

ZUM FRÜHSTÜCK

Bananenaufstrich 28
Bananenschaum-Müsli 133
Beerenquark, kernig 22
Brombeermüsli mit Haferflocken 200
Erdbeer-Bananen-Teller
 mit Cornflakes 41
Erdbeer-Quark-Speise 124
Fruchtmilch 53
Kiwi aufstrich 28
Knutper-Osbtosalat 112
Mandarinen-Quark-Speise 124
Müsli mit frischen Früchten 133
Obstsalat 142
Pfirsich-Quark-Speise 124
Smoothie mit Orange und Ingwer 54
Smoothie mit Pfirsich und Banane 54
Spiegeleiertoast 186
Zimtjoghurt mit Bananensalat 208
Zitronencreme mit Joghurt 208

FINGERFOOD

Bayerische Burger 18
Champignon-Pizza-Toasts 159
Chickenburger 32
Falafel mit Zitronen-Schmand 43
Feta-Gemüse-Röllchen 46
Gegrillte Leberkäsepäckchen
 im Laugenbrötchen 18
Gemüse-Burger 57
Gemüse-Cheeseburger 59
Gemüse-Gyros in Pita-Brottaschen 62
Gemüse-Gyros in Pita-Brottaschen
 mit Joghurt-Dip 62
Gemüseplatte mit Käsesauce 66
Gemüsepommes 69
Gemüseteller mit Schnittlauchdip 72
Gyros im Pita-Brot 84
Hähnchenfilet-Burger mit Rohkostplatte 92

Kartoffel-Wedges 109
Käse-Türmchen-Variationen 111
Pancakes mit Tomaten-Salsa 146
Pita-Brote mit Salami 62
Pizza-Toasts 159
Pumpernickeltaler mit Käse 164
Pumpernickeltaler, gefüllt 164
Reiskugeln, gefüllt 172
Schweinefilet-Burger 92
Spiegeleiertoast 186
Thunfisch-Pizza-Toasts 159
Tortilla Mexicana im Salatbett 195
Vegane Bayerische Burger 18
Vegetarische Pita-Brottaschen 84
Zaziki-Teller mit Baguette 207
Zucchini-„Schildkröten“ 211

SUPPEN & EINTÖPFE

Asiatische Hühnersuppe 95
Chili con Carne 34
Chili sin Carne 35
Chinakohleintopf 37
Erbseneintopf
 mit geräucherten Tofuwürstchen 38
Gemüseeintopf 61
Gemüseeintopf mit Flieschklößchen 61
Gemüseeintopf mit Sternchennudeln 73
Gulasch 80
Gulasch mit Champignons 80
Gulaschsuppe 80
Hühner-Nudel-Suppe 95
Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen 108
Kürbissuppe mit Bratwurst-Floss 118
Linsen-Dal mit Putenwürstchen 122
Linseneintopf mit Tofuwürstchen 38
Möhren-Tofu-Suppe 131
Möhrensuppe mit Kichererbsen 130
Paprika-Nudel-Eintopf 147
Puddingsuppe mit Eischneeeinseln 163

Tomaten-Nudel-Eintopf
mit Geflügelklösschen 191
Winterflockensuppe 200
Wirsingeintopf 203
Wirsingeintopf mit grünen Bohnen 203

SALATE

Apfel-Möhren-Salat 4
Basilikum-Kartoffel-Salat 17
Bunter Käsesalat 204
Einfacher Kichererbsensalat 154
Gemüse-Nudel-Salat 65
Gurkenteller mit Thunfischcreme 83
Kartoffelsalat mit Pesto 17
Möhren-Orangen-Salat 4
Nudelsalat mit Schinkenröllchen 141
Obstsalat 142
Perlensalat 154
Salat mit Joghurtdressing 176
Tortellini-Salat mit Balsamico-Dressing 193

NUDEL- & REISGERICHTE

Apfelreis 8
Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout 44
Gemüse-Nudel-Salat 65
Gemüseeintopf mit Sternchennudeln 73
Hackbällchen mit Nudeln 86
Hähnchenragout mit Basmatireis 94
Hühner-Nudel-Suppe 95
Kohlrabi-Lachs-Lasagne 113
Lachsragout zu Pasta 121
Milchreis 127
Nudel-Eier-Pfanne 136
Nudel-Omlettes mit Zucchini 138
Nudelauflauf mit Schinken 135
Nudelgratin mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella 137
Nudelsalat mit Schinkenröllchen 141
Paprika-Nudel-Eintopf 147
Paprika-Risotto mit Hackfleischbällchen 149
Penne Primavera 150
Penne-Auflauf mit Brokkoli und Tomaten 153
Pizza-Risotto mit Mozzarella und Tomaten 158

Puten-Reis-Auflauf 167
Putenröllchen mit Brokkoli-Nudeln 168
Reisauflauf mit Hähnchenstreifen 171
Reiskugeln, gefüllt 172
Sommergemüse mit Schupfnudeln 179
Spaghetti bolognese 180
Spaghetti mit Möhren-Tomaten-Sauce 181
Spaghetti mit Petersiliensauce und Tomatensalat 182
Tomaten-Nudel-Eintopf mit Geflügelklösschen 191
Tortellini-Auflauf mit Pesto 192
Tortellini-Salat mit Balsamico-Dressing 193

KARTOFFELGERICHTE

Basilikum-Kartoffel-Salat 17
Bratfisch mit Kartoffelpüree 23
Frische Kartoffelpuffer 105
Gnocchi mit Süßkartoffeln und Tomatensauce 75
Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen 99
Kartoffel-Fisch-Nuggets 100
Kartoffel-Schinken-Tortilla 106
Kartoffel-Spinat-Gratin 107
Kartoffelauflauf 98
Kartoffeln vom Blech mit Kräuterquark 103
Kartoffelpuffer mit Dreierlei Blitz-Salsa 104
Kartoffelsalat mit Pesto 17
Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen 108
Klassische Pommes Frites vom Blech 160
Mozzarella-Kartoffel-Pfanne 132
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark 143
„Piratenschmaus“ mit Möhren-Kartoffel-Püree 157
Reibekuchen, überbacken 170

VEGETARISCH

Apfel-Möhren-Salat 4
Basilikum-Kartoffel-Salat 17
Chili sin Carne 35
Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse 40
Erbseneintopf mit geräucherten Tofuwürstchen 38
Falafel mit Zitronen-Schmand 43
Feta-Gemüse-Röllchen 46

Gebratene Gnocchi mit Champignons 75
Gemüse aus der Bratfolie 56
Gemüse-Burger 57
Gemüse-Cheeseburger 59
Gemüse-Gyros in Pita-Brottaschen 62
Gemüsedreierlei mit pochiertem Ei 60
Gemüseeintopf 61
Gemüseplatte mit Käsesauce 66
Gemüsepommes 69
Gemüsepürees 70
Gemüseteller mit Schnittlauchdip 72
Gnocchi mit Süßkartoffeln und Tomatensauce 75
Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen 99
Kartoffel-Spinat-Gratin 107
Kartoffelpuffer mit Dreierlei Blitz-Salsa 104
Kartoffelsalat mit Pesto 17
Käsespätzle 110
Klassische Pommes Frites vom Blech 160
Kohlrabischnitzel mit Kartoffelsalat 115
Linsenpfanne mit Tomaten 123
Linsentopf mit Tofuwürstchen 38
Mini-Pizza mit vegetarischem Belag 129
Möhren-Orangen-Salat 4
Möhren-Tofu-Suppe 131
Mozzarella- Kartoffel-Pfanne 132
Nudel-Omlettes mit Zucchini 138
Nudelgratin mit Erbsen, Tomaten
und Mozzarella 137
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark 143
Pancakes mit Tomaten-Salsa 146
Penne Primavera 150
Penne-Auflauf mit Brokkoli und Tomaten 153
Pizza-Risotto mit Mozzarella und Tomaten 158
Pumpernickeltaler mit Käse 164
Pumpernickeltaler, gefüllt 164
Reiskugeln, gefüllt 172
Salat mit Joghurtdressing 176
Sommergemüse mit Schupfnudeln 179
Spaghetti mit Möhren-Tomaten-Sauce 181
Spaghetti mit Petersiliensauce
und Tomatensalat 182
Spinat mit Spiegeleiern 187
Süßkartoffeln vom Blech 160
Vegane Bayerische Burger 18
Vegetarische Flammkuchen 48
Vegetarische Pita-Brottaschen 84
Wirsingeintopf 203

Wirsingeintopf mit grünen Bohnen 203
Zucchini-„Schildkröten“ 211

VEGAN

Vegane Bayerische Burger 18
Chili sin Carne 35
Erbseneintopf mit geräucherten Tofuwürstchen 38
Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse 40
Smoothie mit Orange und Ingwer 54
Gemüse aus der Bratfolie 56
Gemüse-Burger 57
Granatapfelsorbet 76
Linsenpfanne mit Tomaten 123
Möhren-Tofu-Suppe 131
Zucchini-„Schildkröten“ 211

MIT FLEISCH

Bayerische Burger 18
Brathähnchen 24
Chickenburger 32
Chili con Carne 34
Chinakohleintopf 37
Filettopf 47
Flammkuchen 48
Fleischbällchen in Mischgemüse 51
Frikadellen mit Möhengemüse 52
Gegrillte Leberkäsepäckchen
im Laugenbrötchen 18
Gemüsetopf mit Sternchennudeln 73
Gulasch mit Champignons 80
Gulasch, klassisch 80
Gulaschsuppe 80
Gyros im Pita-Brot 84
Hackbällchen mit Nudeln 86
Hackklößchen mit Paprikasauce 87
Hackpfanne 88
Hähnchenbrust mit Mozzarella 91
Hähnchenbrustfilet in Tomatensauce 91
Hähnchenfilet-Burger mit Rohkostplatte 92
Schweinefilet-Burger 92
Hähnchenragout mit Basmatireis 94
Hühner-Nudel-Suppe 95
Kartoffel-Schinken-Tortilla 106

Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen 108
Köttbullar 116
Kräuterrouladen mit Möhren 117
Kürbissuppe mit Bratwurst-Floß 118
Linsen-Dal mit Putenwürstchen 122
Mini-Pizza-Gesichter 128
Nudelauflauf mit Schinken 135
Nudelsalat mit Schinkenröllchen 141
Orecchiette-Blumenkohl-Pfanne 144
Paprika-Risotto mit Hackfleischbällchen 149
Perlensalat 154
Pizza-Toasts 159
Puten-Reis-Auflauf 167
Putenröllchen mit Brokkoli-Nudeln 168
Reisauflauf mit Hähnchenstreifen 171
Schnitzel mit Jägersauce 199
Schweinefilet mit Möhrenscheiben 177
Spaghetti bolognese 180
Spätzle-Gurken-Pfanne mit Kochschinken 185
Spiegeleiertoast 186
Spinat-Hähnchen-Auflauf 188
Tomaten-Nudel-Eintopf
 mit Geflügelklößchen 191
Tortellini-Auflauf mit Pesto 192
Tortellini-Salat mit Balsamico-Dressing 193
Tortilla mexicana im Salatbett 195
Wiener Schnitzel 199
Holsteiner Schnitzel 199
Würstchenspieße 204
Zaziki-Teller mit Baguette 207

.....

MIT FISCH & MEERESFRÜCHTEN

Asiapfanne 11
Backfisch auf Rahmgurken 12
Backfisch, klassisch 14
Bratfisch mit Kartoffelpüree 23
Bratreis mit Eiern und Shrimps 27
Gurkenteller mit Thunfischcreme 83
Kartoffel-Fisch-Nuggets 100
Kohlrabi-Lachs-Lasagne 113
Lachsragout zu Pasta 121
„Piratenschmaus“
 mit Möhren-Kartoffel-Püree 157
Seelachsfilet, gebraten 178
Thunfisch-Pizza-Toasts 159

Welsfilet, gratiniert 196
.....

DESSERTS & SÜSSE MAHLZEITEN

Apfelmusgrieß mit Mandelsplittern 5
Apfelpfannkuchen 6
Apfelreis 8
Arme Ritter 9
Bananen-Quark-Creme 15
Beerengrütze mit Vanille-Joghurt-Sauce 21
Fruchtgrütze 21
Beerenquark, kernig 22
Cheesecake im Glas 31
Erdbeer-Bananen-Teller mit Cornflakes 41
Erdbeersorbet 76
Granatapfelsorbet 76
Grießteilchen, gebraten 79
Hafer-Quark-Keulchen mit Kompott 89
Kaiserschmarren 96
Knusper-Obstsalat 112
Mandarinen-Quark-Speise 124
Erdbeer-Quark-Speise 124
Pfirsich-Quark-Speise 124
Marshmallows 126
Milchreis 127
Obstsalat 142
Puddingsuppe mit Eischneeeinseln 163
Vanillepudding mit Erdbeeren 163
Reiskugeln mit Apfelcrisp 175
Karamellcreme 175
Zimtjoghurt mit Bananensalat 208
Zitronencreme mit Joghurt 208