

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
Kiwiaufstrich 28
Knusper-Osbsalat 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
Pumpnickeltaler mit Käse 164
Pumpnickeltaler, 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 Tofuwurstchen 38
Gemüseintopf 61
Gemüseintopf mit Flieschkloßchen 61
Gemüseintopf 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 Tofuwurstchen 38
Möhren-Tofu-Suppe 131
Möhrensuppe mit Kichererbsen 130
Paprika-Nudel-Eintopf 147
Puddingsuppe mit Eischneeeiseln 163

Tomaten-Nudel-Eintopf
mit Geflügelklösschen 191
Winterflockensuppe 200
Wirsingintopf 203
Wirsingintopf 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
Gemüseintopf 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
Nudelaufguss 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-Aufguss mit Brokkoli und Tomaten 153
Pizza-Risotto mit Mozzarella und Tomaten 158

Puten-Reis-Aufguss 167
Putenröllchen mit Brokkoli-Nudeln 168
Reisaufguss 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-Aufguss 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
Kartoffelaufguss 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
 Gemüse Eintopf 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
 Linsenfanne mit Tomaten 123
 Linsentopf mit Tofuwurstchen 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
 Wirsingentopf 203

Wirsingentopf mit grünen Bohnen 203
 Zucchini-„Schildkröten“ 211

VEGAN

Vegane Bayerische Burger 18
 Chili sin Carne 35
 Erbseneintopf mit geräucherten Tofuwurstchen 38
 Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse 40
 Smoothie mit Orange und Ingwer 54
 Gemüse aus der Bratfolie 56
 Gemüse-Burger 57
 Granatapfelsorbet 76
 Linsenfanne 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 Möhrengemüse 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
 Nudelaufbau 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
 Reisaufbau mit Hähnchenstreifen 171
 Schnitzel mit Jägersauce 199
 Schweinefilet mit Möhrenscheiben 177
 Spaghetti bolognese 180
 Spätzle-Gurken-Pfanne mit Kochschinken 185
 Spiegeleiertost 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 Eischneeinseln 163
 Vanillepudding mit Erdbeeren 163
 Reiskugeln mit Apfelcrisp 175
 Karamellcreme 175
 Zimtjoghurt mit Bananensalat 208
 Zitronencreme mit Joghurt 208