

Kapitelregister

Frühstück

Apfelreis.....	6
Gemischte Flocken mit frischen Beeren ..	7
Dinkel-Frucht-Müsli.....	8
Pancakes.....	12
Exotischer Obstsalat	12
Frühstückseier im Glas.....	14

Suppen

Hähnchen-Gemüse-Eintopf	16
Leichter Griechischer Eintopf	17
Kartoffelsuppe	18
Zucchini-cremesuppe mit Muscheln	21
Linsensuppe	22
Möhren-Orangen-Suppe mit Riesengarnelen.....	25
Radieschensuppe	26
Ratatouille-Eintopf	28
Spargelintopf	29

Salat

Amerikanischer Salat	30
Pikanter Apfel-Porree-Salat	31
Chicoréesalat mit blauen Trauben	32
Spargelsalat mit Garnelen und Baguette ..	33
Couscous-Salat	35
Warmer Kürbissalat mit Bergkäse	36
Artischockensalat mit Kapern-Vinaigrette	37
Frühlingssalatteller.....	38
Radieschen-Kartoffel-Salat	40
Kartoffelsalat	41
Nudelsalat all'arrabbiata	43
Rote-Linsen-Salat	44

Fisch

Curryforellen aus der Folie	46
Fisch in der Hülle.....	48
Fischgratin.....	49
Seelachsfilet mit Ofentomaten.....	50
Tomatenfisch auf Mangold	51
Pangasiusfilet auf Tomaten-Kohl-Gemüse ..	52
Kräuterdorsch mit Gurken und Dill	54
Lachsforelle auf dem Gemüsebett.....	55

Fleisch

Brokkoli-Reis-Pfanne.....	56
Hähnchen-Geschnetzeltes	57
Filetsteaks mit Kräuterfüllung	58
Filetspieße mit Kräuterreis	59
Schweinefilet, süß-sauer.....	60
Reh-Medaillons mit Pfifferlingen und Melone	63
Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse	64
Putenbrust „Indische Art“	65
Kasseler auf Gemüsestreifen	66
Lammrückenfilet mit Rosmarin	69

Vegetarisch

Chili sin Carne	71
Folienkartoffeln mit Kräuterquark	72
Gebratene Steinpilze mit Petersilie	74
Gefüllte gratinierte Champignons	75
Gratinierter Brokkoli-Kartoffel-Auflauf ..	76
Junges Gemüse aus der Bratfolie.....	77
Kohlrabi-Kartoffel-Zuckerschoten mit pochiertem Ei.....	78
Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Grießnocken	79
Kürbis-Curry	80
Schnelles Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous.....	81
Spaghettipfanne „Bella Italia“ (Titelrezept).....	82
Spargel-Risotto	83
Pasta mit feinem Gemüse in Kräuter-Rahm-Sauce	84
Pennini mit Tomatensauce „Primavera“ ..	85
Paprika-Tomaten-Gemüse	86
Peperonata.....	87
Kartoffel-Pastinaken-Stampf mit weiß-grünem Gemüse	88
Kartoffel-Spinat-Gratin.....	89
Kartoffelpüree mit asiatischen Aromen ..	91
Snacks	
Austernpilztoast.....	92
Club Sandwich	93
Gurken-Sellerie-Smoothie	94

Himbeer-Buttermilch-Smoothie	95
Melonen-Smoothie	95
Dinkel-Kräuter-Brötchen	96
Dinkelbrötchen mit Rosinen	97
Havana-Moon-Chili-Flip	100
Lachsbrot mit Gurke (Vorwortrezept)	100
Gurkenteller alla Mamma.....	102
Toast mit leichtem Champignon-Tomaten-Salat	103
Vollkorn-Stulle	104
Edelstulle	105

Dessert

Saarländischer Apfelkuchen	106
Cappuccino-Schichtcreme	108
Rhabarberschaum	109
Granita von Erdbeeren	112
Heidelbeermuffins	113
Exotischer Obstsalat mit Zitronengras-Sirup	114
Holunder-Apfel-Smoothie.....	115
Savarin mit Beeren.....	117

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-Brötchen	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
Frühlingssalatteller.....	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 Gemüsestreifen	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

Lachsbrot 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
Zucchini-cremesuppe mit Muscheln	21