

# Inhalt

- 8 Unsere Story
- 10 Wir sind „Die Gute Laune“
- 12 Slow Fast Food
- 13 Unsere Philosophie
- 14 Nachhaltige Ernährung
  - Make it easy:  
Zehn konkrete Tipps
  - Ein Vorratsschrank  
voller Guter Laune
- 18 Einige Erläuterungen  
zu den Rezepten
  - QR-Code mit Erklärvideos

## 20 FRÜHLING

- 22 Weiße Spargelsuppe
- 24 Dinkelbaguette mit Pfefferkruste
- 26 Wildkräuter-Salat
- 28 Basic Vinaigrette
- 30 Happy Burger
- 32 Dinkel-Burger-Buns
- 34 Süßkartoffel-Quinoa-Patties
- 36 Dill-Senf-Sauce
- 38 Pink-Pickle-Sud
- 40 Gute-Laune-Bowl
- 42 Erbsen-Guacamole
- 44 Kunterbunter Wrap
- 46 Kräutercreme

## 48 SOMMER

- 50 Lieblings-Spaghetti
- 52 Ceasar Salad
- 54 Tofu-Rührei
- 56 Mexican Style Burger
- 58 Red-Bean-Patty
- 60 Tomatensalsa
- 62 Spinat-Semmelknödel
- 64 Rosa Beurre Blanc
- 66 Saisonales Thai-Curry
- 68 Shakshuka mit Reis
- 70 BBQ Cheese-Burger
- 72 Blaubeer-BBQ-Sauce
- 74 Gute-Laune-Brownies

## 104 WINTER

- 106 Petersilienwurzel-Cremesuppe
- 108 Thymian-Croûtons
- 110 Rote-Bete-Cremesuppe
- 112 Alleskönner Gemüsebrühe
- 114 Röstzwiebelringe
- 116 Chili sin Carne
- 118 Kartoffeldressing
- 120 Currytäschle
- 122 Knusprige Ofenkartoffeln
- 124 Cremige Mayonnaise
- 126 Karamellisierte Nüsse
- 128 Belgische Waffeln
- 130 Basic Früchtekompott

## 76 HERBST

- 78 Kürbis-Kokos-Cremesuppe
- 80 Rauchiger Süßkartoffel-Lachs
- 82 Schwäbischer Feldsalat
- 84 Schwaben-Burger
- 86 Hausmacher Maultaschen
- 88 „Kohl“-Slaw
- 90 Rotweinzwiebeln
- 92 Herbst-Burger
- 94 Süßkartoffel-Keese-Waffel
- 96 Soul-Food-Bowl
- 98 Sesam-Joghurt-Sauce
- 100 Kohlrabischnitzel
- 102 Kartoffelsalat

- 134 Über uns
- 136 Die Designerin & der Fotograf
- 138 Danksagung
- 140 Das GUTE LAUNE Kochbuch als E-Book
- 144 Impressum