

Inhalt

| | |
|---|---------------|
| Intro | 7 |
| 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 |
| Frühling | 21 |
| 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-Perlgraupe-Risotto | 54 |
| Kartoffelpuffer mit Belag | 57 |
| Sommer | 61 |
| 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 Gemüsekekuchen | 78 |
| Blumenkohl-Tarte ohne Boden | 81 |
| Blätterteig-Gemüse-Tarte | 82 |
| Pitaschen mit Ofengyros gefüllt | 85 |
| Ratatouille-Risoni-Topf | 86 |
| Knusprige Chickenwings und Kartoffeln vom Blech | 91 |
| Marokkanische Gemüsesuppe | 92 |
| Glasnudel-Suppe mit Räuchertofu | 95 |

| | |
|--|----------------|
| Herbst | 97 |
| Kürbiseintopf..... | 98 |
| Gefüllte Paprikaschoten in cremiger Tomatensauce | 101 |
| Einfache Pfannenpizza - mit allem, was das Herz begehrt | 102 |
| Pilzgröstl 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 |
| Winter | 133 |
| 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 |
| Was mache ich aus ...? | 168 |
| Register | 172 |
| Über die Autorin/Über die Fotografen | 174 |