



Rezeptübersicht



Patzmunter im Frühstückshimmel

- Melonen-Bacon-Frühstück 39
- Sweet-Peanut-Cottage-Cheese mit Erdbeersoße 40
- Süße Frühstückssuppe 41
- Frühstücksburrito 42
- Erdnuss-Paprika-Rührei mit Kabanossi 44
- Quark-Porridge mit Schokolade und Obst 45
- Herzhafter Frühstücksschmarren 46
- Orangen-Mandel-Frühstücksshake 48
- Lachs-Gemüse-Schnitten 49

Speedy Gonzales im Suppenglück

- Tomatensuppe Hawaii mit Lachs 51
- Erbsen-Rosenkohl-Suppe mit gerösteten Harissa-Kichererbsen 52
- Kohlrabi-Karotten-Suppe mit Würstchen 54
- Schnelle Hühnerfrikassee-Suppe 55
- Sellerie-Süßkartoffel-Suppe mit Käsechips 56
- Grünes Chili sin Carne 58

- Linsen-Tomaten-Suppe mit Thymian-Fleischbällchen 60
- Pastinaken-Petersilie-Curry-Suppe mit Seelachs 62
- Cremige Käse-Apfel-Zwiebel-Suppe mit Bacon 63

Fleisch und Fisch in null Komma nix



- Szegediner Kabanossipfanne 65
- Spitzkohl-Bami-Goreng 66
- Linsennudelpfanne mit Gemüse und Hähnchen in Basilikum-Schmelzkäse-Creme 68
- Erdnuss-Gemüsepfanne mit Rindfleischstreifen 70
- Hackfleischpizza Paprikatraum 71
- Selleriepüree mit Schmelzkäse an Gemüse-Rostbratwurst-Spießen 72
- Zwiebel-Champignon-Pfanne mit Lebercreme 74
- Linsennudelpfanne mit Gemüse und Hack 75
- Mediterran geschmorte Keulchen 76
- Cremiges Raspelgemüse mit Lachsstreifen 78
- Dill-Spitzkohlpfanne mit Makrele 79

- Gebratene Linsennudeln mit Garnelen-Gemüse-Curry-Ei 80

Veggie für Eilige

- Kräuterbutter-Blumenkohlreis mit Schmelzkäsetomaten 83
- Shakshuka-Linsenpfanne 84
- Harzer-Kürbis-Happen mit Kräuter-Knoblauch-Butter 86
- Karottentagiatelle mit Gorgonzola-Ei 88
- Zucchini-pizzini Margherita 89
- Senf-Gemüse-Linsen-Pfanne 90
- Kohlrabi-Caprese-Gratin 91
- Ratatouillepfanne mit mediterraner Oliven-Feta-Hüttenkäse-Creme 92
- Zucchini-Linsen-Pfanne mit Camembert 94

Ruck, zuck gezauberte kalte Leckereien

- Pink-Tzatziki in oranger Paprikaschote 96



- Thunfisch-Hüttenkäse-Eier-Salat 97
- Zucchinisalat mit Tomaten und Feta 98
- Sommerlicher Dill-Hähnchen-Gurken-Salat 100
- Rucola-Schinken-Röllchen 102
- Rosa Matjessalat nach Waldorf-Art 103
- Hähnchensalat mit Radieschen und Avocado 104
- Bunter Salat mit Orient-Mex-Hack 106

Genial einfache Backrezepte



- Kokosküsse 109
- Kerniges Aktiv-Nussbrot 110
- Käsebrötchen 111
- Pizzaquickie Prosciutto & Funghi 112
- Fladenbrot mit Puszta-Füllung 114
- Himbeer-Hafer-Streuselkuchen 116
- Espresso-Brownie-Würfel 118
- Keksteigkugeln mit Schokolade 120

