

Inhalt

5	Vorwort
7	Frühstück
9	Buttermilchbrötchen
10	Schokoaufstrich aus Süßkartoffeln
13	Apfelquarkkeulchen
14	Baked-Oats-Muffins mit Apfel
17	Fluffige Pancakes
18	Hirse-Porridge
21	Mango-Kokos-Overnight-Oats
22	Riesenfannkuchen
25	Hauptgerichte aus Topf und Pfanne
27	Geschmorter Chinakohl in Tomatensoße
28	Kohlrabipfanne
31	Pasta mit Pistazien-Mangold-Pesto
32	Schupfnudeln mit Camembertsoße
35	Cremige Bohnenpfanne (Fazuľový prívarok)
36	Dampfnudeln (Parené buchty)
39	Gebratene Auberginen mit Knoblauchmayo und Tomaten
40	Grünkohl-Haselnuss-Pesto
43	Susi-und-Strolch-Pasta
44	Bigos (polnischer Sauerkrauteintopf)
47	Blumenkohl-Bratlinge mit Gurkensalat
48	Gebratener Hafer wie Reis
51	Joghurtknödel
52	Halušky (slowakische Spätzle)
55	Champignon-Rahmssoße
57	Hauptgerichte aus dem Ofen
58	Gnocchi aus dem Ofen
61	Kartoffelpuffer aus dem Ofen
62	Kartoffelpizza
65	Pasta mit cremiger Tomatensoße
66	Slowakischer Kartoffelaufauf (Francúzske zemiaky)
69	Überbackene Süßkartoffeln mit Hüttenkäsefüllung
70	Überbackener Fenchel
73	Wrap-Quiche
74	Herzhafter Kürbiskuchen
77	Polentakuchen
78	Gemüsefrittata

- 81 Ofengemüse mit Butter-Buchweizen
- 82 Gebackener Rotkohl mit Perl Couscous
- 85 Ofen-Rotkohl mit Quark
- 86 Geröstete Kichererbsen mit Reis und Paprika
- 89 Frittierter Käse mit Kartoffelwedges und Tartarsoße
- 91 Wirsinglasagne alla polnische Golabki (polnische Kohlrouladen)

95 *Salate und Suppen*

- 97 Eiersalat
- 98 Salatbowl mit Rote Bete, Linsen und Honigjoghurt
- 101 Slowakischer Kartoffelsalat
- 102 Sommersalat mit Reis, gegrilltem Halloumi und Honigmelone
- 105 Rotkrautsalat mit Apfel
- 106 Karamellisierter Rosenkohl mit Feigen
- 109 Salat mit gebackenem Spargel
- 110 Blumenkohlsuppe
- 113 Chłodnik (polnische Sommersuppe)
- 114 Slowakische Bohnensuppe

117 *Vorspeisen, Beilagen und Fingerfood*

- 119 Champignon-Frikadellen
- 120 Eingelegter Camembert
- 123 Frischkäse-Tomaten-Dip
- 124 Frittierte Champignons mit Pesto
- 127 Gegrillte Paprikaschoten mit Hüttenkäse
- 128 Hirse-Pattys
- 131 Leco
- 132 Lokše (slowakische Fladenbrote)
- 135 Zapiekanki (polnisches Streetfood)
- 136 Pizzatoasties mit Pesto
- 139 Gemüse-Muffins
- 140 Pizza-Muffins

143 *Desserts und Gebäck*

- 145 Karamell-Bananen-Dessert
- 146 Quarkspeise mit Baiser und Erdbeeren (Miláčik)
- 149 Selbst gemachtes Baiser
- 150 Softe Pfannkuchen
- 153 Blätterteig-Muffins
- 154 Bublanina (typisch slowakischer Obstkuchen)
- 157 Saftige Quarkschnitten
- 158 Zucchini-Schoko-Kuchen