

# INHALT

<b>Salate</b>	<b>4</b>
<b>Suppen &amp; Eintöpfe</b>	<b>18</b>
<b>Fleisch &amp; Fisch</b>	<b>30</b>
<b>Veggie-Gerichte</b>	<b>48</b>
Register	70
Allgemeine Hinweise	71
Impressum	72

# ALPHABETISCHES REGISTER

## B

Bratreis mit Pesto . . . . .	60
Brotsalat italienische Art (Variante) . . . . .	16
Brotsalat mit Bohnen . . . . .	16
Bulgurpfanne mit Gemüse. . . . .	62
Bunter Salat mit Maultaschen . . . . .	4
Burger mit Hülsenfrucht-Pattys (Variante) . . . . .	68
Burger mit Hülsenfrüchten . . . . .	68

## C

Couscoussalat mit Linsen . . . . .	8
------------------------------------	---

## F

Feldsalat mit Maispfannkuchen . . . . .	10
Feldsalat mit Wurzelgemüse (Variante) . . . . .	10
Fenchelsalat mit Wurstklößchen . . . . .	12
Filetschnitzel in Orangenrahm . . . . .	30
Fleischkäseröllchen . . . . .	34

## G

Gemüsecurry mit Eiern . . . . .	64
Gemüsereis (Variante) . . . . .	60
Gemüseschnitzel . . . . .	50
Gemüsesuppe mit Chorizo . . . . .	22
Gnocchi-Gratin mit Lachs . . . . .	46

## H

Hähnchenbrust mit Mozzarella (Variante) . . . . .	38
Hähnchenfilet auf Gemüse . . . . .	38

## K

Kartoffelsuppe mit Köttbullar . . . . .	18
Klassische Eierpfannkuchen (Variante) . . . . .	54

## M

Mac 'n' Cheese One Pot . . . . .	56
Medaillons in Senf-Salbei-Sauce . . . . .	32
Möhrensuppe mit Kokosmilch (Variante) . . . . .	24

## N

Nudeleintopf mit Chili . . . . .	26
Nudelsalat mit Sesamdressing . . . . .	6

## P

Paprikasuppe mit Käse-Crostini . . . . .	20
Pasta-Gröstl mit Pinienkernen . . . . .	58
Pfannkuchen mit Fetakäse . . . . .	54
Putenspieße mit Erdnusssauce . . . . .	40

## R

Ratatouille . . . . .	28
Rindfleisch im Bagel . . . . .	36
Rote-Bete-Gemüse (Variante) . . . . .	66
Rote-Bete-Gratin mit Äpfeln . . . . .	66

## S

Saltimbocca vom Seeteufel . . . . .	44
Scaloppine mit Kürbисnudeln . . . . .	42
Shakshuka mit Kartoffeln . . . . .	48

## W

Wintersalat mit Nüssen und Käse . . . . .	14
Wintersalat mit Ziegenkäse (Variante) . . . . .	14
Wirsing-One-Pot (Variante) . . . . .	56
Wrap-Pizza mit Rucola (Variante Bacon) . . . . .	52

## Z

Zucchini-suppe mit Kokos . . . . .	24
------------------------------------	----