

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
Müslimuffins für's zweite Frühstück	54
Hefeschiffchen	56
Haselnussschnecken	58
Saftiger Schokokuchen	60
Eis mit Keksteigstückchen	62