

INHALTS- VERZEICHNIS

GRUNDLAGEN **5**

One Pot – Auf keinen Fall kompliziert 6

Tipps & Tricks 8

Alltagshelden im Vorratsschrank 10

REZEPTE
SUPPEN & EINTÖPFE **14**

Cremige Kürbissuppe 14

Rote Linsensuppe mit Chorizo 16

Brotsuppe mit Fenchel und Tomaten 18

Chili con Chocolate 20

Lammtopf mit Wirsing 22

Tintenfisch in Paprika-Oliven-Sauce 24

PASTA & REIS **26**

Mac & Cheese mit Crunch 26

One-Pot-Pasta mit Hackbällchen 28

Ofenpasta mit Feta und Tomaten 30

One-Pot-Lasagne mit Hackfleisch 32

Gnocchi in Tomatensauce	34
One-Pot-Risotto mit Tomaten und Pilzen	36
Spargel-Risotto mit Ziegenfrischkäse	38

CURRYS	40
---------------	-----------

Chana Masala Kichererbsen-Curry	40
Kartoffel-Curry mit Ei	42
Edamame-Curry mit Pak Choi	44
Gurken-Curry mit Linsen	46
Erbsen-Curry mit Tofu	48
Linsen-Curry mit Lachs	50
Tikka Masala mit Putenbrust	52

AUS DER PFANNE	54
-----------------------	-----------

Fluffiges Pfannenbrot	54
Ratatouille aus der Pfanne	56
Klassische Shakshuka	58
Kichererbsen in Spinat-Tomaten-Sauce	60
Weißwurst-Brezel-Pfanne	62