

Kapitelregister

Frühstück	Fleisch				
Apfelreis	6	Brokkoli-Reis-Pfanne	56	Himbeer-Buttermilch-Smoothie	95
Gemischte Flocken mit frischen Beeren ..	7	Hähnchen-Geschnetzeltes	57	Melonen-Smoothie	95
Dinkel-Frucht-Müsli	8	Filetsteaks mit Kräuterfüllung	58	Dinkel-Kräuter-Brötchen	96
Pancakes	12	Filetspieße mit Kräuterreis	59	Dinkelbrötchen mit Rosinen	97
Exotischer Obstsalat	12	Schweinefilet, süß-sauer	60	Havana-Moon-Chili-Flip	100
Frühstückseier im Glas	14	Reh-Medaillons mit Pfifferlingen und Melone	63	Lachsbrot mit Gurke (Vorwortrezept) ..	100
Suppen	Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse	64	Gurkenteller alla Mamma	102	
Hähnchen-Gemüse-Eintopf	16	Putenbrust „Indische Art“	65	Toast mit leichtem Champignon-Tomaten-Salat	103
Leichter Griechischer Eintopf	17	Kasseler auf Gemüestreifen	66	Vollkorn-Stulle	104
Kartoffelsuppe	18	Lammrückenfilet mit Rosmarin	69	Edelstulle	105
Zucchinicremesuppe mit Muscheln	21	Vegetarisch		Dessert	
Linsensuppe	22	Chili sin Carne	71	Saarländischer Apfelkuchen	106
Möhren-Orangen-Suppe mit Riesengarnelen	25	Folienkartoffeln mit Kräuterquark	72	Cappuccino-Schichtcreme	108
Radieschensuppe	26	Gebratene Steinpilze mit Petersilie	74	Rhabarberschaum	109
Ratatouille-Eintopf	28	Gefüllte gratinierte Champignons	75	Granita von Erdbeeren	112
Spargeleintopf	29	Gratinierter Brokkoli-Kartoffel-Auflauf ..	76	Heidelbeermuffins	113
Salat	Junges Gemüse aus der Bratfolie	77	Exotischer Obstsalat mit Zitronengras-Sirup	114	
Amerikanischer Salat	30	Kohlrabi-Kartoffel-Zuckerschoten mit pochiertem Ei	78	Holunder-Apfel-Smoothie	115
Pikanter Apfel-Porree-Salat	31	Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Grießnocken	79	Savarin mit Beeren	117
Chicoréesalat mit blauen Trauben	32	Kürbis-Curry	80		
Spargelsalat mit Garnelen und Baguette ..	33	Schnelles Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous	81		
Couscous-Salat	35	Spaghettipfanne „Bella Italia“ (Titelrezept)	82		
Warmer Kürbissalat mit Bergkäse	36	Spargel-Risotto	83		
Artischockensalat mit Kapern-Vinaigrette	37	Pasta mit feinem Gemüse in Kräuter-Rahm-Sauce	84		
Frühlingssalatteller	38	Pennini mit Tomatensauce „Primavera“ ..	85		
Radieschen-Kartoffel-Salat	40	Paprika-Tomaten-Gemüse	86		
Kartoffelsalat	41	Peperonata	87		
Nudelsalat all'arrabbiata	43	Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit weiß-grünem Gemüse	88	A/B	
Rote-Linsen-Salat	44	Kartoffel-Spinat-Gratin	89	Amerikanischer Salat	30
Fisch	Kartoffelpüree mit asiatischen Aromen ..	91	Apfel-Porree-Salat, pikanter	31	
Curryforellen aus der Folie	46	Snacks		Apfelkuchen, saarländischer	106
Fisch in der Hülle	48	Austernpilztoast	92	Apfelreis	6
Fischgratin	49	Club Sandwich	93	Artischockensalat mit Kapern-Vinaigrette	37
Seelachsfilet mit Ofentomaten	50	Gurken-Sellerie-Smoothie	94	Austernpilztoast	92
Tomatenfisch auf Mangold	51			Brokkoli-Kartoffel-Auflauf, gratinierter ..	76
Pangasiusfilet auf Tomaten-Kohl-Gemüse ..	52			Brokkoli-Reis-Pfanne	56
Kräuterdorsch mit Gurken und Dill	54				
Lachsforelle auf dem Gemüsebett	55				

Alphabetisches Register

A/B	
Amerikanischer Salat	30
Apfel-Porree-Salat, pikanter	31
Apfelkuchen, saarländischer	106
Apfelreis	6
Artischockensalat mit Kapern-Vinaigrette	37
Austernpilztoast	92
Brokkoli-Kartoffel-Auflauf, gratinierter ..	76
Brokkoli-Reis-Pfanne	56

C

Cappuccino-Schichtcreme	108
Champignons, gefüllte, gratinierte.....	75
Chicoréesalat mit blauen Trauben	32
Chili sin Carne	71
Club Sandwich	93
Couscous-Salat	35
Curryforellen aus der Folie	46

D/E

Dinkelbrötchen mit Rosinen	97
Dinkel-Frucht-Müsli.....	8
Dinkel-Kräuter-Brotchen	96
Edelstulle	105
Exotischer Obstsalat	12
Exotischer Obstsalat mit Zitronengras-Sirup	114

F

Filetspieße mit Kräuterreis	59
Filetsteaks mit Kräuterfüllung	58
Fischgratin.....	49
Fisch in der Hülle.....	48
Folienkartoffeln mit Kräuterquark	72
Früchte	110
Frühlingssalateller.....	38
Frühstückseier im Glas.....	14

G

Gebratene Steinpilze mit Petersilie	74
Gefüllte gratinierte Champignons	75
Gemischte Flocken mit frischen Beeren ..	7
Gemüse aus der Bratfolie, junges	77
Getränke.....	10
Granita von Erdbeeren	112
Gratinierter Brokkoli-Kartoffel-Auflauf ..	76
Griechischer Eintopf, leichter	17
Gurken-Sellerie-Smoothie	94
Gurkenteller alla Mamma.....	102

H/J

Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse	64
Hähnchen-Gemüse-Eintopf	16
Hähnchen-Geschnetzeltes	57

Havana-Moon-Chili-Flip	100
Heidelbeermuffins	113
Himbeer-Buttermilch-Smoothie	95
Holunder-Apfel-Smoothie.....	115
Junges Gemüse aus der Bratfolie.....	77

K

Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit weiß-grünem Gemüse	88
Kartoffelpüree mit asiatischen Aromen ..	91
Kartoffelsalat	41
Kartoffel-Spinat-Gratin.....	89
Kartoffelsuppe	18
Kasseler auf Gemüestreifen	66
Knabbergemüse	98
Kohlrabi-Kartoffel-Zuckerschoten mit pochiertem Ei	78
Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Grießnocken	79
Kräuterdorsch mit Gurken und Dill	54
Kürbis-Curry	80
Kürbissalat mit Bergkäse, warmer	36

L

Lachsbrod mit Gurke (Vorwortrezept)	100
Lachsforelle auf dem Gemüsebett.....	55
Lammrückenfilet mit Rosmarin	69
Leichter Griechischer Eintopf	17
Linsensuppe	22
M/N/O	
Melonen-Smoothie	95
Möhren-Orangen-Suppe mit Riesengarnelen	25
Nudelsalat all'arrabbiata	43
Obstsalat, exotischer	12
Obstsalat mit Zitronengras-Sirup, exotischer	114

P

Pancakes.....	12
Pangasiusfilet auf Tomaten-Kohl-Gemüse ..	52
Paprika-Tomaten-Gemüse	86

Pasta mit feinem Gemüse in Kräuter-Rahm-Sauce	84
Pennini mit Tomatensauce „Primavera“ ..	85
Peperonata.....	87
Pikanter Apfel-Porree-Salat	31
Putenbrust „Indische Art“	65

R

Radieschen-Kartoffel-Salat	40
Radieschensuppe	26
Ratatouille-Eintopf.....	28
Ratgeber	118
Reh-Medaillons mit Pfifferlingen und Melone	63
Rhabarberschaum	109
Rote-Linsen-Salat	44

S/T

Saarländischer Apfelkuchen	106
Savarin mit Beeren.....	117
Schnelles Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous	81
Schweinefilet, süß-sauer.....	60
Seelachsfilet mit Ofentomaten.....	50
Spaghettipfanne „Bella Italia“ (Titelrezept)	82
Spargeleintopf	29
Spargel-Risotto	83
Spargelsalat mit Garnelen und Baguette ..	33
Steinpilze mit Petersilie, gebratene	74

Toast mit leichtem Champignon-Tomaten-Salat	103
Tomatenfisch auf Mangold	51
V/W/Z	
Vollkorn-Stulle	104
Warmer Kürbissalat mit Bergkäse	36
Zuchinicremesuppe mit Muscheln	21