

---

## **Mythos**

|  |    |
|--|----|
| Erbsen und Linsen dürfen nicht in Salzwasser gekocht werden.           | 8  |
| Frisch ist Gemüse am gesündesten                                       | 18 |
| Pilze dürfen nicht wieder aufgewärmt werden                            | 36 |
| Bei geringer Hitze dringt mehr Fett in das Frittiegut ein              | 46 |
| Nudeln verkleben nicht, wenn ...                                       | 56 |
| Fleisch trocknet aus, wenn man den Backofen während der Garzeit öffnet | 72 |
| Alkohol verdampft beim Kochen  | 80 |
| Brauner Zucker ist gesünder als weißer Zucker                          | 92 |

---

## **Zusatzinformationen**

|                      |    |
|----------------------|----|
| iPad App             | 96 |
| Literaturverzeichnis | 96 |

---

**Suppe & Eintopf**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Chili-Tomaten-Hühner-Suppe  | 6  |
| Erbseintopf                 | 10 |
| Cabanossi-Bockwurst-Eintopf | 12 |
| Tomatensuppe mit Reis       | 14 |
| Chili con carne             | 16 |

---

---

**Vegetarisch**

|  |    |
|--|----|
| Falafel und gebackene Aubergine          | 48 |
| Scharfe Tomaten und Gnocchi              | 50 |
| Pizza Caprese                            | 52 |
| Penne, Artischocken, getrocknete Tomaten | 54 |

---

**Snacks**

|   |    |
|---|----|
| Blätterteigröllchen mit Feigen und Ziegenkäse | 20 |
| Classic Burger                                | 22 |
| Steaksandwich mit Balsamico Zwiebeln          | 24 |
| Currywurst                                    | 26 |
| Apfelpfannkuchen                              | 28 |
| Guacamole und Tortilla Chips                  | 30 |

---

---

**Fisch & Meeresfrüchte**

|   |    |
|---|----|
| Garnelen und Cocktailltomaten mit Penne | 58 |
| Sardellen, Oliven und Pinienkerne       | 60 |
| Reis mit Kokos-Garnelen                 | 62 |

---

**Salat**

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Mediterraner Nudelsalat     | 32 |
| Artischocken-Schinken-Salat | 34 |
| Pfirsich-Feta-Tomaten-Salat | 38 |
| Physalis und Feldsalat      | 40 |
| Kirsch-Pfirsich-Salat       | 42 |
| Schwäbischer Kartoffelsalat | 44 |

---

---

**Geflügel**

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Melonen-Salsa mit Hähnchenbrust | 64 |
| Teriyaki Hähnchen mit Salat     | 66 |
| Hähnchencurry                   | 68 |
| Senf-Rosmarin-Hähnchenschenkel  | 70 |

---

**Nachtisch**

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Kaiserschmarren          | 88 |
| Müslitraum mit Eierlikör | 90 |
| Apfelgratin mit Streusel | 94 |

---

**Schwein & Rind**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Tomaten-Mozzarella-Schnitzel     | 74 |
| Gebratene Äpfel mit Bratwurst    | 76 |
| Pfirsich-Hackfleisch-Auflauf     | 78 |
| Rindermedaillons in Rotweinsauce | 82 |
| Ingwer-Honig-Schweinefleisch     | 84 |
| Pizza Schinken-Feigen-Gorgonzola | 86 |