

SUPPEN UND EINTÖPFE	Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Crunch	14
	Polenta-Gemüsesuppe mit Kasselerstreifen	16
	Maultaschensuppe	18
	Salsa-Suppe	20
	Minestrone mit Zartweizen	22
	Erbsensuppe	24
	Tomatensuppe mit Mozzarella-Kugeln	26
	Kartoffelsuppe mit Schinken-Chips	28
	Gazpacho von grünem Gemüse	30
	Linsencremesuppe mit Frischkäsenocken	32
	Spinatsuppe mit gebratenem Ei	34
	Gemüse-Nudel-Topf	36
	Blitz-Tomaten-Garnelen-Eintopf	38
	Linseneintopf	40
SALATE	Maultäschle-Salat mit Senfdressing	44
	Linsen-Lachs-Salat mit Dilldressing	46
	Kartoffelsalat griechische Art	48
	Bulgur-Orangen-Salat	50
	Kartoffel-Kürbis-Salat	52
	Brathähnchen-Salat	54
	Kartoffel-Schinken-Salat	56
AUS DER PFANNE	Asia-Schmorpfanne mit Erdnuss-Reis	60
	Leberkäse-Pfanne mit Gurken	62
	Bulgur-Pfanne	64
	Schupfnudeln Italian Style	66
	Schupfnudeln Asia Style	68
	Frühlings-Gnocchi-Teller	70
	Oliven-Thunfisch-Pfanne mit Ravioli	72
	Veggi-Käse-Pflanzerl zu Mais-Bete-Salat	74
	Champignon-Frikadellen	76
	Spanische Eierpfanne	78
	Champignon-Frittata	80
	Frittata mit Gemüse	82
	Nudelpfanne mit Brokkoli	84
	Gnocchi mit Tomatensauce	86
	Pfannenlasagne	88
	Lachspfanncuchen	90
	Fischfilet auf mediterranem Gemüse	92
	Geschnetzeltes à la française	94
	Blitz-Mac-and-Cheese	96
	Kartoffel-Schinken-Tortilla	98
	Toskanische Bohnen-Pasta-Pfanne	100
	Blumenkohl-Pfanne mit Pasta	102

Schmorkraut in pikanter Rahmsauce	106
Bandnudeln mit Schinken und Erbsen	108
Reisnudel-Gemüse-Risotto	110
Mediterraner Kartoffel-Stampf	112
Spaghetti aglio olio	114
Bohnenpotpf mit Brathähnchen	116
Penne mit Walnussauce	118

AUS DEM TOPF

Béchamel-Kartoffeln zu Ofen-Fischfilet	122
Ofengegarte Ravioli	124
Baked Potatoes	126
Spinatlasagne	128
Ravioli-Käse-Auflauf	130
Kartoffel-Spinat-Gratin	132
Ofenkäse auf Tomatensauce mit Linsensalat	134
Kartoffelgratin	136
Orientalische Paprika-Tarte	138
Tortellini-Auflauf mit Pesto	140
Rahmgemüse mit Rösti-Kruste	142
Nudelauf mit Erbsen	144
Sommergemüse-Tarte	146
Käsespätzle	148
Blitz-Gemüsemix-Auflauf	150
Gyros-Pizza	152
Seelachs-Gratin mit Dip und Potato-Wedges	154
Gemüsepfannkuchen mit Spinat	156

AUS DEM BACKOFEN

Bauernschnitten mit zweierlei Käsekruste	160
Salat-Mix mit Grilled-Cheese-Toasts	162
Überbackenes Baguette mit Frischkäse	164
Feierabend-XXL-Brot-Pizza	166
Flammkuchen	168
Toast-Törtchen aus der Muffinform	170
Hähnchen-Gemüse-Fajitas	172
Vegetarisches Chili in Taco-Schälchen	174
Thunfisch-Burger	176
Weißwurst-Gröstel-Burger	178

SNACKS