

## Gemüserezepte

|   |    |
|---|----|
| Gratinierte Gemüselaiabchen                     | 78 |
| Gemüse-Tofu-Curry                               | 80 |
| Gratinierte Kartoffeltortilla                   | 82 |
| Mangoldrouladen mit<br>Grünkern-Schafkäse-Fülle | 84 |
| Scharfes Tomaten-Kichererbsen-Ragout            | 86 |
| Sizilianischer Gemüseintopf                     | 88 |
| Mangoldknödel                                   | 90 |
| Kohlrouladen vegetarisch                        | 92 |
| Paprika mit Couscousfülle                       | 94 |
| Gemüserösti                                     | 96 |
| Überbackene Nudelnester                         | 98 |

## Fischrezepte

|   |     |
|---|-----|
| Fischroulade mit Rosmarinkartoffeln             | 102 |
| Glasig gebratener Lachs mit Gemüsereis          | 104 |
| Kräuterfisch mit<br>Kartoffel-Zucchini-Gemüse   | 106 |
| Seeteufelfilet mit Gemüse<br>und Vollkornnudeln | 108 |
| Lauwarmer Lachs<br>mit mariniertem Gemüse       | 110 |
| Penne mit Tomaten, Sardellen und<br>Kapern      | 112 |
| Spinat-Lachs-Lasagne                            | 114 |

## Fleischrezepte

|   |     |
|---|-----|
| Schweinsfilet mit Gemüse in der Folie           | 118 |
| Schweinsfilet im Knödelmantel<br>auf Röstgemüse | 120 |
| Curry-Geschnetzeltes mit Reis                   | 122 |
| Zitronen-Huhn mit Zucchini                      | 124 |
| Putenroulade mit Polenta-Paprika-Füllung        | 126 |
| Kartoffel-Fisolen-Gulasch mit Räuchertofu       | 128 |
| Puten-Makkaroni-Pfanne                          | 130 |
| Gefüllte Tortillas mit Huhn                     | 132 |
| Hühnerkeule in Müslipanade mit Gemüse           | 134 |
| Süßsaures Schweinefleisch<br>mit Basmatireis    | 136 |
| Makkaroni-Lasagne                               | 138 |
| Schinkenknödel                                  | 140 |
| Kartoffel-Spieß                                 | 142 |
| Krautfleisch                                    | 144 |

## Desserts

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Schnelles, „schlankes“ Tiramisu      | 148 |
| Erdbeer-Tiramisu                     | 150 |
| Topfenkuchen mit Mohn                | 152 |
| Erdbeerknödel                        | 154 |
| Schokoschnitten mit Fruchtspieß      | 156 |
| Schokomuffins                        | 158 |
| Bananenschnitten                     | 160 |
| Vanille-Schoko-Schichtcreme          | 162 |
| Süße Grießnocken auf Erdbeermus      | 164 |
| Melonenspieße mit Limetten-Minze-Dip | 166 |
| Apfelsoufflee                        | 168 |
| Mangoterrine                         | 170 |
| Topfen-Mohn-Knödel auf Beerenragout  | 172 |