

78. Ratatouille aus dem Ofen

79. Nudel-Kürbis-Gratin

80. Ravioli Gratin mit buntem Gemüse

81. Gefüllte Süßkartoffeln aus dem Backofen

82. Brokkoli-Süßkartoffel Auflauf

83. Spinat-Auflauf mit Ricotta

84. Blitz-Auflauf mit Mozzarella

85. Auberginen-Nudeln-Gratin

Suppen & Eintöpfe

86. Bärlauch-Kartoffel-Suppe

87. Süßkartoffel-Walnuss Suppe mit frischer Kresse

88. Eisige Blumenkohl-Suppe

89. Pesto-Tomatensuppe mit einem mediterranen Flair

90. Kalte Rote Beete Suppe

91. Süßkartoffel-Maronen Suppe

92. Kürbissuppe – der gesunde Herbstklassiker

93. Rote Linsen Suppe mit Ingwer-Koriander-Note

94. Tofu-Butternut-Kürbis Eintopf

95. Grünkern-Kartoffel One-Pot

96. Kitchari – der würzige Klassiker der Ayurveda-Küche

97. Eisige Champignonsuppe

98. Spargelsuppe mit aromatischem Kerbel

99. Kalte Gurken-Avocado-Suppe

100. Lauch-Kartoffel-Suppe

101. Ingwer-Kokos Suppe

102. Asia-Suppe

103. Topinambur-Sellerie Suppe mit

Ingwer Note

104. Karotten-Kurkuma Suppe – ein Hauch Orient

105. Fenchel-Möhren Suppe

Snacks – feine Köstlichkeiten

106. Gemüse-Küchlein mit Frischkäse-Dip

107. Party-Spieße

108. Frisches Spinat-Ei im Glas

109. Leichtes Kohlrabi-Carpaccio

110. Sommerliches Spargel-Ragout mit fruchtiger Note

111. Feta-Auberginen

112. Rosenkohl-Küchlein

113. Pflaumen-Nuss-Riegel

114. Griechische Champignons

115. Gegrillter Schafskäse mit gerösteten Nüssen

116. Gemüsechips mit Frucht-Chutney

117. Sweet-Popcorn

118. Würzige-Cashewkerne

119. Gefüllte-Frischkäse-Gurken

120. Gefüllte Snack-Datteln

Aufstriche & Dips

121. Herbstlicher Aufstrich

122. Mediterrane Veggie-Creme

123. Frühlingsquark mit Gurke

124. Tomaten-Kräuter-Dip

125. Bayerische Radieschen-Creme

126. Knoblauch-Zucchini-Dip

127. Feigen-Aufstrich

128. Sesam-Tomaten-Dip

129. Avocado-Kichererbsen-Creme

130. Frisches Herbst-Pesto mit Kürbis

131. Selbstgemachte Schokoladen-Creme

132. Sommerliche Blaubeeren-Marmelade

133. Herzhafter Schnittlauch-Aufstrich

134. Gesunde Kürbis-Konfitüre

135. Herbstliche Zimt-Pflaumen-Konfitüre

Desserts & Süßes

136. Süße Zimt-Kreation mit frischen Äpfeln

137. Cremige Heidelbeer-Mousse

138. Frozen Ice-Creme

139. Süßer Mandeltraum aus dem Ofen

140. Herbstliches Maroni-Dessert

141. Buttermilch-Muffins mit Möhren

142. Zimt-Apfelringe

143. Vanille-Kokos-Bällchen

144. Geröstete Mandeln mit Vanille-Note