

KOCHEN

mit

LITTLE
LUNCH



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|-----|------------------------------|
| 6 | Vorwort der Gründerbrüder |
| 8 | Die Idee hinter Little Lunch |
| 10 | Unsere Produkte |
| 22 | REZEPTE |
| 24 | Suppe mal anders |
| 44 | Saucen, Dips & Dressings |
| 70 | Asiatische Gerichte |
| 94 | Aufläufe & Co |
| 132 | Glas leer? Upcycling-Ideen |
| 136 | Kleine Warenkunde |

REZEPTVERZEICHNIS NACH PRODUKT

LITTLE THAI

| | |
|---------------|----|
| Mie-Nudeln | 77 |
| Sommerrollen | 82 |
| Thai-Curry | 89 |
| Thai-Gazpacho | 35 |
| Thai-Salat | 93 |

LITTLE ITALY

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Italienische Auberginen-Röllchen | 101 |
| Mediterraner Auberginen-Aufstrich | 48 |
| Mediterraner Nudelauflauf | 126 |
| Ofenhühnchen | 109 |
| Pilz-Maronen-Ravioli | 68 |
| Ratatouille | 114 |

LITTLE INDIA

| | |
|----------------------------|-----|
| Chana Masala | 73 |
| Gebratener Reis | 86 |
| Indische Falafel | 118 |
| Indische Fleischmarinade | 56 |
| Indischer Joghurt-Dip | 52 |
| Indischer Linsen-Aufstrich | 51 |
| Ofen-Süßkartoffel | 102 |

LITTLE CHINA

| | |
|--------------------|-----|
| China-Burger | 105 |
| Dinkeintopf | 78 |
| Rotes Linsen-Curry | 90 |

TOMATENSUPPE

| | |
|--------------------------------|-----|
| Hackfleischbällchen | 117 |
| Linsen-Tomaten-Sauce | 67 |
| Sellerie-Tomaten-Lasagne | 125 |
| Tomate-Feta-Dip | 52 |
| Tomatensalsa | 55 |
| Tomaten-Wassermelonen-Gazpacho | 32 |

KAROTTE ORANGE

| | |
|------------------------------|-----|
| Curry-Karotten-Suppe | 40 |
| Exotischer Kichererbsensalat | 60 |
| Gnocchi-Auflauf | 110 |
| Grüner Rohkost-Salat | 59 |
| Karotten-Ingwer-Dip | 55 |
| Kichererbsen-Eintopf | 28 |

GEMÜSEBRÜHE „ASIA“

| | |
|--------------------------------|----|
| Asiatischer Papaya-Salat | 85 |
| Asiatische Süßkartoffel-Nudeln | 81 |
| Chana Masala | 73 |
| Dinkeintopf | 78 |
| Gebratener Reis | 86 |
| Melonen-Reisnudel-Salat | 74 |
| Mie-Nudeln | 77 |
| Schnelle asiatische Nudelsuppe | 39 |
| Sommerrollen | 82 |
| Thai-Curry | 89 |

KARTOFFELSUPPE

| | |
|--------------------------|-----|
| Dinkel-Flammkuchen | 98 |
| Kartoffel-Auflauf | 121 |
| Kartoffel-Sellerie-Salat | 63 |
| Kartoffel-Wirsing-Suppe | 31 |
| Rotkohl-Kartoffelsuppe | 43 |

GEMÜSEBRÜHE „KLASSIK“

| | |
|----------------------------|----|
| Bunter Couscous-Salat | 64 |
| Curry-Karotten-Suppe | 40 |
| Indischer Linsen-Aufstrich | 51 |
| Kartoffel-Wirsing-Suppe | 31 |
| Klare Hühnerbrühe | 27 |
| Rotkohl-Kartoffel-Suppe | 43 |

KÜRBIS MANGO

| | |
|-------------------------|-----|
| Dinkel-Kürbis-Brezen | 129 |
| Kürbis-Apfel-Gazpacho | 36 |
| Kürbis-Mango-Hummus | 47 |
| Kürbis-Mango-Pizza | 122 |
| Kürbis-Mango-Risotto | 106 |
| Kürbis-Quiche | 113 |
| Kürbis-Zucchini-Lasagne | 97 |



Dank der vielen herzlichen Anfragen und Vorschläge, die uns erreicht haben, ist die Idee zu dieser Rezepte-Sammlung entstanden.

In diesem Kochbuch zeigen wir Euch, dass unsere Suppen viel mehr können, als einfach „nur“ gelöffelt zu werden. Dips, Aufläufe, Currys & Co: Über 100 Seiten stecken voller bunter Ideen für jeden Geschmack und Anlass – schnell und unkompliziert zubereitet.



ISBN: 978-3-00-057094-0



www.littlelunch.de



FSC
www.fsc.org

MIX

Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C103849