

Inhaltsverzeichnis

- 9 Vorwort
- 10 Saisonal kochen und regional einkaufen

- 17 Frühling
- 18 Was hält der Frühling für uns bereit?
- 20 Frühling auf dem Tisch

- 23 Eiersalat
- 24 Geflügelsalat mit Curry
- 27 Blitz-Spargelcremesuppe
- 28 Blumenkohlcremesuppe
- 31 Ofenlachs auf Spinat
- 32 Hähnchenbrustfilet in Parmesankruste
- 35 Hähnchenbrust Cordon-bleu-Art mit Grillgemüse
- 36 Schweinefilet mit Balsamico-Soße
- 39 Knusprige Hähnchenschnitzel mit Cornflakes-Panade
- 40 Pasta mit grünem Spargel in Zitronen-Buttersoße
- 43 One-Pot-Pasta mit Bärlauch
- 44 Ofenrisotto mit Kräutern
- 47 Rucola-Pesto
- 48 Spargel-Quiche
- 51 Spargel-Knusperrollchen mit Schinken und Käse
- 52 Mini-Frischkäse-Hörnchen mit Schinken und Käse
- 55 Spinat-Feta-Auflauf Börek Style
- 56 Rhabarber-Dessert mit Bananensahne
- 59 Erdbeer-Tiramisu im Glas
- 60 Erdbeer-Puddingkuchen ohne Backen
- 63 Joghurtkuchen mit Rhabarber und Erdbeeren

65	Sommer
66	Was hält der Sommer für uns bereit?
68	Sommer auf dem Tisch
71	Bunter Sommersalat
72	Mediterraner Brotsalat
75	Wassermelonensalat mit Feta
76	Bratwurst mit Currywurstsoße
78	Hähnchen-Wrap mit Avocado-creme
80	Mediterrane Fisch-Pfanne
83	Zitronen-Lachs aus dem Ofen
84	Paella mit Hähnchen und Meeresfrüchten
87	Cevapcici
88	Rotes Thai-Curry mit Hähnchen
91	Steakpfanne Tex-Mex-Style
92	Nudelauflauf Tomate-Mozzarella
95	Capellini mit Garnelen in Zitronen-Sahnesoße
96	Tomaten-Zucchini-Mozzarella-Gratin
99	Gefüllte Zucchini-Schiffchen mit Hackfleisch
100	Griechisches Tsatsiki
103	Zucchini-Quiche mit Schinken
104	Zitroneneis
107	Beeren-Schichtdessert
108	Sommerlicher Joghurt-Heidelbeerkuchen
111	Windbeutelorte mit Himbeeren

113	Herbst
114	Was hält der Herbst für uns bereit?
116	Herbst auf dem Tisch
119	Feldsalat mit Kürbis und Feta
120	Lauchsalat mit Äpfeln und geräuchertem Forellenfilet
123	Champignon-Suppe mit Curry
124	Gulaschsuppe ungarische Art
127	Rote-Linsen-Bratlinge
128	Spitzkohl-Hackpfanne mit Schupfnudeln
130	Enchilada-Lasagne
132	Gefüllte Paprikaschoten mediterrane Art
135	Kürbis-Kartoffel-Hähnchen aus dem Ofen
136	Gemüselasagne mit Spitzkohl und Möhren
139	Pasta mit Blumenkohl in pikanter Erdnussbuttersoße
141	Pasta mit Kürbis und getrockneten Tomaten
145	Gnocchi-Auflauf mit Lauch und Hackfleisch
146	Kohlrabigemüse mit Möhren und Kartoffeln
148	Champignon-Frikadellen
151	Klassischer Zwiebelkuchen vom Blech
153	Saftiger Quark-Grieß-Auflauf mit Apfel
157	Klassischer Milchreis
159	Schoko-Nuss-Becherkuchen
160	Streuselbodenkuchen mit Zwetschgen
163	Einfacher Apfelkuchen

165	Winter
166	Was hält der Winter für uns bereit?
168	Winter auf dem Tisch
171	Klassischer Kartoffelsalat
172	Pikanter Quinoasalat mit Kichererbsen und Datteln
175	Möhren-Apfel-Salat
176	Kartoffelsuppe mit Möhren und Lauch
179	Klassischer Linseneintopf
180	Schweinefiletmedaillons in Pfefferrahmsoße
183	Mamas Rinderfrikadellen
184	Erdnuss-Hähnchen-Topf nach afrikanischer Art
187	Rinderschmorbraten mit sehr viel Soße
189	Spaghetti-Auflauf mit schneller Hackfleischsoße
192	Wirsing-Kartoffel-Auflauf
195	Kichererbsen-Curry
196	Rote-Linsen-Bolognese mit Pasta
198	Tortellini in Schinken-Champignon-Sahnesoße
201	Ofenrisotto mit Hähnchen und getrockneten Pilzen
202	Klassisches Rotkohlgemüse
205	Rosenkohl-Gratin
206	Mousse au chocolat
209	Tiramisu ohne Ei
210	Walnussmakronen
213	Becher-Blechkuchen mit Knuspermandeln
214	Bananenbrot
216	Rezeptregister
218	Zutatenregister
223	Dankeschön
223	Über die Autorin