

VEGETARISCH

Bauernbrot mit Gruyère 9
Blumenkohlcurry 10
Buchweizen-Waffeln mit Zwiebelkonfitüre 19
Burritos mit Möhren und Ziegenkäse 23
Erbsensuppe für Eilige 29
Farfallesalat mit Pesto 32
Fladenbrot, orientalisch 38
Gado Gado (Gemüse mit Erdnusssauce) 42
Gebackener Käse 44
Gemüse-Erbsen-Wraps 47
Gemüse-Mix mit Käsesauce 49
Gemüsepalatschinken mit Spinat 50
Halloumi vom Grill
 mit Tomaten-Kapern-Sugo 60
Halloumi-Spieße 60
Kartoffelpüree 70
Käse, gebacken 45
Kichererbsen-Zucchini-Salat mit Minz-Joghurt 63
Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Grießnocken 64
Kohlrabisalat, asiatisch 66
Kürbis-Wedges aus dem Ofen 68
Linsensuppe mit Joghurt 77
Maisfladen 78
Misosuppe mit Zuckerschoten 83
Möhren-Gurken-Pfanne 85
Möhren-Tofu-Suppe 89
Omeletts mit Knoblauch und Schafskäse 99
Palatschinken 50
Penne all' arrabiata 102
Penne mit Gorgonzola-Sauce 103
Pilz-Spinat-Wraps 47
Pizza-Waffeln 104
Popovers mit Kräutern 108
Reibekuchen (Kartoffelpuffer) 112
Reispuffer mit Möhre und Frühlingszwiebeln 113
Ricotta mit Pimientos de Padron 115
Ricotta-Toast, luftig 116
Rösti 117
Rote-Bete-Apfel-Gratin 122
Rote-Bete-Kohlrabi-Carpaccio mit Joghurt 123

Rote-Bete-Salat mit Walnuss und Feta 124
Salat-Mix mit Grilled-Cheese-Toasts 127
Shakshuka mit Kartoffeln 140
Süßkartoffel-Couscous-Salat 145
Süßkartoffelsalat mit Roter Bete 145
Toast mit Champignon-Tomaten-Salat 149
Tortellini mit Kürbissauce 155
Tortilla mit Gemüse-Chili 156
Tortilla-Snacks 158
Waffeln mit Kürbis und Aprikosen-Pesto 160
Wintersalate mit Birnen und Walnusskernen 163
Wirsingeintopf 165
Zaziki 168
Zitronen-Pasta-Salat 171
Zuckerschoten-Rucola-Salat
 mit Kartoffel-Dressing 174

VEGAN

Bohneneintopf 11
Bohneneintopf mit Birne 11
Brotsalat mit grünen und weißen Bohnen 16
Bulgur-Gemüse-Pfanne 20
Couscous-Salat 27
Linsen-Apfel-Salat 76
Nudel-Eintopf mit Chili 91
Okras in Curry-Tomaten-Sauce 96
Pasta-Gröstl mit Pinienkernen 101
Rosenkohl-Champignon-Salat mit Curry 120
Thai-Nudeln 147
Tofu-Schnitten mit Nuss-Zwiebel-Kruste 152
Tomatenreis mit Auberginen 153
Tomatensuppe 154
Trauben-Apfel-Salat mit Kapern 159
Zucchini-Carpaccio mit Gemüsevinaigrette 172

FISCH & MEERESFRÜCHTE

Avocado-Salat mit feurigem Lachsfilet 8
Bunte Fischpfanne mit Stremel-Lachs 41
Champignon-Rührei mit Lachs 125

Coleslaw mit fruchtig-scharfen Garnelen 26
 Fenchel-Zitronen-Suppe mit Lachs 33
 Fischburger 35
 Fischfilet mit Knusperkruste aus dem Ofen 36
 Fischpfanne mit Muscheln 37
 Fischpfanne mit Stremel-Lachs, bunt 42
 Forellen-Pfanne 41
 Garnelen-Tomaten-Eintopf 43
 Krabben-Dill Toast „Fischerfrühstück“ 67
 Labskaus „auf die schnelle Art“ 70
 Lachs-Gurken-Rolls mit Dill 71
 Nudeln mit Spargel und Lachsforelle 95
 Oliven-Thunfisch-Pfanne mit Ravioli 98
 Röstkartoffeln mit Garnelen und Gurken-Dip 121
 Rührei mit Gambas und Koriander 125
 Saltimbocca vom Seeteufel 129
 Schinken-Fisch-Päckchen zu Rucola-Pasta 130
 Schweden-Burger 134
 Seelachs mit Wasabi-Erdnuss-Panade 139
 Speckschollen 143
 Tandoori-Garnelen mit Spinat 146
 Thunfisch-Burger 148

FLEISCH & WURST

Apfel-Sellerie-Püree mit Röstzwiebeln
 mit Kasseler 5
 Apfel-Sellerie-Salat mit Putenschnitzel 6
 Asiatische Hackbällchen 55
 Bohnensalat mit Steakstreifen 13
 Chili con Carne 24
 Erdnuss-Roastbeef-Salat mit Thai-Basilikum 30
 Filetsteak mit Balsamico-Linsen
 und Mango-Tatar 34
 Gelbes Rindfleischcurry 45
 Grünkohl mit Mettenden und Röstkartoffeln 52
 Gyros im Pita-Brot 53
 Hackbällchen, asiatisch 55
 Hack-Nester 55
 Jägerschnitzel 162
 Lamm-Burger vom Grill 72

Lammpfanne mit Auberginen 73
 Leber mit Zwiebeln 74
 Leberkäse-Pfanne mit Gurken 75
 Maissuppe mit Bratklößchen 79
 Möhren mit Parmaschinken 84
 Möhren-Steak-Pfanne, asiatisch 86
 Nudeln mit Fenchelsalami 92
 Reibekuchen mit feinen Schinkenstreifen 112
 Reis-Kohlrabi-Puffer mit Schinkenquark 113
 Rinderkotelett 116
 Rinderpfanne mit Bohnen und Tomaten 117
 Rindfleischcurry, gelb 46
 Roastbeef mit Pfeffer und Kichererbsen-Dip 118
 Schnitzelchen mit Kartoffelsalat 132
 Schnitzel-Pfanne nach kreolischer Art 133
 Schweinefilet in Senf-Salbei-Sauce 137
 Schweinefilet-Pfanne mit Rosinen
 und Spitzkohl 138
 Spätzlepfanne mit Salsicce-Klößchen 142
 Steaksandwich 144
 Weißwurst-Gröstl-Burger 161
 Wiener Schnitzel 162
 Wirsing in Orangen-Senf-Rahm
 mit Schnitzelchen 164
 Wurst-Käse-Salat 166
 Wurstsalat mit Mozzarella-Kugeln 167
 Zucchini-Pasta-Salat mit Bergsalami 173
 Züricher Geschnetzeltes 175
 Zwiebelmett-Pizza 177

GEFLÜGEL

Brathähnchen-Salat 14
 Entenbrust mit Penne-Nudeln 28
 Gemüse-Hähnchen-Pfanne 48
 Hähnchen-Fladenbrot-Pizza 56
 Hähnchenragout mit Basmati-Reis 57
 Hähnchensalat „California Style“ 58
 Hähnchenspieße mit Pflaumen-Sesam-Dip 59
 Putenfilet mit Avocado-Zitrusfrucht-Salsa 110
 Puten-Gemüse-Fajitas 23

Putenröllchen mit Brokkoli-Nudeln 111
Putenschnitzel Wiener Art 6
Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst 114
Salat mit gebratenem Hähnchenfilet 126
Toast-Burger mit Hähnchen und Salat 151

REIS, BULGUR & COUSCOUS

Bulgur-Gemüse-Pfanne 20
Couscous-Salat 27
Hähnchenragout mit Basmati-Reis 57
Möhren-Steak-Pfanne, asiatisch 86
Putenröllchen mit Brokkoli-Nudeln 111
Reis-Kohlrabi-Puffer mit Schinkenquark 113
Reispuffer mit Möhre und Frühlingszwiebeln 113
Schinken-Fisch-Päckchen zu Rucola-Pasta 130
Süßkartoffel-Couscous-Salat 145
Süßkartoffelsalat mit Roter Bete 145
Tomatenreis mit Auberginen 153

NUDELN

Bratnudeln, asiatisch 15
Entenbrust mit Penne-Nudeln 28
Farfallesalat mit Pesto 32
Maultaschensuppe 81
Nudel-Eintopf mit Chili 91
Nudeln mit Fenchelsalami 92
Nudeln mit Spargel und Lachsforelle 95
Oliven-Thunfisch-Pfanne mit Ravioli 98
Pasta-Gröstl mit Pinienkernen 101
Penne all' arrabiata 102
Penne mit Gorgonzola-Sauce 103
Spätzlepfanne mit Salsicce-Klößchen 142
Thai-Nudeln 147
Tortellini mit Kürbissauce 155
Wirsingintopf 165
Zitronen-Pasta-Salat 171
Zucchini-Pasta-Salat mit Bergsalami 173

VORSPEISEN, BEILAGEN & SNACKS

Buchweizen-Waffeln mit Zwiebelkonfitüre 19
Cremige Polenta 107
Gebackener Käse 44
Grünes Pesto, süß 161
Hähnchenspieße mit Pflaumen-Sesam-Dip 59

Halloumi vom Grill
mit Tomaten-Kapern-Sugo 60
Halloumi-Spieße 60
Kartoffelpüree 70
Käse, gebacken 45
Kasselerröllchen mit Radieschen-Frischkäse 62
Maisfladen 78
Palatschinken 50
Polenta, cremig 108
Popovers mit Kräutern 108
Rösti 117
Süßes grünes Pesto 160
Tortilla-Snacks 158
Zaziki 168
Ziegenkäse im Speckmantel 169

SALATE

Apfel-Sellerie-Salat mit Putenschnitzel 6
Avocado-Salat mit feurigem Lachsfilet 8
Bohnensalat mit Steakstreifen 13
Brathähnchen-Salat 14
Brotsalat, italienisch 16
Brotsalat mit grünen und weißen Bohnen 16
Coleslaw mit fruchtig-scharfen Garnelen 26
Couscous-Salat 27
Erdnuss-Roastbeef-Salat mit Thai-Basilikum 30
Farfallesalat mit Pesto 32
Gurkensalat 148
Hähnchensalat „California Style“ 58
Italienischer Brotsalat 16
Kichererbsen-Zucchini-Salat mit Minz-Joghurt 63
Kohlrabisalat, asiatisch 66
Linsen-Apfel-Salat 76
Rote-Bete-Kohlrabi-Carpaccio mit Joghurt 123
Rote-Bete-Salat mit Walnuss und Feta 124
Salat mit gebratenem Hähnchenfilet 126
Salat-Mix mit Grilled-Cheese-Toasts 127
Schnitzelchen mit Kartoffelsalat 132
Sommersalat mit Hähnchenbrust 141
Süßkartoffel-Couscous-Salat 145
Süßkartoffelsalat mit Roter Bete 145
Trauben-Apfel-Salat mit Kapern 159
Wintersalat mit Birnen und Walnusskernen 163
Wurst-Käse-Salat 166
Würstsalat mit Mozzarella-Kugeln 167
Zitronen-Pasta-Salat 171

Zucchini-Carpaccio mit Gemüsevinaigrette 172
Zuckerschoten-Rucola-Salat
mit Kartoffel-Dressing 174

SUPPEN & EINTÖPFE

Allgäuer Käsesuppe 4
Blumenkohlcurry 10
Bohneneintopf 11
Bohneneintopf mit Birne 11
Chili con Carne 24
Erbsensuppe für Eilige 29
Fenchel-Zitronen-Suppe mit Lachs 33
Garnelen-Tomaten-Eintopf 43
Gelbes Rindfleischcurry 45
Linsensuppe mit Joghurt 77
Maissuppe mit Bratklößchen 79
Mango-Gurken-Salat mit Erdnüssen 80
Maultaschensuppe 81
Meerrettich-Pastinaken-Suppe mit Schinken-Chips 82
Misosuppe mit Rührei 83
Misosuppe mit Zuckerschoten 83
Möhren-Tofu-Suppe 89
Nudel-Eintopf mit Chili 91
Polenta-Gemüsesuppe mit Kasselerstreifen 107
Tomatensuppe 154
Wirsingeintopf 165
Zitronen-Parmesan-Suppe 170

BURGER, WRAPS & SANDWICH

Bauernbrot mit Gruyère 9
Brot mit Krabbensalat und Champignons 67
Burritos mit Möhren und Ziegenkäse 23
Club-Sandwich 25
Fischburger 35
Fladenbrot, orientalisches 38
Gemüse-Erbsen-Wraps 47
Gyros im Pita-Brot 53
Krabben-Dill Toast „Fischerfrühstück“ 67
Lachs-Gurken-Rolls mit Dill 71
Lamm-Burger vom Grill 72
Luftiger Ricotta-Toast 115
Puten-Gemüse-Fajitas 23
Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst 114
Ricotta-Toast, luftig 116

Schweden-Burger 134
Steaksandwich 144
Toast mit Champignon-Tomaten-Salat 149
Toast-Burger mit Hähnchen und Salat 151
Tortilla mit Gemüse-Chili 156
Weißwurst-Gröstl-Burger 161

ÜBERBACKENES & PIZZA

Bauernbrot mit Gruyère 9
Hack-Nester 55
Hähnchen-Fladenbrot-Pizza 56
Pizza-Waffeln 104
Rote-Bete-Apfel-Gratin 122
Tofu-Schnitten mit Nuss-Zwiebel-Kruste 152
Zwiebelmett-Pizza 177

HÜLSENFRÜCHTE

Bohneneintopf 11
Bohneneintopf mit Birne 11
Bohnensalat mit Steakstreifen 13
Brotsalat mit grünen und weißen Bohnen 16
Chili con Carne 24
Erbsensuppe für Eilige 29
Filetsteak mit Balsamico-Linsen
und Mango-Tatar 34
Fladenbrot, orientalisches 38
Gado Gado (Gemüse mit Erdnussauce) 42
Gemüse-Erbsen-Wraps 47
Kichererbsen-Zucchini-Salat mit Minz-Joghurt 63
Lammpfanne mit Auberginen 73
Linsen-Apfel-Salat 76
Linsen-Dal 68
Linsensuppe mit Joghurt 77
Misosuppe mit Zuckerschoten 83
Nudel-Eintopf mit Chili 91
Nudeln mit Spargel und Lachsforelle 95
Pasta-Gröstl mit Pinienkernen 101
Rinderpfanne mit Bohnen und Tomaten 117
Roastbeef mit Pfeffer und Kichererbsen-Dip 118
Tortilla mit Gemüse-Chili 156
Zuckerschoten-Rucola-Salat
mit Kartoffel-Dressing 174