

Inhalt

Rezepte	7
Buttermilchsuppe	8
Chili con Carne.....	10
Chili sin Carne.....	12
Geflügelcurry	14
Gulasch	16
Gurkensalat	19
Hähnchenschnitzel mit Buttergemüse	20
Hühnerfrikassee	22
Kaltes Gurkensüppchen	24
Kartoffelspalten (Wedges)	26
Königsberger Klopse.....	28
Lachs mit Mandelkruste	30
Lauch-Käse-Hackfleisch-Suppe.....	32
Pasta mit Kapern und Tomaten	34
Porridge (Haferbrei)	36
Reisschale mit Hackfleisch und Ei (Saboro Don)	38
Schnelles Bananen-Sahne-Dessert	40
Spaghetti Bolognese.....	42
Spaghetti mit Zucchini-Käse-Soße	44
Thunfischtopf mit Spiegelei und Reis	46
Tomaten-Mozzarella-Sandwich	49

Wurstgulasch.....	51
Hinweise zum Meal Prep.....	53