

EINLEITUNG	5	Kürbiscremesuppe	18
Gutes Essen muss nicht teuer sein	5	Chili con Knacker	19
Sparsam einkaufen	5	Deftiger Linseneintopf	20
Selber ernten & sammeln	6	Französischer Bauerntopf	21
Sparsam kochen & backen	7	Tomatenuppe mit Kichererbsen	22
Günstige Gerichte	8	Salzburger Erdäpfel- Topfen-Suppe	23
ZUM VERSTÄNDNIS	9	Pilzsuppe in der Brotschüssel	24
Erklärungen	9	Hühnersuppe mit Bröselknöderln	26
KAPITEL 1 SUPPEN & EINTÖPFE	11	Erbsensuppe	27
Karfiolsuppe unter der Strudelhaube	12	Klare Karottensuppe	28
Zitronen-Hühner- Suppe	13	Tortellini-Topf	29
Käsekugeln für die Suppe	14	Maiscremesuppe	30
Herbst-Energie-Suppe	15	KAPITEL 2 VORSPEISEN & KLEINE GERICHTE	31
Sellerie-Kurkuma- Suppe	16	Griechische Osterküchlein	32
Pfarrhaussuppe	17	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 Salamihäube	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	Käse-Rucola-Quiche	84	Süße Topfenpatzerln	110
Schnelle Kraut-		Kürbis-Fleischbällchen	85	Gundelpalatschinken	111
Gnocchi	56	Hühnerkroketten	86	Süße Erdäpfelpuffer	112
Backrohr-Spaghetti	57	Pastizio	87	Ananasauflauf	113
Eierschwammerl-		Mit Püree gefüllte		Gestürzte	
Schmarren	58	Paprikaschoten	88	Nussbuchteln	114
Winzer-Knödelrolle	59	Pfannengratin	89	Mandelgrießkoch	115
Mini-Putenröllchen	61	Knusprige		Zitronenwölkchen	116
Falsche Fleischlaibchen	62	Karfiolbällchen	90		
Kotelets & Gemüse		Lasagne-Röllchen	91	KAPITEL 5	
aus dem Ofen	63	Würzige Apfel-Galette	92	GEBÄCK	117
Mini-Knödel mit				Mini-Speckstriezel	118
Lauchrahmsauce	64			Eierspeis-Weckerln	121
Gefüllter Leberkäse	65			Pikantes Zupfbrot	122
Faschierte Speckröllchen				Sonntagsweckerln	123
mit Krenpüree	66	Schokoladen-Topfen-		Pikanter	
Champignonkuchen	67	Knödel mit Beerensauce	94	Weihnachtsstern	124
Erdäpfel-Cordon bleu	68	Versunkene Pfirsiche	95	Wolkenbrot	
Tortilla „Pollo“	69	Mohnschmarren	96	mit Kräutern	125
Herbstlicher Pie	70	Topfen-Beeren-		Drei-Käse-Muffins	126
Backfisch mit		Scheiterhaufen	97	Gartenbrot	127
Knusperspalten	71	Walnusskuchen	98	Spinat-Schafskäse-	
Mostfleisch mit		Süße Toaströllchen	99	Schnecken	128
Semmelknödeln	72	Gebackene		Partybrot	129
Winterstrudel	73	Erdäpfelnudeln	100	Knusprige Brotchips	130
Mini-Calzone	74	Mozartbuchteln	101	Hefeteigschnecken	
Bratwurstspirali	75	Topfenschmarren		Italiano	131
Krautnudeln	76	mit Erdbeerragout	102	Knoblauchknoten	132
Pizza bianca	77	Topfenstrudel-		Grissini mit pikantem	
Putencurry	78	Körbchen	103	Ricotta	133
Faschierter Braten		Topfenbällchen	104	Schwarz-Weiß-Brot	134
„Napoli“	79	Böhmishe		Schinkenpotitze	135
Pizza Babka	80	Dampfnudeln	105	Honigreingerln	137
Champignonrisotto	82	Erdbeergratin	106	Rhabarber-Schnecken	138
Tortellini-Auflauf	83	Almschmausknödel	107	Topfengolatschen	139
		Apfel im Pyjama	108	Apfelringe	140
		Mariellenknödel		Süße Milchbrötchen	141
		aus Brandteig	109	Riesen-Zimtschnecke	143