INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 1: RATGEBER **12**

Was ist „One Pot“ überhaupt? 12

Welche verschiedenen Arten des One Pots gibt es? 14

Für wen ist One Pot geeignet? 16

Die überwiegenden Vorteile des One Pots 17

Diese Auswahl an Arbeitsmitteln hast Du 19

So solltest Du dich auf die Zubereitung vorbereiten 25

One Pot Grundrezept - nach Martha Stewart 26

Warum die Rezepte so aufgebaut sind (Hinweis)? 28

TEIL 2: REZEPTE **32**

ONE POT REIS MIT HUHN 32

MÖHREN-KARTOFFEL GULASCH 33

NUDELN IN SCHINKEN-SAHNE SOßE 34

HÄHNCHEN CURRY 35

HACKBÄLLCHEN IN SAUERKRAUT 36

SCHINKENMAKKARONI IN KÄSESOßE 38

REIS MIT HÄHNCHENFLEISCH 39

ANDALUSISCHE BRATKARTOFFELN 40

SÜSSKARTOFFEL HÄHNCHEN TOPF 41

HÄHNCHENPASTA 43

HACKFLEISCH-KÄSE SUPPE 45

RINDERGULASCH 47

PUTENTOPF MIT PORREE 49

HÄHNCHEN-PASTA 50

GNOCCHI-EINTOPF 51

MÖHRENEINTOPF 52

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1261253868

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK

SPAGHETTI-HACKFLEISCH TOPF 53
SZEGEDINER PUTENGULASCH 54
LAMMHACKBÄLLCHEN RAGOUT 56
WIRSING-HACKFLEISCH EINTOPF 57
BOLOGNESETOPF 58
CHILI CON CARNE 59
MEDITERRANE TOMATENSUPPE 61
DEFTIGER SAUERKRAUTTOPF 62
PUTEN CHILI 63
HÄHNCHEN PAELLA 64
KARTOFFEL-GULASCH 65
HÄHNCHENPASTA 66
HÜHNER NUDELSUPPE 67
SCHWEINEFILET PACK CHOI WOK 68
BAUERNEINTOPF 70
PILZ PASTA 71
KLASSISCHER LINSENEINTOPF 72
ERBSENSUPPE 73
HÄHNCHEN-GEMÜSE SUPPE 74
PASTA MIT WURSTGULASCH 75
RINDERGULASCH 76
HÄHNCHENSCHENKEL AUF REIS 77
LASAGNE-SUPPE 78
CARBONARA MIT TOMATENSALAT 79
GEMÜSE-EINTOPF 80
HÄHNCHEN TOPF A LA ALFREDO 81
CHILI CON CARNE 82
KARTOFFEL-CREME SUPPE 83

SÄCHSISCHE KARTOFFELSUPPE 84
PIKANTER PUTEN-NUDEL POT 85
SEELACHS BOWL 86
GNOCCHIS MIT GARNELEN 88
LACHS-SPAGHETTI 89
FISCHEINTOPF 91
STEINBEISSERGULASCH 92
LACHS AUF GEMÜSE 93
THUNFISCH-PASTA 95
KABELJAU-GARNELEN TOPF 96
BRETONISCHE FISCHSUPPE 97
PORTUGIESISCHER FISCHEINTOPF 99
LACHSPASTA 101
SARDELLEN SPAGHETTI 102
LACHS-GARNELEN NUDELN 103
TOMATEN-THUNFISCH PASTATOPF 104
GARNELEN-KABELJAU CURRY 105
DORSCH REISPFANNE 107
BOHNEN-KICHERERBSEN STEW 108
LINSEN-SÜSSKARTOFFEL EINTOPF 110
KÜRBIS-SPAGHETTI TOPF 112
PILZ-SPAGHETTI TOPF 113
PARMESAN-NUDELTOPF 114
MAKKAONI-MOZZARELLA TOPF 115
LACHS-VOLLKORNPASTA TOPF 117
GRÜNE VOLLKORNPASTA 118
LÖWENZAHN-LINSEN TOPF 119
ZUCCHINI-SHAKSHUKA 120

ZUCCHINI-CREME SUPPE 121
APFEL-ZIMT PORRIDGE 122
KLASSISCHE SCHAKCHUKA 123
KROATISCHER GEMÜSEEINTOPF 124
ASIATISCHE KOKOS-SUPPE 125
KICHERERBSENSUPPE 126
GRÜNE SCHAKCHUKA 127
SPINAT-PASTA 128
GEMÜSE-PASTA TOPF 129
ROTWEINSPAGHETTI 130
JOHANNISBEER GRIESSBREI 131
KIDNEYBOHNEN CHILI 132
WIRSING-PASTA TOPF 134
SÜSSKARTOFFEL-CURRY 135
PAPRIKA PASTA 137
PASTA CAPRESE 138
QUORN-PASTA TOPF 139
MOZZARELLA NUDELTOPF 140
KÄSE-NUDEL TOPF 141
GLASNUDEL CURRY 142
PASTA PRIMAVERA 143
CHILI SIN CARNE 144
SPÄTZLE PFANNE 145
MEXIKANISCHER PASTATOPF 146
TOMATEN-NUDEL TOPF 147
ARTISCHOKEN-SPINAT PASTA 148
ITALIENISCHER PASTA-TOPF 149
BLUMENKOHL-LINSEN CURRY 150

PARIKA-TOMATEN EINTOPF 151
REIS-SPINAT PFANNE 153
GRAUPEN RISOTTO 154
BLUMENKOHL CURRY 155
KICHERERBSENCURRY 156
COUSCOUS-GEMÜSE PFANNE 157
INDISCHE REIS-PFANNE 158
JERK-CURRY 160
LINSEN-GEMÜSEEINTOPF 162
KARTOFFEL-BLUMENKOHL CURRY 163
KICHRERERBSEN TOPF 164
CURRY LINSEN TOFU 166
GEMÜSEEINTOPF 167
SÜSSKARTOFFEL CURRY 168
PERSISCHER REISTOPF 169
BROKKOLI-INGWER CURRY 170
KICHERERBEN CURRY 171
SPITZKOHL-TOFU EINTOPF 172
KICHERERBSEN-GEMÜSE SUPPE 173
GEMÜSE RAGOUT 174
KOKOSCURRY 175
KARAMELLISIERTER SPITZKOHL 176
QUINOA BOWL 178
KARTOFFELGULASCH 180
GEMÜSE-TOPF 181
SCHLUSSWORT **184**
EMPFEHLUNG **186**
EMPFEHLUNG **187**