

Gemüserezepte

Gratinierte Gemüseläbchen	78
Gemüse-Tofu-Curry	80
Gratinierte Kartoffeltortilla	82
Mangoldrouladen mit Grünkern-Schafkäse-Fülle	84
Scharfes Tomaten-Kichererbsen-Ragout	86
Sizilianischer Gemüseeintopf	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 Kartoffel-Zucchini-Gemüse	106
Seeteufelfilet mit Gemüse und Vollkornnu deln	108
Lauwarmer Lachs mit marinier tem Gemüse	110
Penne mit Tomaten, Sardellen und Kapern	112
Spinat-Lachs-Lasagne	114

Fleischrezepte

Schweinsfilet mit Gemüse in der Folie	118
Schweinsfilet im Knödelmantel 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 mit Basmatireis	136
Makkaroni-Lasagne	138
Schinkenknoedel	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