

# Inhalt

## Bevor du loslegst

- 10** Vorsicht ist wichtig!
- 12** Küchengeräte
- 14** Garmethoden
- 16** Backmethoden
- 18** Küchenregeln

## Frühstück

- 22** Früchtedrink
- 24** Geröstete Früchte
- 26** Knuspermüsli
- 28** Müsliriegel
- 30** Arme Ritter
- 32** Vier Eierspeisen
- 34** Kartoffelpuffer
- 36** Frühstücksomelett
- 38** Pfannkuchen
- 40** Heidelbeer-Muffins
- 42** Hafer-Muffins mit Honig

## Suppen und Salate

- 46** Tomatensuppe
- 48** Kürbissuppe
- 50** Erbsensuppe mit Minze
- 52** Zwiebel-Lauch-Suppe
- 54** Nudelsuppe
- 56** Super Suppen
- 58** Salat in Grün
- 60** Couscoussalat mit Tomaten
- 62** Thunfisch-Bohnensalat
- 64** Regenbogen-Salat
- 66** Nizza-Salat
- 68** Schnelle Salate

## Leichte Happen

- 72** Bruschetta
- 74** Vier Vorspeisen
- 76** Spinat-Törtchen
- 78** Reisbällchen
- 80** Paprika-Hummus
- 82** Garnelenspieße
- 84** Hähnchenspieße

- 86** Vier Spieße
- 88** Zucchini-Frittata
- 90** Tomaten-Tarte mit Basilikum
- 92** Mini-Fischfrikadellen

## Haupt-gerichte

- 96** Gegrillte Hähnchenbrust
- 98** Vier Ofengemüse
- 100** Lamm-Spieße
- 102** Quiche mit Käse
- 104** Gemüse-Moussaka
- 106** Nudelauflauf
- 108** Fischküchlein
- 110** Tomaten-Auberginen-Gemüse
- 112** Fleischnudeln
- 113** Tomatennudeln
- 114** Vier Soßen
- 116** Süßkartoffel-Lasagne
- 118** Chili con Carne
- 120** Fisch und Wedges
- 122** Gemüsetorte
- 124** Bohnenpfanne

- 126** Fleischpfanne
- 128** Limettenhähnchen
- 130** Auflauf mit Kartoffelpüree
- 132** Gemüselasagne
- 134** Jambalaya
- 136** Rindfleisch im Wok
- 138** Lammeintopf
- 140** Wursteintopf

## Desserts

- 144** Joghurt-Eis
- 146** Eis am Stiel
- 148** Heidelbeerbecher
- 150** Apple Crumble
- 152** Obststreusel-Auflauf
- 154** Amerikanischer Apfelkuchen
- 156** Kirsch-Beeren-Kuchen
- 158** Oreo-Kuchen
- 160** Kürbis-Pasteten
- 162** Erdbeertörtchen
- 164** Schokoladen-Tarte
- 166** Windbeutel

- 168** Minze-Schokocreme
- 170** Baiserkrönchen
- 172** Schoko-Baiser-Küsschen
- 174** Zitronen-Baiser-Tarte
- 176** Crème brûlée
- 178** Rhabarber-Dessert

## Kuchen und Muffins

- 182** Herzhafte Muffins
- 184** Kräuter-Käse-Muffins
- 186** Möhren-Orangen-Muffins
- 188** Glasierte Muffins
- 190** Cupcakes
- 192** Limetten-Kokos-Cupcakes
- 194** Möhren-Cupcakes
- 196** Bananenhappen
- 198** Orangentorte
- 200** Erdbeerkuchen
- 202** Zitronen-Limetten-Kuchen
- 204** Schwarz-weiße Schokotorte
- 206** Biskuitrolle
- 208** Saftiger Zitronenkuchen
- 210** Gestürzter Apfelkuchen

- 212** Bananen-Buttermilch-Kuchen
- 214** Marmorkuchen
- 216** Heidelbeer-Schmand-Kuchen
- 218** Bananen-Ananas-Kuchen
- 220** Himbeer-Käsekuchen

## Plätzchen, Kekse und Blechkuchen

- 224** Sternplätzchen
- 226** Rosinenplätzchen
- 228** Kokos-Kekse
- 230** Spitzbuben
- 232** Lebkuchen
- 234** Ungebackene Kekse
- 236** Orangen-Haferkekse
- 238** Vier Sorten Kekse
- 240** Schokokekse
- 242** Frucht-Nuss-Plätzchen
- 244** Marshmallow-Schokokekse

- 246** Flapjacks
- 248** Ingwer-Kürbis-Schnitten
- 250** Karamell-Happen
- 252** Schokoladige Brownies
- 254** Karamell-Shortbread
- 256** Käse-Haferkekse
- 258** Shortbread

## **Brot**

- 262** Weißbrot
- 264** Focaccia
- 266** Fladenbrote
- 268** Sonnenblumenbrote
- 270** Käse-Zwiebelbrot
- 272** Mehrkornzopf
- 274** Maiskuchen
- 276** Früchtebrot mit Tee

## **Für deine Party**

- 280** Pizza für alle
- 282** Vier mal Pizza

- 284** Miniburger
- 286** Käse-Pesto-Stangen
- 288** Zweierlei Chips
- 290** Rohkostplatte mit Dips
- 292** Dips
- 294** Zitronensorbet
- 296** Eis mit Trick 17
- 298** Zitroneneis am Stiel

- 300** Register
- 304** Dank & Bildnachweis