

INHALT

Wissenswertes	1
<i>Grundrezept: Frischkäse selber machen</i>	4
Frühstück	5
<i>Bagel mit Birnen-Kompott und Ziegenfrischkäse-Creme</i>	6
<i>Spiegelei-Lachs-Schnitte</i>	7
<i>Zimtrollen mit Frischkäse-Guss</i>	8
<i>Hafer-Pancakes mit Frischkäse-Kiwi-Topping</i>	9
<i>Nutella-Frischkäse-Brötchen</i>	10
<i>Gefüllte Hörnchen mit Gouda und Schinken</i>	11
<i>Frühstückskekse mit Joghurt-Frischkäse-Frosting</i>	12
Salate	13
<i>Gemischter Salat mit Frischkäsebällchen</i>	14
<i>Frischkäse-Spinat-Salat mit Eiern</i>	15
<i>Hähnchen-Nudelsalat</i>	16
<i>Apfel-Kohl-Salat mit Frischkäse-Dressing</i>	17
<i>Warmer Tortellini-Salat mit Frischkäse-Sosse</i>	18
<i>Frischkäse-Fleischsalat</i>	19
Suppen	20
<i>Brokkolisuppe</i>	21
<i>Hummer-Suppe mit Kräuterfrischkäse und Lachsrollchen</i>	22
<i>Käse-Lauch-Suppe</i>	23
<i>Kartoffelsuppe mit Frischkäse-Swirl</i>	24
<i>Zucchini-Suppe mit Kräuterfrischkäse</i>	25
<i>Rote-Bete-Suppe</i>	26
<i>Gemüse-Hühnersuppe mit Klösschen</i>	27
Brote	28
<i>Gefülltes Zupfbrot mit Kräuterfrischkäse</i>	29
<i>Frischkäse-Brötchen mit Chia und Sesam</i>	30

<i>Frischkäse-Vollkornbrot</i>	31
<i>Käse-Kräuter-Suppenbrot</i>	32
<i>Gefüllte Käsebrötchen</i>	33
<i>Hefe-Weissbrot mit Frischkäse</i>	34
Hauptspeisen mit Fleisch	35
<i>Hackbällchen mit Kohlrabifritten und Senfcreme</i>	36
<i>Spaghetti in pikanter Brokkoli-Tomatensosse</i>	37
<i>Fenchel-Salami-Flammkuchen</i>	38
<i>Entenbrust mit Frischkäse-Orangen-Sosse</i>	39
<i>Hähnchenfilet in Kräuter-Frischkäse-Sosse</i>	40
<i>Möhren-Schinkenauflauf mit Käsesosse</i>	41
<i>Gefüllte Putenschnitzel-Rouladen</i>	42
<i>Saftiges Steak-Sandwich</i>	43
Hauptspeisen mit Fisch & Meeresfrüchten	44
<i>Gefüllte Zucchini-Schollen-Röllchen</i>	45
<i>Fisch-Lauch-Auflauf</i>	46
<i>Muscheln in Frischkäsesauce</i>	47
<i>Gebratener Lachs mit Petersilienmus</i>	48
<i>Gefüllte gebackene Champignons</i>	49
<i>Bandnudeln in cremiger Frischkäse-Sosse mit Garnelen</i>	50
Vegetarische Hauptspeisen	51
<i>Pasta in cremiger Möhren-Sosse</i>	52
<i>Mozzarella-Gemüse-Pizza</i>	53
<i>Cremige Reis-Gemüse-Pfanne</i>	54
<i>Spargelrisotto mit Ziegenfrischkäse</i>	55
<i>Frischkäse-Spinat-Cannelloni</i>	56
<i>Gnocchi-Gemüse-Pfanne mit Champignons</i>	57
Vegane Hauptspeisen	58
<i>Gemüse-Reisgericht mit Frischkäse-Curry-Sosse</i>	59
<i>Gemüsefrittata</i>	60

<i>Spinat-Tortellini-Pfanne mit Tomaten</i>	61
<i>Herzhafte Roggenpfannkuchen mit Frischkäsecreme, Zwiebeln und Kapern</i>	62
<i>Linsen-Bolognese mit Frischkäse</i>	63
Fingerfood / Snacks	64
<i>Gurken-Lachs-Sushi mit Frischkäse</i>	65
<i>Herzhafte Crêpe-Röllchen mit Möhren und Frischkäse-Creme</i>	66
<i>Bacon-Toast-Häppchen mit Kräutern</i>	67
<i>Schinken-Grapefruit-Häppchen</i>	68
<i>Pikante Garnelen auf Avocadocreme</i>	69
<i>Kürbis-Kartoffel-Puffer mit Frischkäsecreme und Feigen</i>	70
<i>Pizzataschen</i>	71
<i>Gefüllte gebackene Tomaten</i>	72
<i>Grill-Melone mit Ziegenfrischkäse</i>	73
Desserts	74
<i>Cheesecake-Happen</i>	75
<i>Beeren-Frischkäse-Schnitte</i>	76
<i>Frischkäse-Sahne-Dessert mit Schokoguss</i>	77
<i>Rhabarber-Frischkäse-Dessert mit Cantuccini</i>	78
<i>Mohn-Kokos-Käsekuchen</i>	79
<i>Himbeer-Frischkäse-Nachtsch</i>	80
<i>Gefüllte Zimtkekse</i>	81
<i>Eierlikör-Schoko-Cupcakes</i>	82
<i>Bananen-Frischkäse-Dessertcreme</i>	83
Aufstriche, Dips & Soßen	84
<i>Joghurt-Frischkäse-Aufstrich mit Müsli</i>	85
<i>Apfel-Möhren-Creme</i>	86
<i>Ananas-Frischkäse-Aufstrich mit Haselnüssen</i>	87
<i>rote-Bete-Frischkäse-Aufstrich</i>	88
<i>Hähnchen-Brottaufstrich mit Kurkuma und Koriander</i>	89
<i>Pikanter Frischkäse-Dattel-Dip</i>	90

<i>Schinken-Frischkäse-Dip mit Dill</i>	<i>91</i>
<i>Süßer Mango-Frischkäse-Aufstrich mit Macadamia</i>	<i>92</i>
Smoothies, Shakes & Getränke.....	93
<i>Erdbeer-Cheesecake-Smoothie</i>	<i>94</i>
<i>Roter Beerensmoothie</i>	<i>95</i>
<i>Cheese Tea mit Sahne-Topping.....</i>	<i>96</i>
<i>Pampelmusen-Frischkäse-Drink.....</i>	<i>97</i>
<i>Bananen-Frischkäse-Shake</i>	<i>98</i>
Bonus: Fitness- und Beautyrezepte	99
<i>Protein-Milchshake.....</i>	<i>100</i>
<i>Kon Frühstücksglas mit Ei, Schinken und Spinat trolle</i>	<i>101</i>
<i>Gesunde Mac & Cheese</i>	<i>102</i>
<i>Bärlauch-Frischkäse-Hähnchen mit Süsskartoffelmus</i>	<i>103</i>
<i>Mousse au Chocolat.....</i>	<i>104</i>
<i>Blaubeer-Frischkäse-Torte mit Pumpernickelboden</i>	<i>105</i>
<i>Frischkäse-Honig-Maske</i>	<i>106</i>
<i>Gesichtspeeling.....</i>	<i>107</i>