

# Inhalt

<b>Intro</b>	<b>7</b>
Zu diesem Buch .....	9
One Pot? Eintopf hat doch die Oma schon gekocht .....	10
Abläufe in der Küche strukturieren .....	13
Planung des Einkaufs.....	14
Einkäufe lagern.....	16
Alles Wichtige zum richtigen Einfrieren .....	17
Nachhaltig einkaufen.....	19
<b>Frühling</b>	<b>21</b>
Spargel-Kartoffel-Tortilla .....	23
Schnelle Minestrone .....	24
Zucchini-Bärlauch-Gnocchi.....	28
Geröstetes Ofengemüse mit Kichererbsen.....	31
Fenchel-Salsiccia-Pfanne mit Bulgur.....	32
Erbsenrisotto - mit oder ohne Garnelen .....	35
Ofenpasta mit grünem Spargel .....	39
Kokos-Mie-Nudel-One-Pot .....	40
Gewürzreis mit Harissa-Blumenkohl.....	42
Würzige Bohnen-Tomaten-Suppe .....	43
Brokkoli-Orecchiette mit Brätbällchen.....	47
Bami Goreng .....	48
Mairübchen-Gratin mit Spinat .....	51
Karotten-Perlgraupen-Risotto.....	54
Kartoffelpuffer mit Belag .....	57
<b>Sommer</b>	<b>61</b>
Perlcouscous mit Gemüse.....	63
Sommertortilla.....	64
Tomaten-Pfirsich-Gazpacho .....	66
Grillgemüse mit Tofu .....	67
Linsen-Shakshuka mit Feta .....	70
Garnelen-Makkaroni-Topf mit Dill .....	72
Italienischer Salat - zum Sattessen.....	75
Coca - Spanischer Gemüsekuchen.....	78
Blumenkohl-Tarte ohne Boden.....	81
Blätterteig-Gemüse-Tarte .....	82
Pitataschen mit Ofengyros gefüllt .....	85
Ratatouille-Risoni-Topf .....	86
Knusprige Chickenwings und Kartoffeln vom Blech .....	91
Marokkanische Gemüsesuppe .....	92
Glasnudel-Suppe mit Räuchertofu .....	95

<b>Herbst</b>	<b>97</b>
Kürbiseintopf .....	98
Gefüllte Paprikaschoten in cremiger Tomatensauce .....	101
Einfache Pfannenpizza - mit allem, was das Herz begehrt .....	102
Pilzgrösti mit Ei .....	107
Knoblauch-Zitronen-Hähnchen mit Süßkartoffeln mit Zatar .....	108
Kaiserschmarrn mit Zwetschgen .....	110
Milchreis mit Birnen und Haselnüssen .....	111
Kartoffel-Lachs-Auflauf .....	112
Geschmorte Auberginen in würzigem Gemüsesugo mit Nusskruste ..	117
Maronen-Wurzelgemüse-Gulasch .....	118
Chashushuli - Georgischer Rindfleisch-Eintopf .....	121
Tomaten-Kürbis-Suppe .....	122
Mexikanischer Eintopf .....	125
Maultaschen-Pilz-Auflauf .....	128
Steckrüben-Biryani .....	131
<b>Winter</b>	<b>133</b>
Cremiger Weißkohltopf mit Chorizo .....	134
Orientalischer Linseneintopf .....	137
Spätzle-Wirsing-Auflauf mit Blauschimmelkäse .....	138
Winterliches Ofengemüse .....	141
Rosenkohl-Lasagne .....	142
Ofenschlupfer mit Kirschen .....	147
Veganes Chili mit Zartweizen .....	148
Gulasch aus dem Ofen .....	149
Apfelbuchteln .....	151
Grünkohl-Süßkartoffel-Curry .....	154
Bauernfrühstück .....	157
Croquemonsieur - Toast-Blech für alle .....	158
Überbackener Spaghettikürbis .....	161
Blitzschnelle Buttergemüse-Tortellini .....	164
Grünkohl mit Kartoffeln und Räuchertofu .....	167
<b>Was mache ich aus ...?</b>	<b>168</b>
<b>Register</b>	<b>172</b>
<b>Über die Autorin/Über die Fotografen</b>	<b>174</b>