

INHALT

VORWORT	6
---------	---

KLEINE GERICHTE 8

FRÜHSTÜCK – Sonntagsbrötchen, Müsli und Granola	10
---	----

EXTRA – Nachhaltig genießen	22
-----------------------------	----

SNACKS – Club-Sandwich, Polpette und Thunfisch-Wraps	24
--	----

SALATE – Mit Kartoffeln, Garnelen und gratiniertem Feta	36
---	----

ONE POT 46

ALLES AUS EINEM TOPF – Chiligulasch, Hühnersuppe und Bohneneintopf mit Mettenden	48
--	----

EXTRA – Kochen und Energie sparen	68
-----------------------------------	----

VOM BLECH UND AUS DER PFANNE – Hackbraten, Ofenlachs und Baked Potatoes	70
---	----

AUS EINER FORM – Nudel-Gratin, Raclette-Auflauf und Kräuter-Kartoffel-Töpfchen	86
--	----

HAUPTGERICHTE 100

PASTA & CO. – Paprika-Bolognese, Pad Thai und Grünkohl-Pasta mit Grapefruit	102
---	-----

FLEISCH UND GEFLÜGEL – Rindergulasch, Frikadellen und Ofenhähnchen mit Ananas	112
---	-----

EXTRA – Gesund kochen	124
-----------------------	-----

FISCH – Lachs mit Kürbispüree, Seelachs »Caprese« und Saibling mit grüner Sauce	126
---	-----

ZUSAMMEN ESSEN | INHALT

EXTRA – Veggie und vegan 132

VEGETARISCH – Corn Pancakes, Bulgur-Taboulé
und indisches Gemüse-Curry 134

SÜSSES UND BACKEN 144

SÜSSSPEISEN UND DESSERTS – Zwetschgen-Schmarrn,
süßer Risotto und Apfelschnee 146

BACKEN SÜSS – Marmorkuchen, Schwarzwälder Törtchen
und Beeren-Cheesecake 156

BACKEN PIKANT – Spinatkuchen, Bauernbrot
und Familienpizza vom Blech 168

FESTE FEIERN 178

OSTERN – Eier-Küken, Kerbelsuppe
und geschmortes Kräuterlamm 180

EXTRA – Ostern und Weihnachten 194

WEIHNACHTEN – Orangen-Möhren-Suppe, Raclette-Ideen
und Lachsfilet mit Knusperkruste 196

EXTRA – Entspannt feiern 210

FAMILIENFESTE – Avocado-Terrine,
Tafelspitz und Kartoffel-Kürbis-Gulasch 212

GLOSSAR 226

SAISONKALENDER 228

REGISTER 230

IMPRESSUM 240