	22
Radieschen-Fenchel-Salat	23
Fruchtiger Garnelensalat mit Avocado	24
Gurkensalat mit Hüttenkäse & Sesam	26
Kartoffelsalat mit Gurke & Ei	27
Linsensalat mit roter Beete & Apfel-Senf-Dressing	28
Gambas Salatteller mit Mango & Artischocken	30
Brokkolisalat mit Paprika, Tomaten und Honig-Senf-Dressing	32
Gefüllte Gemüseröllchen mit Frischkäse & Lachs	34
Bohnenbällchen oder Patties	36
Chicken-Dönerwraps mit Joghurt	38
Veggie-Gemüsewraps mit Ofenpaprika	40
Chickensalat mit Ei und Mandarine	42
Waldorfsalat mit Trauben	43
Sandwich im Glas	44
Fitness-Sandwich mit roter Beete	45
Garnelen-Bagel mit Krautsalat	46

Remoulade mit Apfel & Kapern	48
Fetadip mit Knoblauch	49
Schnelle Kraut-Tortilla	50
Pfannkuchen mit Lachs, Avocado und Kräuter-Frischkäse-Creme	52

WARMER GERICHTE

Blitzsuppe	54
Sommersuppe	55
Roasted Tomato Soup	56
Thailändische Kokossuppe	58
Brokkoli-Curry mit Linsen	60
Garnelen-Curry mit Paprika	62
Kartoffel-Bohnen-Topf mit Würstchen	64
Auberginen-Curry mit Spinat & Tomaten	66
Indisches Linsen-Dal mit Spinat & Joghurt	68
Brasilianische Tomatensuppe mit Reis & Garnelen	70
Marokkanische Linsensuppe mit Kichererbsen	72
Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Hüttenkäse	74
Lachs-Spinat-Lasagne mit Cocktailtomaten	76
Fisch-Frikadellen mit Karotte & Koriander	78
Mexican Chicken Street-Tacos	80
Gemüse-Thai-Curry mit Reis	82
Saftige Hähnchen-Frikadellen	84
Süßkartoffel-Wedges mit Feta-Guacamole	86
Griechische Bowl	88
Arrabiata Hähnchen	90
One Pot Tuna Gnocchi.....	92
Schüttel-Pizza mit Thunfisch	94
Gebratener Blumenkohl-Reis mit Gemüse	96
Pulpo a la Gallega mit Kartoffeln	98
Hähnchen mit Gnocchi in Tomaten-Rahm	100
Chicken Kung Pao mit Ananas	102
Knoblauch-Sahne-Lachs mit Tomaten & Zucchini	104
Blumenkohl-Flammkuchen mit Schmand & Lachs	106