

# Inhalt

5	EINLEITUNG
6	STEAMEN UND DAMPFGAREN
<b>11</b>	<b>VORSPEISEN</b>
12	GARNELEN-COCKTAIL
15	VITELLO TONNATO
16	DIM SUM
19	GEMÜSETERRINE
20	KAROTTENPÜREE MIT EI
<b>21</b>	<b>SALATE UND SUPPEN</b>
22	ROTE-BETE-SALAT
25	FRUCHTIGER LINSENSALAT
26	FITNESS-SALAT MIT HÄHNCHEN
29	SELLERIESUPPE
30	ERBSENSUPPE
<b>31</b>	<b>HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH</b>
32	KASSELER MIT SAUERKRAUT
35	TAFELSPITZ
36	ZITRONENRISOTTO MIT HÄHNCHEN
39	KAROTTENPÜREE MIT MARONI UND HÄHNCHEN
40	SAUCISSON-SAUERKRAUT DIM SUM
43	SCHINKEN-SULZ-TERRINE
44	RAGOUT MIT KARTOFFELPÜREE, DÖRRBOHNEN UND KAROTTEN
47	GEMÜSE-HÄHNCHEN-SALAT
48	SCHWEINEFILET AN APFEL-INGWER-SAUCE MIT REIS UND GEMÜSE
50	RIZ CASIMIR

## **51 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**

- 52 BROKKOLI-KARTOFFELPÜREE
- 55 WEISSKOHL MIT SENFSAUCE AN WILDREIS
- 56 RATATOUILLE
- 59 ROTE-BETE-RISOTTO
- 60 POLENTA MIT PILZRAGOUT
- 63 GNOCCHI MIT FRÜHLINGSGEMÜSE
- 64 SEMMELKNÖDEL
- 66 GEMÜSECURRY MIT JOGHURTDIP
- 69 WINTERLICHER QUINOA-SALAT
- 70 ROTE-BETE-RAVIOLI

## **71 HAUPTGERICHTE MIT FISCH**

- 72 LACHSFILET MIT GEMÜSE
- 75 LACHS MIT REIS UND BROKKOLI  
AN SAFRANSAUCE
- 76 FISCHRÖLLCHEN MIT ZUCKERSCHOTEN
- 79 FORELLE AUF LAUWARMEM ORANGENSALAT
- 80 SCHLEMMERFILET
- 83 LACHSSPIESSE AUF SÜSSKARTOFFELPÜREE
- 84 TOMATEN MIT THUNFISCHFÜLLUNG
- 87 ERBSEN-MINZE-RISOTTO MIT FISCH
- 88 FLUSSBARSCHFILET AN KRÄUTERRAHMSAUCE  
MIT KARTOFFELN
- 90 SAUERKRAUT-WIRSING MIT LACHS

## **91 DESSERTS**

- 92 SCHOKOLADENCREME MIT GRANATAPFEL
- 95 PANNA COTTA MIT BEEREN
- 96 KARAMELL-KÖPFLI
- 99 ZWETSCHGENKNÖDEL
- 100 APRIKOSEN-APFEL-KOMPOTT  
MIT JOGHURT UND NÜSSEN
- 103 FRUCHTKOMPOTT
- 104 GEBRANNT E CREME
- 107 MILCHREIS MIT ZIMT, ZUCKER  
UND APFELSCHNITZEN
- 108 VANILLECREME MIT ERDBEEREN
- 111 APFELMUS-ZIMTCREME  
MIT KARAMELLMANDELN