

INHALT

Frühstück	1
<i>Frittata</i>	2
<i>Brioche</i>	3
<i>Haferstangen</i>	4
<i>Überbackene Brötchen</i>	5
<i>Veganes Omelett</i>	6
<i>Baked Oatmeal</i>	7
<i>Gebackenes Toast</i>	8
<i>Frühstücksmuffins</i>	9
<i>Porridge</i>	10
<i>Müsliriegel</i>	11
Salate	12
<i>Röstkartoffel-Feldsalat</i>	13
<i>Tomate-Mozzarella-Salat</i>	14
<i>Rucola-Salat</i>	15
<i>Grilled-Chicken-Salat</i>	16
Brote und Brötchen	17
<i>Italienisches Landbrot</i>	18
<i>Brotchips</i>	19
<i>Süßkartoffelbrot</i>	20
<i>Bagels</i>	21
<i>Baguette-Brötchen</i>	22
<i>Bärlauchbrot</i>	23
<i>Haferbrötchen</i>	24

Hauptgerichte mit Fleisch.....25

<i>Fleischspieße mit Erdnusssoße</i>	<i>26</i>
<i>Cordon bleu.....</i>	<i>27</i>
<i>Pikante Pouletschenkel.....</i>	<i>28</i>
<i>Pollo Fin</i>	<i>29</i>
<i>Chicken-Nuggets.....</i>	<i>30</i>
<i>Schweinekrustenbraten.....</i>	<i>31</i>
<i>Chicken-Wings.....</i>	<i>32</i>
<i>Cevapcici.....</i>	<i>33</i>
<i>Zwiebelschnitzel.....</i>	<i>34</i>
<i>Entenbrust</i>	<i>35</i>
<i>Lammkoteletts</i>	<i>36</i>
<i>Schaschlikspieße</i>	<i>37</i>
<i>Ganzes Hähnchen</i>	<i>38</i>
<i>Currywurst.....</i>	<i>39</i>
<i>Flammkuchen-Wraps.....</i>	<i>40</i>
<i>Jamaican-Chicken.....</i>	<i>41</i>
<i>Maultaschenauflauf</i>	<i>42</i>
<i>Hähnchenpfanne.....</i>	<i>43</i>
<i>Fajitas.....</i>	<i>44</i>
<i>Steak.....</i>	<i>45</i>
<i>Kalbsgyros</i>	<i>46</i>
<i>Bolognese-Quiche</i>	<i>47</i>

Hauptgerichte mit Fisch48

<i>Fish and Chips</i>	<i>49</i>
<i>Fischfilet.....</i>	<i>50</i>
<i>Garnelen-Spieße.....</i>	<i>51</i>
<i>Wels</i>	<i>52</i>
<i>Gefüllte Kartoffeln mit Thunfisch.....</i>	<i>53</i>
<i>Garnelen-Tacos</i>	<i>54</i>

Vegetarische Hauptgerichte..... 55

<i>Gebratener Brokkoli</i>	56
<i>Brokkoli-Nuggets</i>	57
<i>Mais-Spieße</i>	58
<i>Kürbis-Ravioli</i>	59
<i>Kartoffelauflauf</i>	60
<i>Curry-Pfanne</i>	61
<i>Paprika-Zucchini-Pfanne</i>	62
<i>Calzone-Zucchini</i>	63
<i>Gemüsemuffins</i>	64
<i>Kartoffelstrudel</i>	65
<i>Antipasti</i>	66
<i>Reis-Pfanne</i>	67
<i>Überbackene Nudeln mit Feta</i>	68
<i>Sauerkraut-Taler</i>	69
<i>Rosenkohl-Pasta</i>	70
<i>Brotauflauf</i>	71
<i>Börek</i>	72

Vegane Hauptgerichte 73

<i>Ofengemüse</i>	74
<i>Frühlingsrollen</i>	75
<i>Gefüllte Avocado</i>	76
<i>Falafel</i>	77
<i>Blumenkohl-Wings</i>	78
<i>Ratatouille</i>	79
<i>Gemüsepfanne</i>	80
<i>Zweierlei Spargel</i>	81

Beilagen, Fingerfood und Snacks	82
<i>Quiche-Snack</i>	<i>83</i>
<i>Kroketten</i>	<i>84</i>
<i>Gemüsechips</i>	<i>85</i>
<i>Nudelchips</i>	<i>86</i>
<i>Hähnchensticks</i>	<i>87</i>
<i>Frische Pommes</i>	<i>88</i>
<i>Datteln im Speckmantel</i>	<i>89</i>
<i>Bruschetta</i>	<i>90</i>
<i>Gebackener Rosenkohl</i>	<i>91</i>
<i>Smashed Potatoes</i>	<i>92</i>
<i>Mozzarella-Bällchen</i>	<i>93</i>
<i>Röstzwiebeln</i>	<i>94</i>
<i>Pimientos de Padron</i>	<i>95</i>
<i>Gebackener Babybel</i>	<i>96</i>
<i>Karotten-Pommes</i>	<i>97</i>
<i>Bratkartoffeln</i>	<i>98</i>
<i>Geröstete Kichererbsen</i>	<i>99</i>
<i>Zwiebelringe</i>	<i>100</i>
<i>Tapa</i>	<i>101</i>
<i>Folienkartoffel</i>	<i>102</i>
<i>Gebackene Süßkartoffeln</i>	<i>103</i>
<i>Grilled-Cheese-Sandwich</i>	<i>104</i>
<i>Getrocknete Tomaten</i>	<i>105</i>

Süßspeisen und Desserts.....	106
<i>Schwarzwälder-Kirsch-Cupcakes.....</i>	<i>107</i>
<i>Amaretti-Muffins.....</i>	<i>108</i>
<i>Quinoa-Dinkel-Pfannkuchen.....</i>	<i>109</i>
<i>Zimtschnecken.....</i>	<i>110</i>
<i>Mandarinen-Käsekuchen.....</i>	<i>111</i>
<i>Bratäpfel.....</i>	<i>112</i>
<i>Gebrannte Mandeln.....</i>	<i>113</i>
<i>Blaubeer-Muffins.....</i>	<i>114</i>
<i>Schoko-Kekse.....</i>	<i>115</i>
<i>Gebackene Bananen.....</i>	<i>116</i>
<i>Apple Crumble.....</i>	<i>117</i>
<i>Zucchinikuchen.....</i>	<i>118</i>
<i>Vegane Ingwer-Blaubeer-Scones.....</i>	<i>119</i>
<i>Weihnachtsstollen.....</i>	<i>120</i>
<i>Apfeltaschen.....</i>	<i>121</i>
<i>Quarkbällchen.....</i>	<i>122</i>
<i>Ricotta-Zitronen-Kuchen.....</i>	<i>123</i>
<i>Vegane Brownies.....</i>	<i>124</i>
<i>Gebackene Ananas.....</i>	<i>125</i>
<i>Mini-Berliner.....</i>	<i>126</i>