

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis	2
Grußwort	5
Tafelspitz und tolle Tore	7
Ernährung & Sport	9

Tor	10	
Gegrillte Seezunge mit Kartoffel und Brokkoli	Robert Enke	12
Gemischter Salat mit gebratenen Hähnchen-Bruststreifen	Florian Fromlowitz	14

Abwehr	16	
Picanha (Brasilianischer Tafelspitzbraten)	Vinicius Bergantin	18
,Züri Gschnätzlets' mit Rösti	Mario Eggimann	20
Spareribs with baked potato and sour cream	Steven Cherundolo	22
Poisson a la sauce d'arachide (Fischfilet mit Erdnussssauce)	Constant Djakpa	24
Shakshuka Orientalischer Gemüseeintopf mit Eiern	Sofian Chahed	26
Gebratener Lachs in Chili-Sahnesauce mit Bandnudeln	Christian Schulz	28
Paella valenciana	Karim Haggui	30
Penne al Pomodoro	Konstantin Rausch	32

Mittelfeld	36	
Dänische Frikadellen	Leon Andreasen	38
Bacalhau (Stockfisch) mit Gurken-Paprika-Salsa	Sergio Pinto	40
Albanischer Bohnentopf	Altin Lala	42
Boerenkool mit Worst, Kartoffel, Speck, Apfelmus	Arnold Bruggink	44
Hüftsteak mit Zucchini, Möhren und Tomatensalat	Hanno Balitsch	46
Spaghetti in Gorgonzolasauce	Jacek Krzynówek	48
Pide mit Fetakäse	Valdet Rama	50
Thailändisches Huhn mit Kokosmilch	Jan Rosenthal	52

Sturm		56
Poulet au citrons vert et a l'oignons (Hähnchen mit Limetten-Zwiebel-Sauce)	Didier Ya Konan	58
Hähnchenbrust in Champignon-Sahnesoße	Jan Schlaudraff	60
Penne mit roter Paprikasauce	Jiri Stajner	62
Rentierbraten mit Kartoffelbrei und Cranberry Marmelade	Mikael Forssell	64
Pasta al forno	Mike Hanke	66
Das Team im Hintergrund		70
Rheinischer Sauerbraten	Jörg Schmadtke	72
Kalbschnitzel in Sahnesauce mit Bratkartoffeln	Andreas Bergmann	74
Gebratene Fischvariationen mit gemischten Blattsalaten und Zitronen-Vinaigrette	Dirk Bremser	76
Lammfilet auf einem orientalischen Couscous-Salat mit Auberginen und Tomaten	Edward Kowalcuk	78
Mediterraner Pastasalat	Jörg Sievers	80
Gebratener Lachs auf gebackenen Tomaten mit Spinat und Pinienkernen	Ingo Geisler	82
Gebratene Forelle mit neuen Kartoffeln	Thomas Westphal	84
Gemüsesuppe	Ralf Blume	86
Ratatouille mit Reis	Björn-Niclas Pabel	88
Bratwurst mit Pommes	Michael „Mille“ Gorgas	90
Danksagung		93
Impressum		95