

Weg mit dem schlechten Gewissen	7
Wissenswertes	8
<b>SNACKS UND PARTYFOOD</b>	20
Avocado-Nuss-Fries mit Kurkuma-Dip	22
Crab Cakes mit Zitronen-Mayonnaise	24
Spicy Wedges mit schnellem Ketchup	26
Süßkartoffel-Pommes mit Blitz-Aioli	28
Blätterteigtaschen mit Hackfleisch-Pistazienfüllung	30
Vegetarische Frühlingsröllchen	32
Fächerkartoffeln mit Kräuterbutter	34
Variationen von Datteln	36
Meatballs mit BBQ-Sauce	38
Erbsen-Brokkoli-Bällchen mit Kräuter-Dip	40
<b>VEGGIE HAUPTGERICHTE</b>	42
Gemüse-Curry mit Kichererbsen und Halloumi	44
Rote-Bete-Risotto mit Montello	46
Zucchini-Frittata	48
Sellerieschnitzel mit Käsefüllung	50
Blätterteig-Tarte mit Tomaten, Schafskäse und Oliven	52
Tomaten-Mozzarella-Risotto	54
Indisches Dal mit Naan-Brot	56
One Pot Pasta mit Artischockenherzen und Oliven	58
Gefüllte Tomaten mit Couscous, Kräutern und Joghurt-Sauce	60
Kartoffel-Lauch-Gratin mit Cheddar	62

#### 4 INHALT

<b>HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH, GEFLÜGEL UND FISCH</b>	64
Rote Suppli mit Hackfleisch-Erbesen-Füllung	66
Crispy Chicken Wings	68
Rosmarin-Risotto mit Salsiccia	70
Chili con Carne	72
Scharfer Lammtopf mit frischen Tomaten	74
Hähnchen-Curry mit Kokosmilch	76
One Pot Pasta mit Salsiccia und Fenchel-Aroma	78
Kalbsgeschnetzeltes mit Spätzle und Pilzen	80
Easy-Peasy-Lasagne mit Frischkäse	82
Arroz de Marisco – Portugisischer Reistopf	84
Doradenröllchen mit Schinken und Salbei	86
<b>DESSERTS</b>	88
Banana-Bread-Muffins	90
Knusprige Birnentaschen im Filoteig	92
Kirsch-Clafoutis mit extra Vanille	94
Waldbeeren-Crumble mit Mandelbröseln	96
Brownies mit Kirschen	98
Bratäpfel mit Marzipan-Nuss-Füllung	100
Vanille-Erdbeer-Risotto	102
Strudelpäckchen mit Vanillequark-Füllung	104
Gebackene süße Creme mit Erdbeersauce	106
<b>DRUMHERUM – SAUCEN UND DIPS</b>	108