

INHALTS- VERZEICHNIS

GRUNDLAGEN	5
Clevere Küche: Wichtige Utensilien	6
Meal Prep ist das Zauberwort	8
Resteverwertung: Was macht man mit den übrigen Zutaten?	10
QUICK & EASY	14
Bella Panzanella	14
Vietnamesische Sommerrollen	16
Mexikanische Quesadillas mit Hähnchen	18
Spicy Kürbissuppe	20
Gebratene Nudeln mit Erdnuss-Sauce	22
Tabbouleh mit Lachs und Pepp	24
Pfannen-Gyros mit Zaziki	26
Blätterteig-Calzone	28
Gnocchi al limone	30
Spinat-Quiche	32
Lecker Shakshuka	34

COMFORT FOOD	36
Pfannen-Pizza Margherita	36
Doppelter Cheeseburger	38
Halloumi-Burger	40
Kartoffelwedges mit Hot-Tomato-Sourcream	42
Drunken Pasta mit Rotwein	44
Hummus-Hähnchen mit Ofenkürbis	46
Käsetortilla mit Paprikagemüse	48
WAS ZUM NASCHEN	50
Energyballs	50
Haferriegel mit Aprikosen	52
Muslimuffins für's zweite Frühstück	54
Hefeschiffchen	56
Haselnusssschnecken	58
Saftiger Schokokuchen	60
Eis mit Keksteigstückchen	62