

# Inhalt

Einleitung **6**

## GESTÄRKT IN DEN TAG - OMELETT, MÜSLI UND CO.

---

< SEITE 12

Denver-Omelett **14**  
Brotpudding mit frischen Beeren **17**  
Haferflocken-Kräuter-Brötchen **18**  
Hörnchen mit Pflaumenfüllung **21**  
Frischkäsebrötchen mit Kiwi und Orange **22**  
Pfirsich-Smoothie mit Erdbeeren **25**  
Brombeerjoghurt mit Knusperflocken **26**  
Gebackenes Quarkmüsli mit Hirse **29**  
Knuspermüsli mit Walnüssen und  
Cranberrys **30**  
Möhrenschmand mit Vollkorntoast **33**  
Porridge mit Milch und Honig **34**  
Rührei mit Räucherlachs **37**  
Sanddorn-Shake mit Zwieback **38**  
Birchermüsli **41**  
Amarant-Müsli mit Weintrauben **42**

## VIELFALT FÜR DEN MITTAGSTISCH - GEMÜSE, FLEISCH UND FISCH

---

< SEITE 44

Zucchini-puffer mit Kurkuma **46**  
Gegrillte Poulardenbrustfilets **49**  
Schweinefilet mit Birnen und Estragon **50**  
Toskanische Kalbskoteletts **53**  
Hähnchenbrust mit Zuckerschoten **54**  
Filetsteak mit Pimpinelle-Mayonnaise **57**  
Italienische Putenhack-Pastete **58**  
Gegrillter Kabeljau mit Kartoffelpüree **61**  
Kartoffel-Paprika-Pfanne mit Schafskäse **62**  
Paprikaschoten mit Polenta-Thunfisch-Füllung **65**  
Spaghettini mit Basilikum-Walnuss-Pesto **66**  
Tafelspitz mit Bouillonkartoffeln **69**  
Risotto Primavera **70**  
Kartoffel-Tortilla mit Champignons **73**  
Reispfanne mit Kräuterseitlingen **74**  
Dinkelpfanne mit Zucchini **77**  
Filetstreifen mit Lauch, Äpfeln und Curry **78**  
Nudeln mit pikanter Kürbis-Tomatensauce **81**  
Spaghetti mit Gemüse-Bolognese **82**

## WENN DER TAG ZU ENDE GEHT - SALATE UND BROTAUFSTRICHE

---

< SEITE 84

Radieschenquark mit Vollkornbaguette **86**  
Avocadocreme mit Roggenknäcke **89**

Möhren-Apfel-Salat mit Melisse **90**  
Glasnudelsalat mit geräucherter Putenbrust **93**  
Feldsalat mit Käsecroûtons **94**  
Melonenspieße mit Schinken und  
Tomaten **97**  
Kräuter-Couscous in Tomaten **98**  
Marinierte Belugalinsen auf Chicorée **101**  
Lauchnester mit Ei-Vinaigrette und Schinken  
**102**  
Forellenfilets und Gemüse in feinem  
Wurzelsud **105**  
Traubenkern-Ciabatta mit buntem Salat **106**  
Rohkostteller mit Joghurtdressing **109**  
Apfel-Schinken-Käse-Sandwich **110**  
Brokkoli-Nudelsalat mit Steakstreifen **113**  
Puten-Orangen-Toast mit Champignons **114**  
Nudelsalat Gärtnerin **117**  
Bunte Frischkäsepralinen **118**  
Liptauer mit Brot **121**

**GESUNDES FÜR  
DEN KLEINEN  
HUNGER – SUPPEN  
UND SNACKS**

---

**< SEITE 122**

Käse-Omelett mit Kräutern **124**  
Chili-Mozzarella mit Papaya **127**  
Hähnchenspieße mit Kohlrabi und Apfel **128**  
Kürbissuppe mit Birne und Minze **131**  
Provenzalisches Thunfischbaguette **132**  
Sommergemüse vom Grill **135**  
Rote-Bete-Suppe **136**  
Knusperkartoffeln mit Räucherlachs und Dill  
**139**

Garnelenspieße mit Zucchini und Ananas-Salsa  
**140**  
Kartoffel-Mais-Küchlein mit Tomatendip **143**

**NACHTISCH  
FÜR GENIESSER –  
SÜSS UND  
FRUCHTIG**

---

**< SEITE 144**

Aprikosencreme mit Mandelblättchen **146**  
Himbeersorbet Spezial **149**  
Orangencreme mit Pistazien **150**  
Zwetschgenknödel mit Fruchtsauce **153**  
Nektarinengratin mit Pinienkernen **154**  
Avocado-Schoko-Mousse mit Kirschen **157**  
Ambrosia-Obstsalat **158**  
Aprikosentartelettes mit Zitronenthymian **161**  
Apfelringe mit Holunderblütensauce **162**  
Käsekuchen mit Cranberrys **165**  
Möhren-Nuss-Waffeln **166**  
Karamellisierte Äpfel mit Nüssen und  
Weintrauben **169**  
Zitronenmousse mit Erdbeeren **170**

Register **172**  
Impressum und Bildnachweis **176**