

INHALT

1 SALATE

Kartoffelsalat	16
Möhrensalat	18
Caesar Salad	20
Tomatensalat	22
Nudelsalat	24
Gurkensalat	26
Couscous-Salat	28
Rote-Bete-Salat	30
Blattsalat	32
Feldsalat, Rucola und Co.	34

2 SUPPEN

Gemüsesuppe	38
Chili	40
Hühnersuppe	42
Rindersuppe	44
Tomatensuppe	46
Kartoffelsuppe	48
Kürbis- und Möhrensuppe	50
Eintopf	52

6 NACHTISCH

Joghurt	156
Mousse	158
Vanillepudding	160
Milchreis	162
Tiramisu	164
Tarte	166
Crumble	168
Muffins	170
Blechkuchen	172
Armer Ritter	174
Kaiserschmarrn	176
Pfannkuchen	178
Waffeln	180
Obstsalat	182
Smoothies	184

3 HAUPTGERICHTE

Spaghetti	56
Penne, Farfalle und Co.	58
Gefüllte Pasta	60
Risotto	62
Lasagne	64
Pizza	66
Huhn Spezial	68
Frikadellen	70
Schnitzel	72
Steaks	74
Braten	76
Rouladen	78
Geschnetzeltes	80
Gulasch	82
Curry	84
Paella	86
Gedünsteter Fisch	88
Gebratener Fisch	90
Burger	92
Gefülltes Gemüse	94

5 SAUCEN

Pesto	140
Salsa	142
Sugo	144
Mayonnaise und Co.	146
Ketchup	148
Aufstriche und Dips	150
Grüne Sauce	152

4 BEILAGEN UND SNACKS

Ofengemüse	98
Schmorgemüse	100
Gratins und Aufläufe	102
Reibekuchen	104
Pommes Frites	106
Kroketten	108
Kartoffelpüree	110
Kartoffelpfanne	112
Reis	114
Knödel	116
Polenta	118
Gnocchi	120
Empanadas	122
Tortilla	124
Quiche	126
Omelette	128
Strammer Max	130
Wraps und Crespelle	132
Sandwiches	134
Brot	136