

Einleitung	6	Spaghetti mit Pesto	148
		Cajun-Hühnchen mit Ananassalsa	150
		Gefüllte Hähnchenbrust mit Tomaten & Rucolasalat	154
Frühstück & Brunch	16	Steak mit Knoblauchbutter	158
Beeren-Smoothie	18	Spaghetti Carbonara	162
Zimtschnecken	20	Garnelen-Phad-Thai	164
Eier Benedikt	24	Thailändisches Rindercurry	168
Bagels mit Rührei & Räucherlachs	28		
Arme Ritter mit Pflaumenkompott	32	Essen mit Freunden	172
Englisches Frühstück	36	Spareribs	174
Fruchtige Müslimuffins	40	Chickenwings mit Käsedip	176
Huevos Rancheros (mexikanisches Frühstück mit Bohnen & Ei)	44	Antipasti mit Tapenade & Bruschetta	180
Buttermilchpfannkuchen mit Heidelbeeren & Ahornsirup	48	Käse-Nachos mit Guacamole	184
Maisküchlein mit Avocadosalsa & Speck	52	Pizza Margherita	188
		Hummus mit marinierten Oliven & Pita	192
Leichte Mittagessen	56	Chinesische Ente im Pfannkuchen	196
Überbackenes Schinken-Käse-Sandwich	58	Hühnchen-Saté-Spieße mit Erdnussauce	200
Pikanter Couscoussalat	60	Chicken Tikka & Raita in Salatschiffchen	204
Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse	64	Patatas bravas (pikante Kartoffeln) mit Chorizo	208
Caesar-Salat mit Hähnchenbrust	68	Gefüllte Kartoffeln mit Schnittlauchdip	212
Hühnersuppe mit Nudeln	72		
Tomatensuppe mit Thymian	76	Kochen am Wochenende	216
Griechischer Bauernsalat	78	Chili con Carne mit gebackenen Kartoffeln	218
Garnelen-Laksa mit Pilzen	80	Gebratenes Fischfilet mit Salsa verde	222
Einfaches Kräuteromelett	84	Aubergine Parmigiana	226
Mais-Hähnchen-Quesadillas	88	Coq au vin (Hähnchen in Rotwein)	230
Nizza-Salat	90	Cremiger Fischauflauf	234
Sandwich mit Speck, Salat & Tomate	94	Lamm-Kartoffel-Curry mit Duftreis	238
Würzige Gemüsesuppe	98	Käse-Zwiebel-Tarte	242
		Lasagne	248
Schnelle Abendessen	102	Brathähnchen mit Lauchbällchen	252
Kürbiscurry mit Spinat & Cashewkernen	104	Shepherd's Pie	258
Cheeseburger	108	Tagliatelle mit Bolognesesauce	262
Asiatische Hähnchenpfanne	112	Lammbraten & Rosmarinkartoffeln	266
Pilzrisotto	116	Mediterraner Fischeintopf	270
Hühnereintopf mit Chorizo	120	Rinderbraten & Yorkshire-Pudding	274
Backfisch mit Sauce tartare	124	Paella	280
Makkaroni mit Käsesauce	128	Pastete mit Hähnchen, Speck & Gemüse	284
Lammkoteletts mit Bohnensalat	132	Rindfleischeintopf mit Kräuterklößchen	288
Bratwurst mit Kartoffelpüree & Zwiebelsauce	136		
Penne mit Tomaten-Oliven-Sauce	140		
Gedämpfter Lachs mit Senfkohl & Reis	144		

Krebsfleischküchlein mit Kräutervinaigrette	292
Schweinebraten mit karamellisierten Äpfeln	296
Butterbohnen-Tajine mit Chermoula und Couscous	300
Beilagen	304
Bratkartoffeln	306
Grüner Salat mit Vinaigrette	308
Ratatouille	310
Dicke Backofen-Pommes	312
Glasierte Möhren	314
Krautsalat mit Mayonnaise	316
Knoblauchbrot	318
Kartoffelgratin	320
Bohnensalat	324
Gebratenes Wintergemüse mit Ahornsirup	328
Grünes Buttergemüse	330
Desserts & Kuchen	332
Apfelkuchen	334
Schokotöpfchen	340
Limettenkuchen	342
Zitronen-Mohn-Kuchen	346
Zitronentarte	350
Gewürzkuchen mit Karamellsauce	356
Vanilleeis mit Schokosauce	360
Karamell-Bananen-Kuchen	364
Schokoladen-Brownies	368
Panna cotta mit Himbeeren	372
Cupcakes mit Buttercreme	376
Pekannuss-Cranberry-Kuchen	380
Pfirsich-Himbeer-Cobbler	384
Schokoladentorte	388
Apfel-Brombeer-Crumble mit Vanillesauce	392
Vanille-Käse-Kuchen mit Beeren	396
Schokoladen-Cookies	400
Menüplanung	406
Glossar	408
Anleitung zum Kleinschneiden	410
Register	413
Dank & Impressum	416