

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
Rotkohlröllchen 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 Gemüse Eintopf	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
Staudensellerie Salat	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
Chnöiblatze (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

Karamellierte 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