

EINLEITUNG 5

Gutes Essen muss nicht teuer sein	5
Sparsam einkaufen	5
Selber ernten & sammeln	6
Sparsam kochen & backen	7
Günstige Gerichte	8

ZUM VERSTÄNDNIS 9

Erklärungen	9
-------------------	---

KAPITEL 1 SUPPEN & EINTÖPFE 11

Karfiolsuppe unter der Strudelhaube	12
Zitronen-Hühner- Suppe	13
Käsekugeln für die Suppe	14
Herbst-Energie-Suppe	15
Sellerie-Kurkuma- Suppe	16
Pfarrhausuppe	17

Kürbiscremesuppe	18
Chili con Knacker	19
Deftiger Linseneintopf	20
Französischer Bauerntopf	21
Tomatensuppe mit Kichererbsen	22
Salzburger Erdäpfel- Topfen-Suppe	23
Pilzsuppe in der Brotschüssel	24
Hühnersuppe mit Bröselknöderln	26
Erbsensuppe	27
Klare Karottensuppe	28
Tortellini-Topf	29
Maiscremesuppe	30

KAPITEL 2 VORSPEISEN & KLEINE GERICHTE 31

Griechische Osterküchlein	32
Feurige Strudelkörbchen	33
Verkehrter Zwiebelfleck	34

Brie im Speckmantel	35
Kugel-Spieße	36
Chakalaka-Erdäpfel	37
Mediterraner Gemüse- Kichererbsen-Salat	38
Warmer Mortadellasalat	39
Flotte Quinoa	40
Salat mit Hühnerleber und Nektarinenvinaigrette	41
Karotten-Biskuitrolle	42
Erdäpfel unter der Salamihaube	43
Kohlsprossen- Leberkäse-Spießchen	44
Weinstraßen-Sülze	45
Mortadellapäckchen	46
Shakshuka	47
Champignon- Reisbällchen	48
Bauernsalat	49
Thunfisch-Reis-Salat	50
Steirischer Vorspeisensalat mit Knusperstangen	51
Zucchini im Speckhemd	52

KAPITEL 3

PIKANTE

HAUPTSPEISEN 53

Festliches Brathuhn	54
Schnelle Kraut-	
Gnocchi	56
Backrohr-Spaghetti	57
Eierschwammerl-	
Schmarren	58
Winzer-Knödelrolle	59
Mini-Putenröllchen	61
Falsche Fleischlaibchen	62
Koteletts & Gemüse	
aus dem Ofen	63
Mini-Knödel mit	
Lauchrahmsauce	64
Gefüllter Leberkäse	65
Faschierte Speckröllchen	
mit Krenpüree	66
Champignonkuchen	67
Erdäpfel-Cordon bleu	68
Tortilla „Pollo“	69
Herbstlicher Pie	70
Backfisch mit	
Knusperspalten	71
Mostfleisch mit	
Semmelknödeln	72
Winterstrudel	73
Mini-Calzone	74
Bratwurstspirali	75
Krautnudeln	76
Pizza bianca	77
Putencurry	78
Faschierter Braten	
„Napoli“	79
Pizza Babka	80
Champignonrisotto	82
Tortellini-Auflauf	83

Käse-Rucola-Quiche	84
Kürbis-Fleischbällchen	85
Hühnerkroketten	86
Pastizio	87
Mit Püree gefüllte	
Paprikaschoten	88
Pfannengratin	89
Knusprige	
Karfiolbällchen	90
Lasagne-Röllchen	91
Würzige Apfel-Galette	92

KAPITEL 4

SÜSSE

HAUPTSPEISEN 93

Schokoladen-Topfen-	
Knödel mit Beerensauce ...	94
Versunkene Pfirsiche	95
Mohnschmarren	96
Topfen-Beeren-	
Scheiterhaufen	97
Walnusskuchen	98
Süße Toaströllchen	99
Gebackene	
Erdäpfelnudeln	100
Mozartbuchteln	101
Topfenschmarren	
mit Erdbeerragout	102
Topfenstrudel-	
Körbchen	103
Topfenbällchen	104
Böhmische	
Dampfnudeln	105
Erdbeergratin	106
Almschmausknödel	107
Apfel im Pyjama	108
Marillenknödel	
aus Brandteig	109

Süße Topfenpatzerln	110
Gundelpalatschinken	111
Süße Erdäpfelpuffer	112
Ananasauflauf	113
Gestürzte	
Nussbuchteln	114
Mandelgrießkoch	115
Zitronenwölkchen	116

KAPITEL 5

GEBÄCK 117

Mini-Speckstriezel	118
Eierspeis-Weckerln	121
Pikantes Zupfbrot	122
Sonntagsweckerln	123
Pikanter	
Weihnachtsstern	124
Wolkenbrot	
mit Kräutern	125
Drei-Käse-Muffins	126
Gartenbrot	127
Spinat-Schafskäse-	
Schnecken	128
Partybrot	129
Knusprige Brotschips	130
Hefeteigschnecken	
Italiano	131
Knoblauchknoten	132
Grissini mit pikantem	
Ricotta	133
Schwarz-Weiß-Brot	134
Schinkenpotitze	135
Honigreingerln	137
Rhabarber-Schnecken	138
Topfengolatschen	139
Apfelringe	140
Süße Milchbrötchen	141
Riesen-Zimtschnecke	143