

# 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 Zucchinigemüse 47

## G

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

## H

- Hähnchen
  - Bang-Bang-Hähnchen 48
  - Hähnchenbrust, gefüllte, mit Zucchinigemüse 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, buntes 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 Käsespätzle 28
- Speck
  - BLT-Sandwich mit Ei 11
  - Flammkuchenbrötchen 10

Hähnchenbrust, gefüllte, mit Zucchinigemüse 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, buntes 25
- Hähnchenbrust, gefüllte, mit Zucchinigemüse 47