

Christiane Emma Prolic

Emmi
KOCHT
EINFACH

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

