

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
Flammierte 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