

INHALT

Asia-Pfanne Seite 16
Überbackene Hähnchenbrust Seite 23
Low-Carb-Lasagne Seite 34

Kohlrabi mit Lammkoteletts Seite 42
Fisch mit Mandelkruste Seite 74
Hamburger Seite 140

Rotkohl-Radieschen-Coleslaw Seite 160

Brathähnchensalat Seite 170

Salat mit Chia-Dressing Seite 177

Hack-Blumenkohl-Salat Seite 202

Chefsalat mit Steak Seite 205

Lauch-Spinat-Cremesuppe Seite 218

Lammeintopf Seite 225

Broccolisuppe Seite 234

Hähnchen-Bohnen-Eintopf Seite 241

Pilzsüppchen Seite 243

Erbseneintopf mit Kassler Seite 252

Schwarzwurzelcremesuppe Seite 259

Hähnchen-Linsen-Eintopf Seite 263

Tafelspitzsuppe Seite 264

Gemüse-Muffins
Seite 288

**Schoko-
Küchlein**
Seite 327

**Smoothie-
Blitzeis**
Seite 331

Pancakes
Seite 340