

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