

# REZEPTKAPITEL

**06**  
**SNACK & IMBISS**


**20**  
**HAUPTSACHE GEMÜSE**

**34**  
**FISCH & FLEISCH**

**50**  
**SÜSSES & GEBÄCK**

04 Die Autorin  
05 Kartoffel-Wedges  
41 Coverrezept  
60 Register  
62 Impressum

## REGISTER

Vegetarische Rezepte, die im Buch mit einem  gekennzeichnet sind, sind hier grün abgesetzt.

### A

Allgäuer Käsespätzle 28  
Arme Ritterchen 54  
Aubergine: Feta-Pasta mit Aubergine 30

### B

Bananen-Tassenkuchen 59  
Bang-Bang-Hähnchen 48  
Birne: Mini-Birnen-Crumble 58  
BLT-Sandwich mit Ei 11  
Blumenkohl mit Kichererbsen und Chutney 22  
Bohnen: Halloumi-Gemüse, buntes 25  
Brokkoli: General Tso's Tofu mit Brokkoli 26  
Brot-Pilz-Auflauf 33  
Brötchen: Flammkuchenbrötchen 10  
Brottasche: Pita mit Putendöner 41

### C

Cheesecake for One 52  
Cookie zum Löffeln 57

### E

Eis  
Cookie zum Löffeln 57  
Knuspereis, frittiertes 55

### F

Fajita-Style-Steak 43  
Feta-Pasta mit Aubergine 30  
Fisch  
Fisch mit Kräuterpanade 38  
Lachs-Zitronen-Spieße mit Spargel 36  
Flammkuchenbrötchen 10  
Fleisch  
Fajita-Style-Steak 43  
Wiener Schnitzel 39  
Frischkäse  
Cheesecake for One 52  
Hähnchenbrust, gefüllte, mit Zucchini-Gemüse 47

### G

General Tso's Tofu mit Brokkoli 26  
Gnocchi-Salat, frittiertes 19

### H

Hähnchen  
Bang-Bang-Hähnchen 48  
Hähnchenbrust, gefüllte, mit Zucchini-Gemüse 47  
Hähnchenkeulen mit Kürbis-Kartoffel-Gemüse 44  
Nuggets mit Cocktaildip 14  
Halloumi-Gemüse, buntes 25

### J

Joghurt  
Blumenkohl mit Kichererbsen und Chutney 22  
Knusper-Kartoffelsalat 18  
Pita mit Putendöner 41

### K

Kartoffeln  
Hähnchenkeulen mit Kürbis-Kartoffel-Gemüse 44  
Kartoffel-Bratwurst-Gröstl 42  
Kartoffel-Wedges 05  
Knusper-Kartoffelsalat 18  
Patatas bravas mit Aioli 15  
Käse  
Allgäuer Käsespätzle 28  
Brot-Pilz-Auflauf 33  
Flammkuchenbrötchen 10  
Halloumi-Gemüse, buntes 25  
Tortilla mit Chorizo 17  
Wrap-Quiche mit Lauch 29  
Kekse  
Cheesecake for One 52  
Knuspereis, frittiertes 55  
Kichererbsen: Blumenkohl mit Kichererbsen und Chutney 22  
Knuspereis, frittiertes 55  
Knusper-Kartoffelsalat 18  
Kürbis: Hähnchenkeulen mit Kürbis-Kartoffel-Gemüse 44

### L

Lachs-Zitronen-Spieße mit Spargel 36  
Lauch  
Kartoffel-Bratwurst-Gröstl 42  
Wrap-Quiche mit Lauch 29

### M

Mini-Birnen-Crumble 58

## N

### Nudeln

Bang-Bang-Hähnchen 48

Feta-Pasta mit Aubergine 30

Tortellini, frittierte, mit Tomatendip 9

Nuggets mit Cocktaildip 14

## P

### Paprika

Fajita-Style-Steak 43

Halloumi-Gemüse, bunt 25

Patatas bravas mit Aioli 15

Pita mit Putendöner 41

Pilze: Brot-Pilz-Auflauf 33

Pute: Pita mit Putendöner 41

## Q

Quesadilla mit Süßkartoffel 12

## S

### Salat

BLT-Sandwich mit Ei 11

Pita mit Putendöner 41

Schafskäse: Feta-Pasta mit Aubergine 30

### Schokotropfen

Bananen-Tassenkuchen 59

Cookie zum Löffeln 57

Spargel: Lachs-Zitronen-Spieße mit Spargel 36

Spätzle: Allgäuer Käse-spätzle 28

### Speck

BLT-Sandwich mit Ei 11

Flammkuchenbrötchen 10

Hähnchenbrust, gefüllte, mit Zucchini-Gemüse 47

Knusper-Kartoffelsalat 18

Süßkartoffeln: Quesadilla mit Süßkartoffel 12

## T

### Toast

Arme Ritterchen 54

BLT-Sandwich mit Ei 11

Tofu: General Tso's Tofu mit Brokkoli 26

### Tomaten

BLT-Sandwich mit Ei 11

Feta-Pasta mit Aubergine 30

Gnocchi-Salat, frittierter 19

Tortellini, frittierte, mit Tomatendip 9

Tortellini, frittierte, mit Tomatendip 9

Tortilla mit Chorizo 17

### Tortillafladen

Quesadilla mit Süßkartoffel 12

Wrap-Quiche mit Lauch 29

## W

Wiener Schnitzel 39

### Wurst

Kartoffel-Bratwurst-Gröstl 42

Tortilla mit Chorizo 17

Wrap-Quiche mit Lauch 29

## Z

### Zitrone

Bananen-Tassenkuchen 59

Fisch mit Kräuterpanade 38

Lachs-Zitronen-Spieße mit Spargel 36

Mini-Birnen-Crumble 58

Patatas bravas mit Aioli 15

### Zucchini

Halloumi-Gemüse, bunt 25

Hähnchenbrust, gefüllte, mit Zucchini-Gemüse 47