

# Rezeptübersicht

## AUBERGINEN

Aubergine Tonnato	21
Linsenpasta Dolce Vita	22
Auberginen-Thymian-Gulasch mit geröstetem Butter-Blumenkohlreis	24
Überbackene Bolognese-Auberginen Linsenspaghettiauflauf	26
mit Auberginen	28
Parmigiana di melanzane	30
Auberginen-Chili-Con-Carne-Auflauf	32
Auberginen-Linsennudelsalat mit Pesto-Frischkäsedressing	34

## BLUMENKOHLE

Blumenkohl-Krabbenpfanne	35
Puszta-Gemüse-Hacktopf	36
Wuschelgemüse al forno	38
Blumi-Cous mit Orient-Hackbällchen	39
Knoblauchbutter-Blumisotto mit Halloumi und Spinat	40
Thai-Blumi-Goreng	42
Blumisalata di tonno	44
Dill-Gemüse-Putenragout mit Blumenkohlreis	46

## KAROTTEN/MÖHREN

Karottenbacon-Spirellipfanne	48
Bärlauch-Karottensuppe mit Fleischbällchen	49
Aroma-Ofenkarotten mit schneller Fenchel-Gyrospfanne	50
Überbackene Ofenkarotten mit Lauch-Champignons-Hackmix	52
Parmesan-Knoblauch-Karotten mit Paprika-Quark-Kräuterdip	54

Karotten-Linsensalat mit Räucherhähnchen	56
Möhren-Blitzgratin	57
Karotten-Paprika-Sellerieauflauf mit Linsen	58

## KOHLRABI

Ofen-Knoblauchkohlraabi mit Orient-Linsencurry	60
Manchego-Kohlraabi mit Pestocrema	62
Rauchige Karotten-Kohlraabi-Hähnchensuppe mit Linsen	63
Brathähnchen-Kohlrabipfanne	64
Lauch-Gemüsesuppe mit Lachs	66
Halloumi-Rosmarin-Bolognese mit Bratkohlraabi	68
Kohlraabi-Karotten-Hackauflauf	70
Kohlraabi alla panna spinaci	72

## KÜRBIS

Curry-Champignons-Kürbistopf	74
Kürbis-Frühstücksfrittata mit Blutwurst	75
Kürbispizza Peperoni-Zwiebel	76
Sahniges Kürbisgemüse mit gebratenem Fisch und frischem Dill-Joghurt	78
Butternut-Feta-Taler	80
Röstkürbis mit pikantem Geschnetzelten	81
Kürbis-Poutine mit Champignonssoße	82
Strammer Kürbis-Max	84

## PAPRIKA

Superschnelle Frischkäse-Pesto-Paprika	85
Selleriepizza Harissa-Paprika	86
Überbackene Paprika-Steckrübenpfanne	88
Cremige Paprika-Linsen-Lasagne	90

Überbackene Paprika-Blumenkohlreispfanne mit herzhaften Frikadellen	92
Spitzkohl-Fideuà mit Chorizo	94
Ofengemüse Mediterraneo	96
Gebackene Feta-Paprika-Tomaten-Linsenspaghetti	98

## SPARGEL

Puten-Spargel-Frikassee	99
Rucola-Spargel-Blumisotto	100
Baked Tomaten-Feta mit Spargel	101
Spargel-Hackpfanne mit Schummel-Hollandaise	102
Spargel Hackonara	104
Fruchtiger Spargelsalat mit Hähnchen	106
Tomatige Lachs-Spargelpfanne	107
Spargelauflauf mit Bärlauchhack	108

## SÜSSKARTOFFELN

Lauch-Süßkartoffelsuppe mit Hähnchen	109
Lachs mit Rahmspinat und Haselnuss-Paprika-Süßkartoffelpüree	110
Süßkartoffelpizzaletten mit Tomate und Scamorza	112
Süßkartoffel-Paprika aus dem Ofen	114
Getoastete Süßkartoffelscheiben mit pikantem Quark-Lachs-Topping	115
Süßkartoffel-Hackblech	116
Süßkartoffel-Ofenpfannkuchen	118
Frühstückstraum	118
Gemüse-Linsensuppe Ahoi	120

## TOMATEN

Zweierlei Tomatensalat mit Rosmarin und Mozzarella	121
Fruchtiges Lachscurry mit Tomaten-Blumenkohlreis	122
Linsennudelauf Happy Gemüse	124

Ofen-Fetavapcici mit Tomaten-Zwiebel-Blumenkohlreis	126
Scharfe Tomaten-Linsensuppe	128
Insalata Italiano	129
Brokkisagne all'amatriciana	130
Zweierlei Curry-Linseneintopf	132

## ZUCCHINI

Zucchini-Kichererbsenrisotto	133
Tomaten-Zucchini-Champignons-Hähnchenpot	134
Blitzschnelle Käse-Curry-Zucchini-pfanne	136
Schnelle Burger-Gemüsepfanne	137
Seelachs gebraten mit Ofengemüse und Dill-Senfsoße	138
No-Tomatosensoße mit Zucchini-nudeln und Lachs	140
Spinat-Ricotta-Zucchini al forno	142
Zucchini-schnitten mit cremigen Nordseekrabben	144

## ZWIEBELN

Pfannen-Zwiebelkuchenfrittata mit Haferkleie	145
Gemüse-Spinataufauf	146
Afrikanische Erdnussuppe	148
Gemüsezwiebelauflauf auf Röstzucchini	150
Senf-Zwiebel-Bratwurst auf Röstgemüse	152
Brotloser Burger mit überbackenen Balsamico-Zwiebeln	154
Rumpsteak-Röstzwiebel-pfanne mit mandeligem Romanesco-Süßkartoffelpüree	156
Rote Bete mit Schlemmerzwiebeln	158