



08



14



36



48

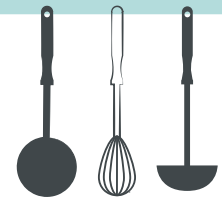


19



52

# AUS DEM INHALT



## Pasta, basta!

- 08 Meine Freitags-Pasta mit Zitronen-Sauce
- 08 Nudel-Lachs-Rolle
- 09 Flotte Lasagne für 4
- 12 Carbonara-Muffins
- 13 Pasta mit selbstgemachtem Pesto und Kirschtomaten

## Salat-Bar

- 15 Chinesischer Salat
- 16 Tex-Mex-Salat mit Chips-Topping
- 17 Melonen-Salat mit Feta und Nüssen
- 18 Salat mit Orangen-Senf-Dressing und Sesamstangen-Tippi

## Suppen-Zeit

- 19 Gemüsesuppe in zwei Varianten
- 20 Rote-Bete-Suppe mit Ricotta-Klößchen
- 21 Gyros-Suppe
- 21 Haxen-Suppe
- 22 Griechischer Stifado

## Grillrezepte

- 27 Gegrillte Forelle
- 28 Geröstete Ananas
- 29 Marinierte Garnelen

## Hauptgerichte - ein Vergnügen

- 37 Wok-Gemüse mit Garnelen
- 38 Kartoffel-Schnittlauchpuffer
- 39 Dinkelgemüserisotto mit Granatapfel
- 40 Gefüllte Paprika
- 42 Quark-Nokken – in herzhaft & süß
- 44 Kurzgebratener Lachs mit Mango-Salsa
- 46 Spanak pitta – griechische Spinatpastete



Genuss im Glas



Einkoch-Tipps vom Profi und viele tolle Rezepte für die Einmachgläser.

**Tolles Extra in der Heftmitte:** Etiketten zum beschriften, dekorieren und verschenken.



## Snacks

- 49 Auberginen-Röllchen
- 49 Dinkel-Haselnuss-Brot
- 50 Chicken-Mango-Wraps mit frischer Guacamole
- 50 Avocado-Brotaufstrich

## Süßes Glück

- 53 Ruck-Zuck-Mandelbaiser-Torte mit Erdbeeren
- 53 Erdbeercrème für jede Jahreszeit
- 54 Luftige Raffaello-Crème mit Himbeeren
- 56 Maracuja-Torte
- 56 Schüttelkuchen – der schnellste Kuchen der Welt
- 58 Superschnelle Ananastorte

## Reportagen

- 23 Unser Kochtag – Die erste Kochgruppe in Aktion
- 60 Konzertartion, Bitte! Kochgruppe Zwei im Einsatz

## Kreatives Kochen

- 62 Ideen fürs Buffet – Inspirationen vom Profi
- 64 Einfacher geht es nicht – ein Menü-Tipp
- 66 Rezeptübersicht