

Veronika Pichl



DAS
KOCHEBUCH

fürs
Homeoffice

80 schnelle, einfache und
gesunde Rezepte

© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva



© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Inhalt

- 9 **EINFACH BESSER ESSEN:
SCHNELLE UND LECKERE
HOMEOFFICE-KÜCHE**
- 10 **ERNÄHRUNGSCHANCEN UND
-HERAUSFORDERUNGEN
IM HOMEOFFICE**
- 11 **GESÜNDERE ERNÄHRUNG
BEREICHERT DEN HOMEOFFICE-
ALLTAG**
- 12 **DER HOMEOFFICE-ALLTAG
BRAUCHT MEHR STRUKTUR**
- 15 **TIPPS FÜR EINE AUSGEWOGENE
HOMEOFFICE-ERNÄHRUNG**
- 16 **GESUNDE HOMEOFFICE-KÜCHE:
DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEN
STETS VORRÄTIG SEIN**
- 18 **ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH**

19 *Suppen*

- 20 Hähnchen-Curry-Suppe
- 23 Brokkoli-Garnelen-Suppe
- 24 Tomaten-Mozzarella-Suppe
- 25 Orientalische Kohlrabi-Spinat-Suppe
- 26 Blumenkohlcremesuppe
- 27 Cremige Brokkoli-Sellerie-Suppe mit Feta
- 28 Rote-Bete-Kokos-Suppe
- 31 Kürbissuppe
- 32 Rote Linsensuppe



© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



33 Salate

- 34 Kichererbsensalat
- 37 Tomaten-Paprika-Salat
- 38 Bunter Thunfisch-Ei-Salat
- 41 Griechischer Salat im Glas
- 42 Quinoa-Spargel-Salat
- 44 Zucchinisalat mit Schafskäse,
Oliven und Pinienkernen
- 45 Avocado-Garnelen-Salat
- 47 Radieschen-Feta-Salat
- 48 Thunfisch-Avocado-Salat
- 51 Bulgursalat
- 52 Lachs auf buntem Frühlingsalat
- 54 Kohlrabi-Karotten-Rohkostsalat

55 Nudeln

- 56 Pasta Primavera
- 57 Nudeln in Rahm-Champignon-Sosse
- 58 Spaghetti mit Tomatensosse
- 61 Hähnchen-Orzo-Pasta
- 62 Gnocchi mit Spinatsose
- 65 Bunte Orzo-Pasta
- 66 Bunter Spaghettitopf

67 Mit Fleisch

- 68 Dunkles Chili mit Avocado
- 71 Curry-Kokos-Pfanne
- 72 Hähnchen in Tomatensosse auf Bulgur
- 74 Rindfleisch-Fajitas-Pfanne
- 75 Curry-Hähnchen-Reis
- 77 Puten-Feta-Spiesse
- 78 Paprika-Puten-Topf



© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



- 80 Bifteki
- 81 Mit Spinat und Mozzarella gefüllte Putenröllchen
- 83 Hähnchen-Bruschetta
- 84 Frikadellenburger mit Tomate und Mozzarella
- 85 Hähnchen-Brokkoli-Pfanne
- 86 Bunter Couscous-Topf
- 87 Schnelles Rahmgeschnetzeltes
- 88 Hackbällchen in fruchtiger Tomatensosse
- 90 Rahmpfifferlinge mit Hähnchengeschnetzeltem

91 *Mit Fisch und Meeresfrüchten*

- 92 Couscous-Shrimps-Pot
- 93 Kabeljau in Tomatensosse mit Oliven und Kräutern
- 94 Thunfisch-Frikadellen
- 97 Shrimps-Omelett
- 98 Lachsfilet mit Avocado-Erbсен-Püree

99 *Öfter mal vegetarisch*

- 100 Shakshuka
- 103 Kürbiscurry
- 104 Kichererbsen-Tomaten-Curry
- 106 Wirsing-Senf-Eintopf
- 107 Ratatouillepfanne
- 109 Rote-Bete-Salat mit Schafskäse, gekochten Eiern und Walnüssen
- 110 Gebackene Auberginenschnitzel
- 113 Zucchini-Feta-Pfanne



© des Titels »Das Kochbuch fürs Homeoffice« (ISBN 978-3-7423-1828-2)
 2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



- 114 Quinoa-Avocado-Bowl
- 115 Halloumi-Bruschetta
- 116 Tomaten-Eier-Muffins
- 118 Tofu-Gemüse-Spiesse mit Paprika-Quark-Dip
- 119 Weisse-Bohnen-Räuchertofu-Pfanne
- 120 Gefülltes Omelett
- 121 Couscous-Bowl
- 123 Deftige Zucchini-Pancakes mit Joghurt-Dip
- 124 Tomaten-Spinat-Frittata
- 126 Zucchini-Frittata
- 127 Gebratener Blumenkohl mit Tomatensosse
- 128 Gebackener Curryblumenkohl

129 Fast Food

- 130 Currywurstpfanne
- 131 Chicken-Nuggets mit Zitronen-Dip
- 132 Omelett-Wrap
- 133 Omelett-Pfannenpizza
- 134 Bunter Hack-Salat-Wrap

135 Snacks und Drinks für zwischendurch

- 136 Mandel-Dattel-Energiebällchen
- 137 Schoko-Hafer-Kekse
- 138 Pfirsich-Smoothie
- 139 Raw Bites
- 140 Schoko-Granola-Riegel
- 142 Mandel-Schoko-Shake

143 KOSTENLOSES BONUSMATERIAL ZUM BUCH

143 ÜBER DIE AUTORIN