

# Inhalt

---

Anpan.....	15
Zutaten.....	15
Zubereitung.....	16
Banbanji.....	17
Zutaten.....	17
Sesamsoße.....	17
Zutaten.....	17
Vorbereitung.....	18
Zubereitung.....	18
Broccoli-Tempura.....	19
Zutaten.....	19
Chawan-mushi.....	21
gedämpftes Ei.....	21
Zutaten.....	21
Chinesische Süß-Sauer-Soße.....	23
Eine süß-sauere Ketchupsoße.....	23
Zutaten.....	23
Dashi-suppe.....	25
Grundlage für viele andere Suppen.....	25
Dry Curry.....	27
Zutaten.....	28

Eier-Wakame-Suppe .....	30
Zutaten.....	30
Streuselkuchen.....	32
Einzigartiger Streuselkuchen .....	32
Zutaten.....	32
Frühlingsrollen.....	34
Zutaten.....	35
Füllung.....	35
Zutaten A.....	35
Zubereitung.....	36
Vorbereitung .....	36
Zubereitung-Füllung.....	36
Zubereitung der Rollen.....	36
Gebratener Reis für 2 Personen.....	37
Zutaten.....	37
Zubereitung.....	38
Gemischter Reis mit Schweinfleisch.....	39
Zutaten.....	39
Zubereitung.....	40
Gyooza .....	41
Zubereitung.....	43
Teig .....	43
Füllung.....	43

Gyu-suji no Nikomi.....	45
Zubereitung.....	45
Japanische Soba-Nudeln.....	47
Japanische Nudeln aus Buchweizenmehl.....	47
Beschreibung.....	47
Thailändischer Pudding .....	49
gebackener Pudding mit Karamelsoße .....	49
Zutaten.....	49
Zubereitung.....	50
Indischer Reis.....	51
Grundrezept für indisches Reisgericht.....	51
Zutaten.....	51
Zubereitung.....	51
Japanisches Curry .....	52
Zutaten.....	53
Kani-tama .....	54
Zutaten.....	54
Kara-age.....	56
Japanisches gebackenes Huhn.....	56
Zutaten.....	56
Kartoffel-Curry-Korokke .....	58
Frittierte Kartoffel-Hackfleischbällchen mit Curry .....	58
Zubereitung.....	59

Katu-donburi .....	60
Zubereitung.....	61
Krebs-Sahne-Krokette.....	63
Zutaten.....	63
Zubereitung.....	64
Kürbis-suppe.....	65
Meine Mutters Kürbis-suppe .....	65
Zutaten.....	65
Zubereitung.....	66
Ma-bou Tofu.....	67
Zutaten.....	68
Zubereitung.....	70
Menti-katu .....	71
Zubereitung.....	72
Vorbereitung .....	72
Zubereitung.....	72
Mirin .....	73
Beschreibung.....	73
Miso.....	74
Beschreibung.....	74
Miso-suppe.....	75
typisch japanische Suppe .....	75
Zutaten.....	75

Zubereitung.....	76
Monjayaki .....	77
Japanischer Pfannkuchen nach Tokio Art.....	77
Zutaten.....	77
Teig für 2 Personen .....	77
Zubereitung.....	78
Nikujyaga.....	79
Zutaten.....	79
Zubereitung.....	80
Nikumiso.....	81
Zutaten.....	81
Zubereitung.....	82
Nikumiso-Udon für 2 Personen.....	82
Zutaten.....	82
Zubereitung.....	83
Oden .....	83
Zutaten.....	84
Zubereitung.....	85
Ojiya .....	85
Japanischer Reis-Eintopf.....	85
Zutaten.....	86
Zubereitung.....	86
Okonomiyaki .....	87

Japanischer Pfannkuchen mit Schweinefleisch .....	87
Teig (für 2 Personen) .....	87
Topping.....	88
Zubereitung.....	88
Omu-Reis .....	89
Gebratener Reis mit Omlette (Curry) .....	89
Zutaten.....	89
Zubereitung.....	89
Omu-Reis II.....	91
Zutaten.....	91
Zubereitung.....	91
Onigiri.....	92
Zutaten.....	93
Zubereitung.....	93
Oyako-donburi.....	94
Eiergericht mit Hähnchenfleisch .....	94
Zutaten.....	94
Zubereitung.....	95
Ramen .....	96
Zutaten.....	97
Zubereitung.....	98
Sake .....	99
Beschreibung.....	99

Sanbeizu .....	100
Essigsoße für japanischen Wakame-Salat .....	100
Sa-ta-Andagi.....	101
Zubereitung.....	102
Saure Sojasoße.....	103
Zutaten.....	104
Zubereitung.....	104
Scharfe Poreesoße.....	105
Zutaten.....	105
Zubereitung.....	106
Sesamsoße.....	107
Grundsoße für verschiedene Gerichte.....	107
Zutaten    Zubereitung.....	107
Shortcake .....	108
Orthodoxer Japanisch-kuchen.....	108
Zutaten.....	108
Zubereitung.....	109
Sojasoße .....	111
Die wichtigste japanische Soße.....	111
Beschreibung.....	112
Subuta .....	113
Gemüse und gebackenes Huhn mit Süß-Sauer-Soße.....	113
Zutaten.....	113

Zubereitung.....	114
Sushi-meshi .....	115
Zutaten.....	115
Zubereitung.....	115
Sushizu .....	116
Zutaten    Zubereitung.....	116
Süß-Sauer-Soße II.....	117
Zutaten.....	117
Zubereitung.....	118
Tan-men .....	119
Zutaten.....	120
Zubereitung.....	120
Tantan-men.....	121
Zutaten.....	121
Zubereitung.....	122
Ten-don .....	122
Tenpura mit süßer Sojasoße.....	122
Zutaten.....	123
Soße.....	123
Zubereitung.....	123
Tenpura .....	124
Zutaten.....	124
Teig .....	126



Soße (nach Belieben).....	126
Zubereitung.....	126
Vorbereitung .....	126
Zubereitung.....	127
Tofu-Steak mit Scharfer Poreesoße .....	128
Vegetarisches leckeres Steak.....	128
Zubereitung.....	129
Tofu-Steak mit Teriyaki-Geschmack.....	130
Zutaten.....	130
Zubereitung.....	130
Tonjiru.....	132
Zutaten.....	132
Zubereitung.....	133
Tsukune.....	134
Zutaten.....	134
Zubereitung.....	135
Udon in Salzsuppe.....	136
Zutaten.....	136
Zubereitung.....	137
vegetarischer gebratener Reis.....	137
mit "Geräuchertem Tofu" .....	137
Zutaten.....	138
Zubereitung.....	139

Yakiniku .....	140
Zutaten.....	140
Yakiniku-soße.....	140
sonstige Zutaten.....	141
Zubereitung.....	141
Käsekuchen .....	144
Zutaten.....	144
Zubereitung.....	145
Deutsche Waffeln.....	146
Zutaten.....	146

# Inhalt

REZEPT FÜR AFTER-EIGHT-TORTE.....	4
REZEPT FÜR KRATER-TORTE .....	5
REZEPT FÜR RAFFAEL-TORTE.....	6
REZEPT FÜR GIB-MIR-DIE-KUGEL-TORTE .....	7
REZEPT FÜR FRESS-MICH-DÄMLICH-KUCHEN.....	8
REZEPT FÜR CHOCOCROSSIES-TORTE.....	9
REZEPT FÜR BATIDA-TORTE.....	11
REZEPT FÜR COKE-KUCHEN.....	13
REZEPT FÜR FANTASCHNITTEN .....	14
REZEPT FÜR HOLZFÄLLER-SCHNITTEN .....	15
REZEPT FÜR MARMORKUCHEN .....	16
REZEPT FÜR MILKY-WAY-TORTE .....	17
REZEPT FÜR TIRAMISU-TORTE.....	18
REZEPT FÜR MINI-DICKMANNS-TORTE.....	19
REZEPT FÜR REIS-LIMONEN-KUCHEN .....	20
REZEPT FÜR SAHNEWAFFELN (CA. 10 WAFFELN) .....	21

## Inhalt

Amaretti-Torte (Torta di Amaretti) .....	5
Ananas-Creme-Torte .....	6
Anna-Torte.....	7
Apfeltorte mit Rosinen, Korinthen, Mandeln .....	8
Brombeermaistorte.....	10
Eistorte.....	11
Orangencremetorte .....	12
Orangen-Weincreme-Torte.....	14
Ostertorte mit Orangencreme.....	15
Pastinaken-Torte.....	17
Philadelphia – Torte.....	18
Quarktorte mit Melissengelee .....	19
Quarktorte ohne Boden .....	20
Randentorte (Rote-Beete-Torte) .....	21
Schokoladen-Walnuss-Torte .....	22
Tiramisu-Torte.....	23
Torta di pane (Brot-Torte) .....	25
Walnusstorte mit Preiselbeeren.....	27
Blechkuchen .....	28
Apfel-Quark-Kuchen .....	29
Apfelkuchen mit Kokosstreusel.....	30
Englischer Teekuchen .....	31
Far Breton (Bretonischer Leuchtturm) .....	32
Fiadone (Käsekuchen aus Korsika).....	34
Kalter Kuchen (Kalter Hund).....	35
Mohrenkuchen .....	36
Schokoladenkuchen Louise.....	37
Schwäbischer Traubleskuchen .....	38
Schwedischer Apfelkuchen .....	39
Springender Nusskuchen.....	41
Vollkorn-Nusskuchen.....	42

Zimtkuchen.....	43
Zirkus-Kuchen .....	44
Apfelecken.....	45
Butter-Ringe.....	48
Cognac-Scheiben.....	49
Elisenlebkuchen.....	50
Goldplätzchen.....	52
Korinthenplätzchen.....	53
Lebkuchenhäuschen .....	54
Luisenkekse.....	56
Nougatkipferl.....	57
Punschbrezel.....	57
Zimtsterne.....	58
Amerikanisches Ingwerbrot .....	59
Bierbrot.....	60
Buttermilchbrötchen .....	61
Judische Bagel.....	62
Knackebrot.....	63
Laugenbrezel.....	65
Quarkweißbrot.....	66
Roggenmischbrot .....	66
Rosinenbrötchen .....	68
Rustikales Vollkornbrot.....	69
Vollkornbrot.....	70
Pizza - Grundrezept (Hefeteig) .....	71
Quark-Butter-Teig - Grundrezept.....	72
Sauerteig - Grundrezept .....	72
Strudelteig - Grundrezept.....	73
Apfelstrudel.....	74
Apfelstrudel mit Vanillesoße .....	75

# INHALT

Nudelsalat .....	10
Gefüllte Avocado.....	11
Steckrüben-Topinambur Carpaccio .....	12
Gemischter Salat mit warmen Champignons und Honig-Senf-Vinaigrette .....	13
Babaganoush.....	13
Linsen-Tomaten-Salat .....	14
Antipasti .....	15
Scharfer Karottensalat mit Kräutern.....	16
Tomaten - Oliven Relish .....	17
Scharfe Melonenspieße .....	17
Sushi mit Tofu .....	18
Gebratene Paprikaschoten .....	18
Rote Bete gebraten mit Walnüssen und Salat .....	19
Marinierter Spargel - Erdbeer - Salat .....	20
Avocado - Tatar .....	20
Zucchini - Tomaten - Gemüse .....	21
Falafel.....	21
Kürbis - Salat .....	22
Möhren - Apfel - Salat mit Orangendressing und Walnüsse.....	23
Karottensalat mit Erdnüssen.....	23
Bruschetta.....	24
Rucola-Möhren-Mango-Salat.....	25
Tabulé .....	25
Pikant eingelegte getrocknete Tomaten.....	26
Erbsensalat mit Avocado und Minze.....	27
Avocado - Salsa an Pellkartoffeln.....	27
Gebackener Tofu.....	28
Mediterrane Zucchini.....	28
Italienischer Gurkensalat .....	29
Gebratener Knoblauch - Fenchel .....	29
Kartoffelsalat mit Äpfeln und Linsen.....	30
Mercimek-Köftesi.....	30

Buchweizen - Möhren - Bratlinge .....	31
Fruchtiger Bohnensalat mit Thymian.....	32
Kartoffelsalat.....	32
Avocado Relish.....	33
Libanesische Spinat - Teilchen .....	34
Radieschensalat .....	35
Aromatische Spinatbällchen .....	36
Zucchiniфриkadellen.....	36
Birnen-Käse-Salat.....	37
Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa .....	37
Süßkartoffel-Tortilla.....	38
Sommerrollen an Erdnussdip.....	39
Sommersalat mit frischem Spargel .....	40
Käse.....	40
Waldorfsalat.....	41
Veganer Fleischsalat .....	42
PHO .....	43
Kürbiscremesuppe .....	44
Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos .....	45
Linsen-Kartoffeleintopf .....	46
Tomatensuppe .....	47
Wassermelonen – Gazpacho.....	47
Kokossuppe mit Süßkartoffeln.....	48
Mango-Möhren-Suppe .....	49
Rote Linsen-Kokossuppe .....	50
Feine Ingwer - Möhren - Suppe .....	51
Schlesische Kartoffelsuppe .....	52
Mandel - Brokkoli - Suppe.....	52
Süßkartoffel-Bananen Suppe .....	53
Brokkolicremesuppe .....	54
Champignoncremesuppe.....	54
Lauchsuppe .....	55
Orangen-Karotten Suppe .....	56
15 Minuten - Gemüse - Nudel - Suppe .....	57
Afrikanischer Erdnusseintopf.....	58

Cremige Rote Bete - Möhren - Suppe .....	58
Curry - Ingwer - Apfel - Suppe .....	59
Kartoffelsuppe mit Pilzen .....	60
Bananen - Kokos - Chili - Suppe .....	60
Linsensuppe .....	61
Zitronengras - Kokosmilch - Suppe .....	62
Zucchini - Kokos – Suppe.....	63
Grießsuppe mit Gemüse .....	64
Tofu - Suppe .....	64
Gazpacho.....	65
Tom Kha Het Suppe.....	66
Eintopf nach badischer Art.....	67
Erbsensuppe.....	68
Grüne Gartensuppe .....	69
Gemüsesuppe .....	70
Herzhafte Minestrone.....	70
Vegane Tomaten-Quiche .....	71
Cremiges Erdnusspfännchen mit Gemüse und Soja .....	73
Vegane Bratwurst .....	74
Lasagne .....	75
Hirse-Rührei .....	76
Hirse - Pfanne.....	77
Zitronen-Fenchel-Risotto .....	78
Sonnenblumencreme.....	79
Chili con Carne .....	80
Hühnerfrikassee .....	81
Linsenbratlinge.....	82
Paprika-Mortadella .....	83
Pizza mit Hefeschmelz.....	84
Frischkäse.....	85
Gemüsefrikadellen .....	86
Frikadellen.....	86
Andere Frikadellen .....	87
Russischer Hackfleischtopf.....	88
Tortellini mit Räuchertofu-Spinat-Füllung .....	88



Bulgurcurry.....	90
Spinatnudelteig.....	91
Chinakohl-"Hack"-Pfanne.....	91
Landleberwurst.....	92
Spaghettini mit Kirschtomaten und Balsamico.....	93
Rohkost-Lasagne.....	94
Spaghetti mit Zuckerschoten und Kirschtomaten.....	95
Gefüllte Paprikaschoten mit Grünkern.....	95
Apfel-Rotkohl.....	96
Auberginenragout.....	97
Auberginenspaghetti.....	98
Blumenkohl auf Nudeln.....	99
Curry-Nudelpfanne.....	99
Dampfnudeln.....	100
Kartoffelgulasch.....	101
Kartoffelklöße.....	102
Kichererbsen-Bohnen-Eintopf.....	102
Kürbisragout.....	103
Schnitzel-Pfanne.....	104
Gemüse-Paella.....	105
Spaghetti mit Knoblauch, Öl und Pfefferschote.....	105
Hokkaido-Kürbis Lasagne.....	106
Chili-Spinat-Risotto mit Zitronengras.....	107
Pasta Bavette mit frischer Minze an Erbsensoße.....	108
Pilz Burger.....	109
Tofuschnitzel.....	110
Bohnenburger.....	111
Nochmal ein Burger, nur anders.....	112
Seitanschnitzel Zigeuner Art.....	113
Blumenkohlschnitzel.....	114
Tofu - Frikadellen.....	114
Pommes aus dem Backofen.....	115
Curry - Gemüse mit Tofu.....	116
Indischer Linseneintopf.....	117
Hack - Nudel - Auflauf.....	118

Nudelteig.....	119
Spaghetti Napoli.....	120
Zwiebelkuchen .....	120
Pizza Knoblauch Champignon Paprika .....	121
Mayonnaise.....	122
Hummus.....	123
Paprika-Hummus.....	124
Champignon - Dip .....	124
Cremitig-aromatischer Ingwer-Sesam-Dip.....	125
Griechisches Fava aus Kichererbsen .....	126
Fava aus roten Linsen.....	126
Orientalische weiße Bohnen-Paste .....	127
Tomaten-Oregano-Pesto .....	128
Guacamole .....	129
Avocado - Senf - Dip.....	129
Auberginenpüree .....	130
Südafrikanischer Mango - Chili - Relish.....	131
Auberginenzwiebel-Aufstrich.....	131
Bärlauch-Pesto .....	132
Bechamelsoße für Lasagne .....	133
Curry-Soße .....	133
Erdnusssoße .....	134
Frühlings-Sojabohnenquark.....	134
Fettarme Kartoffel-Mayo .....	135
Ketchup .....	135
Braune Soße.....	136
Nuss-Bolognese.....	137
Getrocknetes Tomaten - Nuss - Pesto .....	137
Champignon - Pesto.....	138
Walnusspaste .....	139
Tapenade .....	140
Quitten - Meerrettich - Chutney.....	140
Auberginencreme mit Sesampaste.....	141
Salsa .....	142
Zigeunersoße .....	143

Alioli .....	143
Apfel - Feigen - Chutney.....	144
Sesamsoße .....	145
Mousse au Chocolat.....	145
Süße Pfannkuchen .....	146
Tiramisu.....	147
Erdbeereis .....	148
Erdbeersshake .....	149
Erdnusscreme .....	149
Grießbrei .....	150
Haselnusseis.....	150
Schokoladeneis .....	151
Fruchteis mit Tofu .....	152
Bananen - Kokos - Eis .....	152
Bananeneis.....	153
Kokospudding.....	154
Crêpes .....	154
Orangen - Gewürzpfannkuchen .....	155
Bananen-Pancakes .....	156
Waldbeeren – Smoothie .....	156
Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding .....	157
Tofu-Frucht-Creme.....	158
Cashew Creme .....	158
Dinkelvollkornwaffeln.....	159
Mikrowellen-Tassenkuchen .....	160
Winterliches Orangensorbet.....	160
Vanillepudding .....	161
Halva .....	162
Tofu-Ragout mit Birnen und Rosmarin .....	163
Zitronenjoghurt.....	163
Erdbeer-Sorbet.....	164
Süße Frühlingsröllchen.....	165
Avocado – Sorbet .....	166
Aprikosen - Marsala - Sorbet .....	167
Schoko-Bananen-Tofu-Creme .....	167

Schoko-Avocado-Mousse.....	168
Kokos-Aprikosenbällchen.....	169
Gegrilltes Gemüse.....	170
Grillgemüse - Salat.....	170
Backofenkartoffel BBQ-Style.....	171
Feurige Kartoffelspieße vom Grill.....	171
Gegrillter Fenchel.....	172
Pitabrot vom Grill.....	172
Tofu - Spieße.....	173
Gegrillter Spargel.....	174
Grillmarinade.....	174
Gegrillte Mangos mit Himbeersoße.....	175
Tsatsiki.....	176
Mediterrane scharfe Soße.....	176
Kürbis vom Grill.....	177
Tofu-Obst-Spieße.....	177
Grillsteak.....	178
Steak nochmal anders.....	179
Focaccia.....	180
Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln.....	181
Champignons vom Grill.....	181
Knoblauchmus mit Thymian.....	182
Gurken - Salsa.....	182
Zucchini - Tomaten - Zwiebel - Spieße.....	183
Gegrillte Avocado.....	183
Gegrillte Zucchini mit Minze.....	184
Schoko - Nuss - Kokos - Kuchen.....	185
Russischer Zupfkuchen.....	185
Veganer Walnusskuchen.....	186
Schokoladen-Mokka-Kuchen.....	187
Rotweinkuchen.....	188
Orangenkuchen.....	188
Schokoladenkuchen (Glutenfrei).....	189
Schoko-Käsekuchen ohne Backen.....	190
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln.....	191

Marzipantorte .....	192
Zimtsterne .....	193
Biskuit - Grundrezept .....	194
Schokomuffins.....	194
Blaubeermuffins.....	195
Cheesecake-Muffins.....	196
Apfelmuffins.....	197
Rosinenstuten .....	197
Pita - Brot mit Sesam.....	198
Pizzabrot .....	199
Baguette Parisienne .....	200
Lebkuchen .....	201
Früchtebrot .....	202
Gedeckter Apfelkuchen.....	203
Haferkekse .....	204
Himbeer-Pudding-Kuchen.....	204
Kartoffelbrot .....	205
Karottenkuchen .....	206
Kirschstreusel .....	207
Kokoskekse.....	208
Kürbiskernbrot .....	209
Gedeckter Zwetschgenkuchen.....	210
Zwiebelkuchen .....	210
Haferflocken-Nuss-Plätzchen.....	212
Tortillas .....	212
Bananenbrot .....	213
Bauernbrot.....	213
Vollkornbrot.....	215
Brötchen.....	215
Kürbis - Oliven - Rosmarin – Brot.....	216
Vollkornbrötchen mit Möhren und Sonnenblumenkernen .....	217
Müslibrötchen.....	218
Tomaten- und Olivenciabatta .....	219
Abkürzungen .....	220
Impressum .....	221



# Inhalt

---

BBQ Garnelen in Honig - Senf - Sauce .....	5
Hähnchenschenkel .....	6
Whiskey - Butter .....	7
Hackspieße mit Barbecuesauce .....	8
Gegrillter Lachs mit Gurkengelee .....	10
Gegrilltes Gemüse .....	11
Grillgemüse - Salat.....	12
Backofenkartoffel BBQ-Style .....	14
Feurige Kartoffelspieße vom Grill.....	15
Gegrillter Fenchel .....	16
Pitabrot vom Grill .....	17
Tofu - Spieße .....	18
Gegrillter Spargel.....	19
Grillmarinade.....	20
Gegrillte Mangos mit Himbeersauce.....	21
Tsatsiki .....	22
Mediterrane scharfe Sauce .....	23
Kürbis vom Grill .....	24
Tofu-Obst-Spieße .....	25
Veganes Grillsteak .....	26
Veganes Steak nochmal anders.....	28
Focaccia .....	29
Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln.....	30
Champignons vom Grill .....	31
Knoblauchmus mit Thymian.....	32
Gurken - Salsa.....	33
Zucchini - Tomaten - Zwiebel – Puten-Spieße.....	34
Gegrillte Avocado .....	35
Gegrillte Zucchini mit Minze.....	36
Schoko - Banane vom Grill .....	37
Spezial Spare Ribs.....	37
Tomatenwurzelpote.....	39

Japanischer gegrillter Lachs mit Teriyaki - Soße.....	41
Schaschlik aus dem Kaukasus.....	42
Gegrillte Schweinelende.....	44
Fetapfanne vom Grill.....	45
Rosmarinkartoffeln .....	46
Singapore Rippchen.....	47
Cevapcici im Speckmantel .....	48
Kräuterbutter .....	49
Bruschetta mit Tomaten und Knoblauch .....	50
Mariniertes Thunfischsteak.....	51
Grillbrot .....	52
Gegrillter grüner Spargel mit Schinken .....	53
Spanische Spieße.....	54
Fetacreme .....	55
Straußensteaks.....	56
BBQ-Bacon-Cheese-Burger.....	57
Datteln im Speckmantel .....	59
Porter House Steak vom Grill .....	60
Roastbeef vom Grill.....	61
Impressum.....	63



# Inhalt – Low Carb Rezepte

---

Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch .....	5
Low Carb Sandwich .....	6
Low Carb Püree .....	7
Eierlasagne .....	8
Low Carb Pizza .....	10
Low Carb Brot .....	11
Auberginen-Piccolini .....	12
Low Carb Käse-Schinken-Röllchen .....	13
Low Carb Lachs mit Ofengemüse .....	14
Omelette .....	16
Hähnchencurry .....	17
Spinatrolle mit Frischkäse und Kochschinken .....	18
Kräuter-Tomatenpfanne mit saftigem Geflügelfleisch.....	19
Bratkohlrabi.....	20
Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten in cremiger Frischkäsesauce.....	22
Hüttenkäse Salat .....	23
Zucchini spaghetti mit frischer Tomatensauce .....	24
Hähnchengulasch-Suppe.....	25
Zucchini pfanne .....	26
Brokkoli-Käse-Pfanne .....	28
Gemüse-Thunfisch-Muffins.....	29
Auflauf mit Hüttenkäse .....	30
Thunfischfrikadellen.....	32
Eiweißbrötchen .....	33
Pancake .....	34
Champignon-Fenchel-Salat .....	35
Brötchen.....	36
Burritos mit Hackfleischfüllung .....	37
Brokkolipüree .....	39
Brokkoli-Käse-Puffer.....	39
Auflauf .....	41
Hackfleisch-Zaziki-Auflauf .....	42
Gefüllte Paprikaschoten .....	43

Knäckebrot .....	44
Putenrouladen mit Tomate und Mozzarella .....	45
Thunfisch-Soufflé.....	46
Kürbis-Lasagne .....	48
Shrimps in Tomatensauce .....	49
Lachsrolle.....	51
Indisches Chicken Korma.....	52
Geschnetzeltes mit Gemüse.....	54
Frikadellen .....	56
Hähnchencurry indische Art.....	57
Spaghetti Carbonara.....	59
Schnelles Abendessen .....	60
Kürbissuppe mit Zimt .....	61
Low Carb Fischsuppe mit Aioli .....	62
Und jetzt was Süßes!.....	64
Quark-Dessert .....	64
Dessert mit frischer Mango.....	65
Quarktaschen .....	67
Apfel-Quark-Zimt Dessert.....	69
Brombeer-Kokos-Dessert .....	70
Mousse au Chocolat .....	71
Zitronen-Soufflé .....	72
Eierkuchen aus dem Ofen .....	73
Tiramisu.....	74
Granola-Müsli.....	76
Mokka-Sahne-Mousse.....	78
Zimtrolle mit griechischem Joghurt.....	79
Kokos-Mandel-Quark-Bällchen .....	80
Apfel Chia Quarkauflauf .....	81
Apfelkuchen .....	83
Lebkuchen-Crème brûlée .....	84
Mandel-Zucchini Kuchen.....	85
Schoko-Nuss-Kuchen mit Guss.....	86
Fitness-Kaiserschmarrn.....	87

# Inhalt – Koch Dich schlank!

---

Baked Egg surprise .....	10
Eier mit Joghurt-Kräuter-Soße.....	10
Eierstich.....	11
Gefüllte Eier.....	12
Kräuter-Omelette .....	13
Omeletts aus Sprossen .....	13
Spiegeleier überbacken.....	14
Verlorene Eier .....	15
Fischfrikassee in Blätterteigpasteten .....	15
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse .....	16
Fish Nuggets .....	17
Forelle gefüllt.....	18
Forellentatar auf Toast .....	18
Muschelsoße .....	19
Frittierte Heringe.....	20
Fischcreme .....	21
Garnelen-Barbecue .....	21
Eier-Pilz-Pfanne .....	22
Gedünstetes Forellenfilet auf Gemüse .....	23
Knäcke nach Hafenmeister Art.....	24
Jakobsmuscheln mit Butter .....	24
Thunfisch-Dipp .....	25
Kabeljau indisch .....	25
Krabben-Cocktail.....	26
Lachsröllchen .....	27
Pasta de Sardinhas (portugiesisch).....	28
Muffins mit Räucherlachs .....	28
Muschel-Cocktail .....	29
Rotbarschfilet auf Kräuter-Rahmsoße .....	30
Sahne-Matjes .....	30
Schollenfilets im Gemüsebett .....	31
Seljodka (Heringe).....	32
Seelachs-Filet mit Tomatengemüse .....	33
Seeteufelspießchen.....	33
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel.....	34
Steinbutt gekocht.....	35
Sushi mit Forellenkaviar .....	36
Süßsaurer Fisch.....	37
Thunfisch-Röllchen.....	37
Thunfisch-Spieße .....	38
Gebackener Schinken auf mecklenburgische Art.....	39
Tatar mit Pesto .....	39
Geschmorte Lammkeule .....	40
Rinderrouladen Babuschka .....	41

Geschnetzeltes süßsauer.....	41
Szegediner Gulasch .....	42
Gulasch mit Eierschwammerln .....	43
Hackfleisch-Brötchen überbacken.....	44
Italienisch-griechisches Hack-Blech .....	44
Kalbsnierchen auf verschiedenen Salaten .....	45
Schweinefleisch mit Bohnen vietnamesischer Art .....	46
Kalbsschnitzel en papillote .....	47
Kalbsschnitzel .....	48
Orangen-Roastbeef zum Buffet.....	48
Schweinebauch mit Joghurtsoße .....	49
Roastbeefstreifen in Kerbelgelee .....	50
Ananas-Weißkohl-Gemüse .....	50
Äpfel im Zwiebelbeet .....	51
Apfelrotkohl .....	52
Artischocken gebraten.....	53
Auberginen indische Art .....	53
Auberginencurry-Indische Art.....	54
Auberginen-Sesam-Paste .....	55
Avocado-Salat.....	55
Baked Beans .....	56
Blech-Kartoffeln.....	57
Blumenkohlrohkost.....	57
Bohnen mit Tomaten und Salbei .....	58
Bohnensalat mit Rucola.....	59
Bundmöhren mit Buttermandeln.....	60
Bunter Gemüsesalat.....	60
Bunter Gemüse-Salat.....	61
Buntes Frühlingsgemüse.....	62
Feldsalat mit Löwenzahn.....	63
Caldo Verde .....	63
Chicorée in Avocadocreme .....	64
Chicoréesalat mit Champignons.....	64
Auberginen mit Schafskäse.....	65
Chili vegetarisch .....	66
Gurkensalat mit Krabben.....	66
Chinesischer Frühlingssalat .....	67
Einfaches Salatdressing .....	68
Fleischtomaten mit Thunfisch gefüllt .....	68
Eierkuchenrollen mit Spinat.....	69
Folienkartoffeln mit Dipp.....	70
Kartoffelgulasch.....	70
Eierrollen mit Gemüsefüllung .....	71
Französisches Erbsengemüse .....	72
Frittiertes Gemüse im Teigmantel .....	73
Fruchtiger Salat mit Cheese-Dipp .....	74
Gurken in Schinken gebraten .....	74
Frühlingssalat .....	75

Gemischter Salatteller .....	76
Gedünstete Sojabohnensprossen mit Speck.....	76
Würziger Gurkendrink.....	77
Geformte Kichererbsen .....	78
Gefüllte Kirschtomaten .....	79
Gefüllte Weinblätter mit Mandelsauce .....	79
Zwiebeln in der Folie .....	80
Gegrillte Gemüse-Spieße.....	81
Kanarische Salzkartoffeln.....	81
Gegrilltes Gemüse.....	82
Kartoffel-Kräuter-Dressing.....	83
Gelber Blumenkohl .....	83
Gemüsecurry mit Bananen.....	84
Gemüsepastete mit Paprika, Zucchini und Spinat.....	85
Gemüseröllchen gegrillt.....	86
Gemüse-Spieße .....	86
Geschichtete Gemüseterrine .....	87
Honigmöhren.....	88
Griechischer Bauernsalat .....	88
Kartoffeln Columbine.....	89
Grüne Bohnen in Specksoße .....	90
Gurken in Kerbelsahne.....	90
Gurkengemüse (Mikrowelle).....	91
Gurken-Käsetaler .....	92
Insalata Caprese (Tomaten-Mozzarella) .....	92
Italienischer Salat.....	93
Kartoffelsalat mit Brunnenkresse und Ei.....	94
Karottengemüse .....	94
Kartoffel-Plätzchen Delhi .....	95
Kartoffel-Raita .....	96
Kaviar-Kartoffeln.....	96
Kefir-Gemüse-Kaltschale.....	97
Maisbrot.....	97
Knackiger Gartensalat .....	98
Kohlrabiaufstrich.....	99
Krautgulasch .....	99
Tomatensalat.....	100
Kürbis-Prinzesskartoffeln.....	101
Rettich-Möhren-Salat (indisch) .....	101
Linsen mit Knoblauch und Minze.....	102
Mangold mit schwarzen Augenbohnen.....	103
Mangoldröllchen.....	103
Marinierte Zucchini .....	104
Möhrenaufstrich.....	105
Möhrencurry mit Ingwer und Kokos.....	106
Orangen-Salat mit Rettich und Chicorée .....	106
Orientalischer Gemüsetopf.....	107
Oven Fried Potatoes.....	108

Panierte Frühlingszwiebeln .....	108
Pettycoat-Salat .....	109
Pfannengerührter Spargel mit geräuchertem Tofu .....	109
Pikanter Kartoffelsalat .....	110
Radicchio mit Orangen und Ziegenkäse gebacken .....	111
Ratatouille .....	111
Rettichgemüse .....	112
Römischer Salat mit Gorgonzola .....	113
Rosenkohlsalat mit Salbeisahne .....	113
Sauerkrautsalat .....	114
Rote-Bete-Salat mit Frischkäse .....	115
Zucchini mit Rauke-Soße .....	116
Rote Bete-Spieße .....	116
Rosenkohl mit Specksoße .....	117
Rotkohlrollchen mit Putenfüllung .....	118
Salada de Legumes Comgraode bico (portugiesisch) .....	119
Schales .....	120
Salatviertel mit Radieschen .....	120
Sauerkraut mit Hummerkrabben .....	121
Scharfe Bohnenpaste .....	121
Schmantkartoffeln .....	122
Schnippelbohnen .....	123
Sellerie-Gemüse mit Möhren .....	124
Sommerlicher Gemüseeintopf .....	124
Spargel mit Schinken .....	125
Spargel Aspik .....	126
Zucchini mit Rauke-Soße .....	126
Spargelgemüse mit Zuckerschoten .....	127
Spinatreis .....	128
Spargelsalat mit Krevetten .....	128
Spinat mit Möhren .....	129
Spinat mit Pinienkernen .....	130
Zwiebeln geschmort .....	130
Sprossengemüse mit Paprikaschoten .....	131
Staudenselleriesalat .....	132
Süß-sauer eingelegte Gurken .....	132
Gemüsepfanne .....	133
Tofuküchlein mit Gemüse .....	134
Weißkrautsalat mit Ingwer .....	134
Tomaten mit Blumenkohl-Curry-Quark .....	135
Zucchini vegetarisch gefüllt .....	136
Tomaten-Kohlrabi-Salat .....	136
Tomaten-Oliven-Soße .....	137
Tomatenragout .....	138
Tomaten-Salat mit Bulgur .....	138
Überbackener Brokkoli .....	139
Wachteleier auf Endiviensalat .....	140
Weißkohlsalat .....	140

Brotzeitpfanne .....	141
Mecklenburger Landbrot mit geräucherter Gänsebrust .....	142
Gans mit Pilzfüllung.....	143
Geflügelsalat California Dreaming .....	144
Hähnchen-Soufflé.....	144
Hähnchen-Tomaten-Spieße .....	145
Putensandwich .....	146
Wachteleier auf Endiviensalat .....	146
Aachener Printen.....	147
Buttertrüffel.....	148
Apfel-Birnen-Strudel .....	148
Apfel-Blätterteig-Taler.....	149
Apfeldatschi vom Blech .....	150
Apfel-Kirsch-Mohn-Blechkuchen .....	151
Grieß-Quark-Kuchen .....	151
Apfelkuchen Elsässer Art .....	152
Schoko-Crossies .....	153
Apfeltaschen.....	153
Fastnacktküchlein .....	154
Schokoladen-Lebkuchen .....	155
Edelkastanienplätzchen.....	156
Gewürzkuchen .....	157
Gedeckte Apfeltorte.....	157
Himbeertorte.....	158
Hollerküchle.....	159
Käsekuchen.....	160
Waffeln .....	160
Kirsch-Vanille-Kuchen .....	161
Kokos Plätzchen.....	162
Mandelmakrönchen .....	162
Marmorkuchen .....	163
Maronentorte Castagnaccio .....	164
Müsli-Plätzchen .....	164
Nussplätzchen.....	165
Chnöiblätze (Fastnacktküchlein) .....	166
Obsttörtchen.....	166
Marzipankartoffeln .....	167
Quark-Mandel-Stollen.....	168
Teepralinen .....	169
Saftiger Orangenkuchen.....	169
Schmalz-Plätzchen.....	170
Schokoplätzchen .....	171
Spekulatius.....	171
Windbeutel mit Mocca-Sahne.....	172
Zitronenherzen .....	173
Joghurt-Torte.....	174
Aprikosen-Buttermilch-Sorbet.....	175
Beerenfrüchteeis .....	176

Bratapfel .....	176
Brombeer-Orangen-Sauce .....	177
Brombeersorbet.....	177
Zitruscocktail .....	178
Buttermilch-Erdbeer-Mousse.....	178
Gepfefferte Melone.....	179
Crêpes Soufflé.....	179
Crêpes (Grundrezept).....	180
Dörrobst-Spieße .....	181
Eclairs mit Himbeerquark .....	181
Erdbeer-Rhabarber-Grütze.....	182
Erdbeerschaum .....	183
Erdbeer-Sülze .....	183
Feine Tofucreme .....	184
Früchte-Joghurt.....	184
Früchtekorb mit Kokos-Joghurt-Sauce .....	185
Gefüllte Birnen.....	186
Gefüllte Orangen .....	186
Grapefruit-Sorbet.....	187
Grapefruit-Spieße .....	188
Herbstlicher Obstsalat .....	188
Joghurt mit Stachelbeeren und Kiwi .....	189
Leichtes Erdbeerdessert.....	189
Marillendessert .....	190
Marmoriertes Eis .....	190
Melonensalat mit Amaretto-Sahne .....	191
Nachkriegsschuhsohlen .....	192
Obstsalat mit Beeren der Saison.....	192
Orange-Ananas-Fruchteis .....	193
Orangencreme mit Nüssen.....	193
Parfait Café mit marinierten Feigen .....	194
Pikanter Erdbeersalat.....	194
Pumpnickel-Eis mit Preiselbeeren.....	195
Rote Grütze aus Dänemark.....	196
Orangencreme mit Walnüssen .....	197
Schaumomelette mit Pistazien-Eis und Erdbeersoße .....	197
Zimtparfait .....	198
Vanillequark mit Obstsalat.....	199
Zabaione .....	199
Zitrusquark .....	200
Ananas-Rose auf Kiwi-Coulis .....	201
Chinesischer Obstsalat.....	201
Apfelmus aus der Mikrowelle.....	202
Papaya-Schiffchen mit Parmaschinken.....	202
Zwetschgen-Feigen-Röster .....	203
Champignon-Salat.....	204
Champignon-Toast.....	204
Rösti mit Champignons .....	205



Karamellisierte Champignons.....	205
Käse-Pilz-Aufstrich .....	206
Pfifferlinge mit Käsekruste.....	207
Pilze mariniert.....	207
Shiitake-Pilze in Thymianöl .....	208
Aromatische Chinasuppe .....	209
Badische Grünkernsuppe .....	210
Blumenkohlsuppe .....	210
Broccolicremesuppe .....	211
Broccoli-Cremesuppe .....	211
Cremesuppe mit Lachs.....	212
Dinkelsuppe mit Zuckerschoten .....	213
Kräutersuppe mit Hähnchenfilet .....	213
Exotische Spitzkohlsuppe.....	214
Tomatensuppe .....	215
Feine Karottencremesuppe .....	215
Gemüsesuppe mit Käse .....	216
Gemüsesuppe .....	217
Herzhafte Aprikosensuppe .....	217
Grünkern-Radieschen-Suppe.....	218
Herzhafter Weißkohl-Kürbis-Eintopf .....	219
Hühnersuppe mit Bananenblüten .....	219
Mediterrane Gemüsesuppe .....	220
Kalte Gemüsesuppe .....	221
Kartoffelsuppe .....	222
Kräuter-Schaumsüppchen.....	222
Leichte Kohlsuppe .....	223
Minestrone.....	224
Scharfe Kartoffelsuppe .....	225
Misosuppe mit Tofu .....	225
Pikante, kalte Gemüsesuppe.....	226
Spargelsuppe mit Tofuklößchen.....	227
Suppe mit rote Beete.....	228
Zucchini-suppe mit Tomaten .....	228

# Inhalt – Rezepte für Singles

---

Baguette di Mare.....	13
Bauernbrot .....	13
Bratenbrot.....	14
Radieschenbrote .....	14
Bruschetta .....	15
Champignontoast mit Zwiebeln .....	16
Toskana-Toast .....	16
Champignontoast .....	17
Curry-Sandwich .....	17
Cowboy-Toast.....	18
Flammkuchenbaguette .....	19
Fladenbrottasche mit Käse und Schinken .....	20
Geröstetes Brot .....	21
Knäcke mit Käse .....	21
Pumpernickel mit Käsecreme.....	22
Roggenbrötchen mit Schinken .....	22
Schwarz-Weiß-Brot .....	23
Tofusandwich .....	24
Überbackenes Brot.....	25
Tomaten-Zwiebel-Schnitte.....	25
Tomaten-Brot-Auflauf .....	26
Überbackenes Scampi-Brötchen .....	26
Ziegenkäseschnitten.....	27
Smörrebröd mit Räucheraal .....	28
Champignonrührei .....	29
Eier in knackiger Quarksauce .....	29
Eiertost .....	30
Eier in Spaghetti-Nestern .....	30
Eier mit Senfsauce .....	31
Eierkuchen.....	32
Omelett .....	32
Krabben-Rührei .....	33
Kräuterrührei und geräucherte Forelle .....	34

Gefüllte Eier.....	35
Omelett mit Käse und Speck .....	35
Kräuteromelette.....	36
Quarkomelett.....	37
Rührei Spezial.....	37
Omelett mit verschiedenen Füllungen.....	38
Roquefort-Rührei .....	39
Rühreier mit Scampi.....	39
Rührei mit Mozzarella und Tomaten.....	40
Tomaten-Mozzarella-Rührei.....	41
Aal in Salbei .....	42
Fisch auf Lauchreis .....	42
Fischcurry mit Reis .....	43
Lachs-Pilz-Auflauf .....	44
Fischfilet mit Pilz-Lauch-Gemüse und Salat.....	45
Fischfilet mit Fenchel-Gemüse.....	46
FischSoufflé mit Hirse.....	47
Grill-Lachs in Limonen-Ingwer-Marinade.....	48
Forellenfilet in Trauben-Riesling-Sauce.....	48
Matjes-Salat.....	49
Gebratene Dorade.....	50
Rotbarsch mit Petersilie .....	51
Gegrillter Lachs auf Spinat und Sellerie-Püree .....	52
Lachs-Spargel-Gratin .....	53
Gegrilltes Welsfilet mit pikanter Kirschsauce.....	53
Lachsfilet mit grüner Soße.....	54
Lachsfilet mit Rosmarinkartoffel .....	55
Lachsfilet zu Lauchgemüse.....	56
Lachs-Vollkornnudeln und Avocado-Pesto.....	57
Matjes mit Radieschen und Joghurt.....	58
Gebackene Fischstreifen .....	59
Räucherlachs mit Spinat.....	59
Rotbarschfilet mit Gemüse.....	60
Schollenfilets in Orangensauce mit Salat .....	61
Seelachsfilet .....	62
Seeteufelfilet mit Pilzgemüse.....	63

Überbackener Fisch.....	64
Viktoriabarsch mit roten Zwiebeln.....	65
Chili-Garnelen.....	66
Provenzalische Fischpfanne .....	66
Meerrettichfisch gebacken.....	67
Spanische Tortilla mit Sardellen.....	68
Scampi-Risotto .....	69
Bunte Fleischwurstpfanne.....	70
Filet mit Sahne-Knoblauchsoße.....	71
Hackfleischtörtchen.....	72
Filetspitzen .....	72
Kalbsschnitzel in Limettensauce.....	73
Frikadellen auf Kartoffelbett .....	74
Frikadellen mit Porree-Gemüse .....	75
Gebratene Schweinshaxen.....	76
Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch.....	76
Gegrillte Lammkoteletts mit Kräutertomaten.....	77
Gegrillte Rinderstreifen .....	78
Gratiniertes Champignonschnitzel .....	79
Schnelles Steak mit Kräuterkruste .....	80
Hackfleischbällchen.....	81
Rostbratwürstchen Geschnetzeltes .....	82
Kalbsfleischröllchen mit Mango-Chicorée-Salat.....	82
Kalbsleber .....	84
Kalbsschulter .....	84
Karibisches Schweinefilet.....	85
Kräuter-Hackbällchen.....	86
Lammstielkoteletts mit Tomatenpüree.....	87
Medaillons zu Kartoffel-Püree.....	87
Minutenfleisch auf Gemüse .....	89
Minutensteak mit Käsesoße und Spinat.....	89
Mykonossteak .....	90
Schinken-Röllchen al forno.....	91
Pfeffer-Steak an Broccoli und Kartoffelgratin .....	91
Rinderhacksteak.....	92
Rindersteak mit Kartoffelbeilage.....	93

Roulade mit Apfelfüllung.....	94
Scharfes Pfefferfleisch.....	95
Schinkenburger .....	96
Schinken-Käsewaffeln .....	96
Schnitzel auf Gemüsesalat .....	97
Schnitzel aus Auberginen in Tomatensauce.....	98
Schweinemedallions.....	99
Überbackene Schweinelendchen .....	100
Schweinesteak mit Kroketten .....	101
Schnelles Rahmgulasch .....	102
Senfrostbraten .....	102
Zwiebelsteak und Röstkartoffeln .....	103
Chop Sui.....	104
Überbackene Schweinemedallions mit Tomaten.....	105
Feinschmeckerspieße .....	106
Balkan-Reispfanne .....	107
Blumenkohlcurry .....	107
Chicorée mit Schinken und Kartoffelchen.....	108
Chicorée mit würziger Hacksoße.....	109
Chicorée gratin .....	110
Tomaten-Quiche.....	111
Chilitopf .....	112
Folien-Fenchel in Marinade.....	112
Chili con Carne.....	113
Frühlingsrollen.....	114
Gefüllte Fleischtomaten .....	115
Gefüllte Paprikaschote .....	116
Gemüseomelette.....	117
Zucchini mit Paprika .....	117
Spinatauflauf .....	119
Zucchino .....	119
Zwiebeln .....	121
Gegrillter Chicorée .....	121
Gemüsecurry .....	122
Gemüse-Hackfleischauflauf.....	123
Gemüsepfanne mit Mozzarella .....	124

Gemüseragout.....	124
Gemüseröllchen mit Käse in Tomatensoße.....	125
Gemüse-Schinken-Nudeln.....	126
Gratinierte Zucchini.....	127
Spinatkugeln mit Frischkäse.....	128
Knackiger Fenchel mit Orange .....	128
Kohlröllchen .....	129
Kohlroulade .....	130
Moussaka mit Tofu.....	130
Kleiner Auflauf.....	132
Paprika-Käse-Auflauf.....	132
Rahmbohnen mit Rindsfiletstreifen .....	133
Ratatouille .....	134
Spargel-Blattspinat-Gratin.....	135
Spargelgemüse .....	136
Spargel-Nudeln.....	137
Tomate mit Mozzarella .....	137
Tomaten-Artischocken-Pfännchen.....	138
Überbackene Aubergine.....	139
Zucchini-Putentopf.....	140
Paprikapfanne .....	141
Tunesische Oija.....	141
Buchweizenpfanne.....	142
Käsepaprika .....	143
Champignons mit Knoblauchcreme .....	144
Feta-Champignon-Pfanne .....	144
Champignon-Spieße mit Feldsalat.....	145
Chinesischer Champignon-Topf .....	146
Pilze im Wok.....	147
Pilzragout Burgunderart mit Reis .....	148
Asiatischer Hähnchentopf .....	149
Bunte Putenpfanne .....	150
Chicken Wings .....	151
Entenbrust zu Asia-Gemüse .....	151
Entengeschnetzeltes .....	152
Chicken-Curry mit grünen Bohnen.....	154

Gebratenes Hähnchenfleisch .....	154
Geflügelleberpfanne Mecklenburger Art .....	155
Geflügelsalat.....	155
Hähnchen in Knoblauch mit Tomatengemüse .....	156
Hähnchenbrustfilet in exotischer Sauce.....	157
Hähnchenbrustfilet mit Gemüsereis .....	158
Hähnchen-Cordon-Bleu mit Erbsen und Pilzen .....	159
Hähnchenspieße.....	160
Hühnchen-Paprika-Gulasch.....	160
Hühnerlebersalat mit Chili .....	161
Käsehähnchen .....	162
Putenmedaillons mit Rosmarinkartoffeln .....	163
Putenpfanne.....	164
Puten-Schinken-Röllchen .....	165
Putenstreifen in Preiselbeersöße .....	166
Putenschnitzel Italia mit Tomaten-Mozzarella-Salat.....	167
Schnelles Hühnerfrikassee .....	168
Oliven-Hähnchen.....	169
Truthahnbrust zu buntem Paprikagemüse und Reis.....	170
Backofengeheimnis .....	171
Curry-Reis mit Pute .....	172
Hühnchennudeln.....	173
Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße .....	174
Apfel-Kartoffel-Gratin.....	175
Bauernfrühstück.....	175
Folien-Kartoffeln mit Kräuterdip .....	176
Frischkäsekartoffeln .....	177
Gebackene Kartoffeln.....	177
Kartoffel-Birnenspieß mit Frischkäse .....	178
Gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch .....	179
Kartoffelbouillon .....	180
Kartoffel-Curry mit Garnelen.....	180
Kartoffel-Gemüse-Pfanne.....	181
Kartoffelgratin .....	182
Kartoffel-Lauch-Topf .....	183
Kartoffeln mit Rührei.....	184

Kartoffelomelett.....	184
Kartoffelsuppe mit Räucherlachs und Dipp.....	185
Pellkartoffeln mit Paprikaquark .....	185
Pellkartoffeln mit Speck und Nusspesto .....	187
Kartoffel-Tomaten-Pfanne mit Sesam.....	187
Quarkkartoffeln .....	188
Röstkartoffeln mit Putenbrust .....	189
Mediterrane Kartoffelpfanne .....	190
Paprikakartoffeln.....	190
Italienischer Kartoffelsalat .....	191
Käse-Rösti .....	192
Apfel-Müsli mit Hüttenkäse .....	192
Aprikosenpaste.....	193
Bananenmus.....	193
Buttermilch Waffeln .....	194
Erdbeerquark mit Pfirsich.....	194
Feines Birnengratin .....	195
Obstsalat mit Trockenfrüchten .....	196
Allgäuer Spätzle.....	196
Asiatische Bratnudeln.....	197
Bandnudeln mit Artischocken .....	198
Bandnudeln mit Zucchini­püree .....	199
Fettuccine mit Käsesauce.....	200
Käsespätzle.....	201
Mediterraner Nudelsalat.....	201
Nudeln Diavolo.....	202
Nudeln mit Artischocken.....	203
Nudeln mit Corned Beef.....	204
Nudeln mit Pfeffer-Pilz-Soße .....	205
Nudelpfanne japanische Art.....	206
Nudelpfanne.....	207
Nudelsuppe mit Zuckererbsen und Garnelen .....	207
Nudel-Wurst-Salat .....	208
Pasta mit grünem Spargel .....	209
Pasta mit Thunfisch .....	210
Penne a la Spagatha .....	211



Spaghetti Maritim .....	212
Hacksoße .....	213
Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel .....	213
Oliven und Kapern .....	214
Spaghetti mit Rucola und Chili .....	215
scharfer Ananassauce .....	216
Flotte Lasagne .....	216
Spirelli mit Thunfischsauce .....	217
Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck .....	217
Tagliatelle mit Tomaten-Basilikumgemüse .....	218
Tortellini mit Mandel-Sahne-Sauce .....	218
Schnelle Käsenudeln .....	219
Tortellini mit Spinat .....	219
Curry-Hackfleischbällchen mit Apfel .....	220
Schnelle Tagliatelle .....	221
Amerikanischer Salat .....	222
Apfel-Lauch-Salat .....	222
Bauernsalat .....	223
Caesar-Salat mit Putenbrust .....	224
Bunter Salat mit Lachs .....	225
Feldsalat mit Orangen .....	226
Champignonsalat .....	227
Eisbergsalat mit Hühnchen .....	227
Fenchel-Endivien-Salat .....	228
Griechischer Bauernsalat .....	229
Junggesellen-Salat .....	230
Käse-Tomaten-Salat .....	231
Kretischer Auberginen-Salat .....	232
Kürbissalat .....	232
Lauchsalat .....	233
Rucola-Salat mit Balsamessig .....	234
Lauwarmer Spinat-Hähnchenleber-Salat .....	234
Paprikasalat .....	235
Radichiosalat mit Putenbruststreifen .....	236
Rucola-Feldsalat mit Lachstreifen .....	237
Salat mit Frischkäse .....	238

Salat mit Reibeplätzchen.....	238
Spargel-Reissalat .....	239
Tomaten-Avocado-Salat .....	240
Bouillon mit Poulet und Gemüse .....	241
Toskanischer Salat .....	241
Wurstsalat schwäbische Art.....	242
Reissalat Hawaii.....	243
Brotsuppe .....	244
Brüsseler Suppe.....	244
Erbsensuppe mit Würstchen.....	245
Gebrannte Erbsensuppe.....	246
Gemischter Eintopf.....	246
Gemüse Eintopf mit Kalbfleisch .....	247
Gemüsesuppe mit Buchweizennudeln.....	248
Hähnchensuppe.....	249
Kürbiscremesuppe mit Kernöl.....	249
Weckesuppe.....	250
Lauchsuppe .....	251
Scharfe Möhrensuppe.....	252
Scharfe Tomatensuppe .....	253
Schwarzwurzelgemüse .....	254
Zwiebelsuppe .....	255
Eine schnelle Suppe.....	255
Rahmzwiebelsuppe .....	256
Tomatensuppe .....	257
Basilikum-Tarte.....	257
Blätterteigpizza.....	258
Gebackener Camembert mit Preiselbeeren.....	259
Grießschmarren-Auflauf.....	260
Handkäs mit Musik.....	260
Kirsch-Pfannkuchen.....	261
Nasi Goreng .....	262
Pfannkuchen-Omelett mit Gemüse.....	263
Pfannkuchen.....	264
Pfannkuchen mit Thunfisch.....	265
Pikanter Reis mit Schinken .....	265

