

INHALT

Wissenswertes	1
<i>Utensilien, die Sie zu Hause haben sollten</i>	<i>2</i>
<i>Lebensmittel, die Sie immer zu Hause haben sollten</i>	<i>3</i>
<i>Einkaufstipps</i>	<i>4</i>
 Brot und Brotaufstriche	 6
<i>Avocado-Sandwich mit Ei</i>	<i>7</i>
<i>Brot mit Avocadofrischkase und Räucherlachs</i>	<i>8</i>
<i>Traditionelles Bruschetta</i>	<i>9</i>
<i>Vegetarische Pilz-Baguettes</i>	<i>10</i>
<i>Griechisches Sandwich</i>	<i>11</i>
<i>Stulle mit Camembert-Schinken-Creme</i>	<i>12</i>
<i>Mango-Frischkäse-Aufstrich</i>	<i>13</i>
<i>Veganer Nussaufstrich</i>	<i>14</i>
 Salate	 15
<i>Bauernsalat – Griechischer Art</i>	<i>16</i>
<i>Veganer Kichererbsensalat</i>	<i>17</i>
<i>Salat Cheeseburgerstyle</i>	<i>18</i>
<i>Gemischter Thunfischsalat</i>	<i>19</i>
<i>Melonensalat mit Feta</i>	<i>20</i>
<i>Veganer Brotsalat</i>	<i>21</i>
<i>Radieschensalat mit Fenchel und Rettich</i>	<i>22</i>
<i>Frischer Mohrensalat</i>	<i>23</i>
<i>Asiatischer Glasnudelsalat</i>	<i>24</i>

Suppen	25
<i>Pizzasuppe</i>	26
<i>Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch</i>	27
<i>Nudelsuppe mit Mohren und Ei</i>	28
<i>Erbsensuppe</i>	29
<i>Spinat-Waldpilz-Suppe</i>	30
<i>Zucchini-suppe</i>	31
<i>Vegane Curry-Glasnudel-Suppe</i>	32
 Fleisch und Geflügel	 33
<i>Asiatische Bratnudeln mit Rindfleisch</i>	34
<i>Kichererbsenpfanne mit Hackfleisch</i>	35
<i>Rotes Thai-Curry mit Hähnchen</i>	36
<i>Wirsing-Hack-Pfanne mit Bandnudeln</i>	37
<i>Wikingertopf mit Hackbällchen</i>	38
<i>Gebratene Maultaschenpfanne</i>	39
<i>Hühnerfrikassee</i>	40
<i>Pasta in Sahne-Schinken-Soße</i>	41
<i>Schweinefilet in Brokkoli-Rahm</i>	42
<i>One Pot Hackfleisch-Eintopf</i>	43
<i>Hähnchen in Käse-Sahne-soße</i>	44
<i>Schupfnudel-Sauerkraut-Pfanne</i>	45
<i>Indisches Butterchicken mit Reis</i>	46
 Fisch und Meeresfrüchte.....	 47
<i>Nudeln mit Lachs-sahne-soße und Brokkoli</i>	48
<i>Gemüse-Fisch-Eintopf</i>	49
<i>Fisch in Tomatensoße</i>	50
<i>Zucchini-Fisch-Pfanne</i>	51
<i>Fisch im Bierteig</i>	52

<i>Spaghetti mit Garnelen-RahmSoße</i>	<i>53</i>
<i>Nudeln mit Meeresfrüchten und Melone</i>	<i>54</i>
<i>Fischcurry</i>	<i>55</i>
<i>Fischfilet mit Bratkartoffeln und Senfsoße</i>	<i>56</i>
<i>Fisch-Gemüse-Salat</i>	<i>57</i>
<i>Spaghetti mit Garnelen und Pak Choi.....</i>	<i>58</i>
<i>Gebratener Lachs auf Granatapfel-Couscous.....</i>	<i>59</i>
 Vegetarisch.....	 60
<i>Gemüsecurry.....</i>	<i>61</i>
<i>Schupfnudelpfanne.....</i>	<i>62</i>
<i>Griechische One Pot Pasta.....</i>	<i>63</i>
<i>Reispfanne mit Feta.....</i>	<i>64</i>
<i>Spatzlepfanne mit Gemüse.....</i>	<i>65</i>
<i>Kichererbseneintopf.....</i>	<i>66</i>
<i>Bauernpfanne griechischer Art</i>	<i>67</i>
<i>Spätzle mit Jägersoße.....</i>	<i>68</i>
<i>Tortellini-Gemüse-Eintopf.....</i>	<i>69</i>
<i>Knoblauch-Parmesan One Pot Pasta</i>	<i>70</i>
<i>Gnocchi mit Gorgonzola-Sahne-Soße.....</i>	<i>71</i>
<i>Schupfnudel One Pot aus dem Ofen</i>	<i>72</i>
<i>Zoodles mit ParmesanSoße und Tomaten</i>	<i>73</i>
 Vegan	 74
<i>Asiatische Bowl mit Erdnusssoße</i>	<i>75</i>
<i>Erdnuss-Tofu mit Reis</i>	<i>76</i>
<i>Wraps mit Gebackenen Kichererbsen.....</i>	<i>77</i>
<i>Paprikarisotto.....</i>	<i>78</i>
<i>Rote Linsen Bolognese</i>	<i>79</i>
<i>Gemüsecurry.....</i>	<i>80</i>

<i>Jambalaya One Pot</i>	<i>81</i>
<i>Black Bean Burger</i>	<i>82</i>
<i>Gemüse-Linsen-Eintopf.....</i>	<i>83</i>
<i>Limetten-Pasta</i>	<i>84</i>
<i>Mie-Nudeln mit Erdnusssoße.....</i>	<i>85</i>
<i>Kartoffel-Zucchini-Pfanne.....</i>	<i>86</i>
 Snacks und Fingerfood.....	 87
<i>Lachshäppchen.....</i>	<i>88</i>
<i>Gefüllte Feigen mit Quark und Walnüssen</i>	<i>89</i>
<i>Gebratene Avocado mit Lachs</i>	<i>90</i>
<i>Kartoffel-Kürbis-Rösti</i>	<i>91</i>
<i>Curry-Paprika-Nüsse</i>	<i>92</i>
<i>Tomaten- und Mango-Salsa mit Tortilla-Chips.....</i>	<i>93</i>
<i>Cracker mit Olivencreme und Datteln</i>	<i>94</i>
<i>Gefüllte Pilze mit Feta und Speck.....</i>	<i>95</i>
 Desserts	 96
<i>Apple-Crumble</i>	<i>97</i>
<i>Ananas-Kokos-Blechkuchen</i>	<i>98</i>
<i>Vegane Pancakes.....</i>	<i>99</i>
<i>Kürbisekse</i>	<i>100</i>
<i>Einfacher Kaiserschmarrn</i>	<i>101</i>
<i>Schichtdessert mit Grießbrei und Kirschen.....</i>	<i>102</i>
<i>Nutella-Tassenkuchen.....</i>	<i>103</i>
<i>Mohn-Quark-Creme mit Himbeeren.....</i>	<i>104</i>