

| | |
|---|---------|
| Was sind nun diese Telomere? | 7 |
| Gemüsepfanne mit gebratener Hühnerbrust und Reis | 8 - 9 |
| Couscousring mit Gemüse | 10 - 11 |
| Rinderfiletstreifen asiatisch | 12 - 13 |
| Miesmuscheln Im Weißweinsud | 14 - 15 |
| Garnelen mit Chili. Ein Pfannengericht | 16 - 17 |
| Hühnerfiletstreifen mit Serrano Schinken, geschmortem Gemüse und Couscous | 20 - 21 |
| Dorade in der Pfanne gebraten | 22-23 |
| Lachsstreifen in Gemüse-Spaghettinest | 24-25 |
| Hühnerfiletwürfel auf Bandnudeln in San Manzano Tomatensauce | 26-27 |
| Haferflockensuppe | 28-29 |
| Heute gönnen wir uns was Süßes - wir machen Palatschinken | 30-31 |
| Thunfischsteak auf Salatbett mit Mango und Avocado | 32-33 |
| Burger mit Guacamole | 34-35 |
| Tortillas gefüllt mit Rinderhack und geschmorten Gemüse mit roten Bohnen und Mais | 36-37 |
| Confiertes Kaninchen | 40-41 |
| Ofenkaninchen | 42-43 |

| | |
|--|--------------|
| Pizza mit Calamata Oliven | 44-45 |
| Hühnerkeulen im Backofen mit Reis | 46-47 |
| Wildlachs mit karamellisierten Kirschtomaten auf Ruccolasalat | 48-49 |
| Milchreis | 50-51 |
| Flambierte Bananen - ein Rezept für Naschkatzen | 52-53 |
| Gegrillter Ziegenfrischkäse auf Salatbeet mit gegrilltem Gemüse | 54-55 |
| Fettuccine mit Chorizo und Gemüsesugo | 56-57 |
| Calamari mit Pimentos | 60-61 |
| Gebackener Karfiol (Blumenkohl) a la Miznon | 62-63 |
| Gekochter Pulpo auf Couscous-Gemüsebett | 64-65 |
| Burrata mit Manzano Tomaten und Früchten | 66-67 |
| Pasta mit Avocado Mango Pesto | 68-69 |
| Schnelle Pasta mit frischem Chili und Chorizo | 70-71 |
| Papas Arrugadas - schrumpelige Kartoffeln – als ideale Beilage zu Fischgerichten oder als Hauptmahlzeit mit roter Soße | 72-73 |