

Inhalt

Einleitung	6	Sauerkraut-Cabanossi-Eintopf	44
Orientalisches Blumenkohl-Taboulé	10	Thailändisches Hähnchencurry mit falschem Reis	46
Kürbis-Curry-Suppe mit Pistazien-Crunch	12	Brunnenkressesalat mit Hüftsteak-Tagliata	48
Rosenkohl-Auflauf	14	Französische Apfel-Zwiebel-Suppe	50
Vegetarischer Caesar Salad	16	Frikadellen mit Rahmgemüse und Spiegelei	52
Gnocchi mal anders	18	Gefüllte Roastbeef-Röllchen	54
Käsesuppe	20	Hack-Kürbis-Auflauf	56
Sellerie-Schnitzel mit Pilz-Tomaten-Sugo	22	Gemüsesuppe mit Hackbällchen	58
Grüne Minestrone	24	Rinderschmortopf	60
Lauwarmer Rote-Bete-Salat mit Halloumi	26	Wirsing-Speck-Salat	62
Bohnen-Spinat-Eintopf mit Quinoa	28	Feurige Hackbällchen mit Joghurt-Dip	64
Kohlrabisuppe	30	Kassler-Gemüse-Eintopf	66
Low-Carb-Pizza mit Zucchini und Pilzen	32	Schweinemedallions mit Romanesco	68
Spitzkohlsalat mit Sojadressing	34	Brathähnchensalat	70
Wurzel-Tortilla	36	Weißkohl-Lasagne	72
Kartoffel-Blumenkohl-Suppe	38	Chickenwings mit Erdnussauce	74
Brokkoli-Puffer mit Tomatenquark	40		

Garnelensalat mit Asia-Dressing	78	Frozen-Heidelbeer-Joghurt	108
Lachs im bunten Gemüsepackchen	80	Powerriegel	110
Lachsfrikadellen mit Currysauce	82	Kokosmousse mit Mangopüree	112
Nordische Chicorée-Kartoffel-Suppe	84	Gemüse-Muffins mit Tomatensalat	114
Seelachs auf Apfel-Curry-Grünkohl	86	Himbeercreme mit Minz-Pesto	116
Kabeljau in Sesampanade mit Blumenkohlpüree	88	Mango-Frischkäse-Aufstrich	118
Spinat-Kokos-Eintopf mit Kabeljaufilet	90	Tomaten mit Basilikum-Quark-Füllung	120
Nuss-Forelle mit Brokkolistampf	92	Haferbrei mit Nüssen und Früchten	122
		Clementinen mit Stracciatella-Quark	124
		Gefüllte Pimientos de Padrón	126
Exotischer Obstsalat	96	Mohnkuchen	130
Schoko-Kokos-Riegel	98	Schwedisches Knäckebrot	132
Parmesan-Omelett	100	Kräuterquark	132
Fruchtiges Joghurteis DIY	102	Schokotraum	134
Schoko-Nuss-Creme	104	Apfel-Papaya-Strudel	136
Parmesanchips	106	Leinsamenbrot	138
Gewürznüsse	106	Spritzige Frischkäsetorte mit Kokos und Limette	140
		Fluffige Käsebrötchen	142