

Inhalt

Hallo zusammen	5
So kochst du mit dem Sams: Die wichtigsten Küchentipps!.....	6

Frühstücksrezepte

Pancakes mit Nusschönig	15
Knuspermüsli.....	17
Grießauflauf mit Zwetschgenkompott.....	19
Mango-Lassi-Shake.....	23
Erdbeer-Kokos-Shake	24
Schnelle »Wegla«	26
Rührei	29
Porridge mit Apfel.....	30
Frühstücks-»Hörnla«	33
Aprikosenkonfitüre	34
Bananenkonfitüre mit weißer Schokolade.....	36
Blitz-Hefe-Muffins	39

Proviant für Ausflug und Picknick

Butterbrot mit Wiese.....	42
Kritharaki-Picknicksalat	45
Ratatouille-Brotbällchen	46
Würstchen im Schlafrock mit Sauerkraut	48
Blätterteigtaschen »Tomate-Mozzarella«	51
Salzige Butterkekse.....	55
Apfel-Zimt-Schnecke aus der Dose	57
Picknickkuchen im Glas	60
Schokomuffins.....	63
Schweineohren.....	64

Vegetarische Rezepte

Bratkürbis	69
Spinatpfennocchi.....	70

Salat mit Löwenzahn, Körnern und Blüten	73
Rotkohlpizza	74
Kartoffel-Polenta-Plätzchen mit Karottensalat.....	77
Panierte Kohlrabi-Schnitzel mit selbstgemachter Remoulade.....	79
Kartoffelspalten mit Zitronenmayonnaise	82
Kohlroulade mit Crunch	85
Rahmbrennnesseln mit Kartoffelstampf.....	87
Kartoffelgulasch.....	91
Mohnnudeln.....	92

Rezepte mit Fleisch & Co.

Riesenerbsen mit Knackwurst	96
Spinatsee mit Fischstäbchen und Kartoffelschiffchen.....	99
Kartoffelsalat mit Drumsticks	103
»Bolovega«	105
Roulade in Malzbiersoße mit Karotten-Speckpüree.....	109
Blaue Zipfel.....	112
Polpette in Tomatensauce	115
Hähnchen mit Semmelteigfüllung.....	117
Salat mit Lederhose	121
Hühnerbrühe mit Hörnchennudeln	122
Drei im »Weg gla«	125

Rezepte für Samstag, Sommerferien und Co.

Tiramisu-Pfannkuchen-Torte	129
Wunschpunkt-Torte	131
Kirsch-Götterspeise mit Vanillesauce	134
Schoko-Kirsch-Malzbier-Würfel	137
Sams-Schokolade mit Knusper.....	138
Süße »Spiegeleier«	141
Gugelhupf »Stracciatella«	142
Gerollter Blaubeer-Teppich.....	145
Weihnachtssalat	147
Apfelpunsch	151

Anhang

Rezepte von A–Z	154
-----------------------	-----