

# INHALT

- 9 Einfache und leckere Blitzrezepte in weniger als 30 Minuten
- 10 Schneller als der Lieferdienst – so geht's
- 12 Schnelle Küche – Vorbereitung und Praxis
- 18 Zu den Rezepten
  
- 19 Frühstück
- 20 Chia-Joghurt-Oats
- 21 French Toast
- 22 Pancakes
- 25 Kräuteromelette
- 26 Tomaten-Rührei mit Feta
- 29 Apfel-Mandel-Porridge
- 30 Schoko-Bananen-Porridge
- 33 Zimtschnecken
- 34 Baked Oats
- 36 Fruchtiges Frühstück im Glas
  
- 37 Suppen und Salate
- 39 Tomatensuppe
- 40 Blumenkohlcremesuppe
- 43 Spinatsuppe
- 44 Nudelsuppe mit Gemüse
- 47 Kalte Joghurtsuppe
- 48 Weiße-Bohnen-Salat
- 51 Hüttenkäse-Salat mit Radieschen und Gurken
- 52 Käsesalat

- 55 Rote-Bete-Apfel-Salat
- 56 Gemüse-Couscous-Salat
- 59 Bunter Avocado-Salat
- 60 Karottensuppe

## 61 Vegetarisches und Veganes

- 62 Halloumi-Burger
- 65 Kichererbsen-Curry
- 66 Gnocchi mit Zucchini-Kräuter-Soße
- 69 Bohnen-Tomaten-Topf
- 70 Käsespätzle
- 73 Gemüse-Feta-Pfanne
- 74 Blumenkohlcurry mit Reis
- 77 Zoodles mit Blumenkohlsoße
- 78 Gemüse-Couscous
- 81 Gebackener Feta mit Tomaten und Oliven
- 82 Gnocchi in Tomatensoße
- 85 Tomatenreis mit Feta
- 86 Kürbispasta

## 87 Gerichte mit Fleisch und Wurst

- 89 Pizza-Baguette
- 90 Flammkuchen
- 93 Schinkennudeln
- 94 Karottennudeln mit Hack-Lauch-Soße
- 97 Mexikanische Tacos
- 98 Minutensteak mit Rosenkohl
- 101 Spaghetti mit Fleischbällchen in Tomatensoße
- 102 Würstchen-Erbesen-Topf
- 103 Gnocchi bolognese
- 104 Hähnchencurry
- 107 Hähnchen-Erbesen-Möhren-Pfanne mit Reis
- 108 Chicken Wrap
- 109 Chicken Nuggets mit Cornflakes-Panade
- 110 Puten-Paprika-Ragout

113 Hähnchen-Brokkoli-Nudeln

114 Hähnchen-Schaschlik

## 115 Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten

116 Lachsnudeln

119 Fisch mit Kräuterkruste  
und Tomatensalsa

120 Fisch mit cremiger Tomatensoße

123 Fischfilet mit Spinat-Orzo-Pasta

124 Fisch-Zucchini-Pfanne

127 Fisch-Fritters

128 Garnelen-Mango-Curry mit Reis

130 Garnelen-Couscous-Pfanne

## 131 Snacks

133 Thunfisch-Sandwich

134 Fisch-Feta-Sandwich

137 Pita-Pizza: Variationen

137 Pita-Pizza mit Gemüse und Feta

138 Pita-Pizza mit Rucola und Parmaschinken

139 Pita-Pizza mit Thunfisch

140 Blitz-Brötchen

143 Süßkartoffel-Toasties

144 Parmesanchips

145 Pfannenbrot

146 Grieß-Joghurt mit Beeren

149 Frozen-Mango-Joghurt

150 Limetten-Mousse

152 Erdbeer-Joghurt-Blitzeis

153 Schoko-Mandel-Nicecream

154 Gebackene Banane

157 Waffeln

158 Smoothie-Joghurt-Bowl

160 Tassenkuchen Brownie-Style

161 Aufstriche und Dips

162 Ajvar-Dip

165 Avocado-Dip

166 Weiße-Bohnen-Dip

169 Joghurt-Kräuter-Dip

170 Über die Autorin

171 Bonusmaterial zum Buch

172 Zutatenregister