

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
Weißenwurst-Brezel-Pfanne	62