

Gutes Essen muss nicht teuer sein

Gesund, günstig, alpin-mediterran

Einführung

- Vorratshaltung
- Wenige, gezielte, leicht erhältliche Zutaten
- Wochenplan
- Meal Prep
- Resteverwertung

Rezepte

Pasta & Getreide

- Spaghetti mit rotem Pesto/Variante mit Basilikum
- Spaghetti carbonara
- Penne mit Salsiccia
- Linguine mit Garnelen und Datterini
- Tagliatelle mit Lachs
- Nudelreis mit Gorgonzola
- Lasagne/Radicchio-Lasagne
- Spaghetti mit grünen Bohnen
- Penne mit Zucchini und Speck
- Pasta mit Erbsen und Pecorino
- Zucchini-Zitronen-Pasta
- Gnocchi mit Bärlauchpesto
- Gemüsetarte
- Tomatentarte
- Couscous mit Grillgemüse und Tomino

Reis & Gemüse

- Risotto
 - mit Zucchini
 - Radicchio
 - Fave und Guanciale
- Risi e Bisi
- Rosenkohl mit Guanciale und Kartoffeln aus dem Ofen
- Polenta mit Gemüse und Parmesan
- Rosenkohl mit Brotsauce und Haselnüssen
- Blumenkohl, Sellerie und Haselnuss
- Kartoffel-Mangold-Gratin
- Türkische Eier mit Pita-Brot
- Spargel mit Bozner Sauce
- Kichererbsen-Curry
- Melanzane-Curry

- Zucchini-Tomaten-Gratin mit Feta
- Frittata mit Kartoffeln und Gemüse
- Kartoffeltaler aus dem Ofen
- Salat mit Melone, Tomate und Feta
- Salat mit Fenchel, Orange und Radicchio
- Gemüse-Tofu-Burger
- Kürbiscremesuppe
- Pasta fagioli

Fleisch & Fisch

- Marinierte Hühnerbeine aus dem Ofen
- Ganzes Huhn aus dem Ofen
- Hamburger
- Huhn mit Kichererbsen, Fenchel und Orangen
- Huhn mit Kartoffeln, Fenchel, Datterini und Ruccola
- Panierter Schweinenacken mit Krautsalat
- Gebratene Forelle mit lauwarmem Linsengemüse
- Lachs mit Knusperkruste
- Glasierter Lachs mit Miso
- Chilli con carne
- Fleischkrapfen/Schweinefilet mit Kohlrabi-Karotten-Gemüse
- Backfisch mit Kartoffelsalat/Fish and Chips

Süßes

- Erdbeer-Tiramisu/Klassische
- Buttermilch-Pannacotta mit Früchten
- Parfait
- Karamellisierte Pfirsiche mit Mascarpone
- Schokokekse
- Zitronenkekse
- Apfel-Streusel-Muffins
- Marmorkuchen
- Florentiner
- Zimtschnecken
- Pancakes
- Knusper-Müsli

Brot

- Hamburger Buns
- Jerusalem Bagel
- Kasten-Sandwich-Brot
- No knead Brot
- Pizza
- Focaccia

- Flammkuchen klassisch/mit Birnen und Gorgonzola oder mit Nektarinen (Feigen) und Ziegenkäse

Resteverwertung/Lunch-Box

- Kalabrischer Nudelsalat
- Couscous-Salat
- Spaghetti aglio olio mit Brotkrumen
- Panzanella
- Knödel -> Reste in Scheiben gebraten mit Salat
- Gebratener Reis mit Ei
- Brot-Spatzlen mit Ragú
- Brot-Gnocchi
- Arme Ritter/French Toast
- Zwetschgen-Brot-Auflauf/Kirschmichel
- Gemüsepaste
- Doppeltes Sandwich mit Tunfisch und Ei
- Salate im Glas
- Gemüse-Muffins mit Frühlingsquark
- Bagel mit gegrilltem Gemüse/mit Räucherlachs
- Gazpacho
- kalte Blumenkohlsuppe
- Hähnchen-Wrap/andere Füllungen für Wraps
- Ceasar Salat
- Gegrillte Zucchini mit Kirschtomaten und Burrata/Mozzarella
- Meringue
- Frittata mit Erbsen