

Inhalt

Bohnen.Salat	03
Couscous.Salat mit Granatapfel	03
Erbsen.Risotto	04
Grandioser Flammkuchen	04
Frittata mit Ricotta	05
Gewürzreis	05
Gnocchi mit Rosenkohl	06
Auberginen.Gnocchi	06
Soulfood Kaiserschmarrn	07
Süßkartoffel.Curry	07
Kartoffeln & Ei in grüner Sauce	08
Kartoffelsuppe	08
Knackige Kohlsprossen mit Kastanien	09
Kürbis.Curry	09
Linsen.Bolognese	10
Linsen.Curry	10
Mediterraner Mangold.Topf	11
Lovely Minestrone	11
Pilz.pfanne mit Wedges	12
Polenta.Pilz.Suppe	12
Quinoa.Bowl mit Süßkartoffeln	13
Shakshuka	13
Zitronen.Pasta mit Spinat	14
Süßkartoffeln überbacken	14
Tomaten.risotto	15
Bonusrezept:	
Weltbester Apfel.Porridge for Breakfast	15
Quellennachweis Fotos	16

