

# Rezeptübersicht

## Frühstück für die ganze Familie

- Erdbeermuffins mit Zimt 35
- Spinat-Feta-Sandwichrolle 36
- Mandarinen-Quarkspeise mit Kokos 38
- Low-Carb-Schokoladenbrötchen 39
- Erbsen-Schmarrn mit Lachs und Tomaten 40
- Kokosquark mit Erdbeeren und Schokolade 42
- Cashew-Chia-Pausenbrot 43
- Tomatige Hüttenkäse-Schinkenpralinen 44
- Schoko-Haferpudding mit Apfel und Knuspernüssen 46
- Veganer Nusstraum mit Himbeeren 48

## Gelöffelt wird gerne gemeinsam

- Bohneneintopf Feuerzauber Texas 50
- Gemüsesuppe mit Fleischklößchen 52
- Bauerntopf mit Kürbis und Hack 54
- Indische Linsensuppe Dal 56
- Brathähnchen-Gemüsesuppe 58
- Erbseneintopf mit Stremellachs 60
- Fruchtige Tomaten-Nudelsuppe mit Cheddar 62
- Karotten-Kartoffelsuppe mit gebratenem Fleischkäse 64
- Familienpartytaugliche Ofensuppe 66
- Kochkäse-Wirsingsuppe mit Forelle 68
- Kohlrouladensuppe mit Linsen 70
- Cremige Bohnensuppe mit gebratener Sucuk 72

## Fleisch und Fisch für Allesesser

- Familien-Bauernfrühstück XXL 75
- Schüttelpizza Happy Family 76
- Wikingertopf mit Linsenspirelli 78
- Zwiebeliges Würstchengulasch mit Cheesy-Kürbispommes 80
- Easy Gemüse-Hähnchen-Ofenpfanne 82
- Brokkoli-Linsennudelpfanne mit Zwiebelhack 84
- Cheeseburger-Blumenkohlaufauf 86
- Cheesy-Chicken mit cremigem Ofengemüse 88
- Brotloser Burger Hawaii mit Kohlrabipommes 90
- Paprika-Blumenkohlreis-Hackpfanne 92
- Kohlrabigemüse mit Lachs-Käsesoße 94
- Blumenkohl in pikanter Thunfisch-Linsen-Bolognese 96
- Schlemmerfilet Pizza-Style 98
- Paprika-Tomaten-Lachsragout mit Linsenspirelli 100

- Florentiner Spaghettiaufauf 106
- Smashed Blumenkohl mit Knobibutter 108
- Tomaten-Champignon-Spirellimix 109
- Pikante Feta-Tomaten-Gemüse-Linsenspaghetti 110
- Spitzkohlpfanne Mexiko 112
- Mandel-Karotten-Pastinakenpüree mit Veggie-Pilzpfanne 114
- Röstgemüse-Blumenkohl-Reispfanne 116
- Tomaten-Zucchini-Linsentopf 118

## Salate und Snacks für Groß und Klein

- Low-Carb-Fruchtriesen 121
- Low-Carb-Picknicksalat 122
- Bolognese-Linsennudelsalat 124
- Tomaten-Gurken-Kräuter-Fleischsalat 126
- Coleslaw mit Hack 128
- Snacky Käse-Karottensticks 130
- Knusper-Cashewkerne 131
- Pizzaschnecken 132
- Schoko-Amerikaner 134

## Entspannte, leckere Veggieküche

- Tomaten-Kohlrabisotto 103
- Gemüsestäbchen mit Tomaten-Dill-Joghurt 104

