

Inhaltsverzeichnis & Rezeptübersicht

Suppen & Eintöpfe:

Linseneintopf mit Würstchen	S. 6
Möhren-Zucchini-Suppe	S. 8
Minestrone	S. 10
Wirsingkohl-Eintopf	S. 12

Salate:

Salatdressings	S. 14
Tomatensalat	S. 16
Gurkensalat	S. 17
Bohnensalat "Bella Italia"	S. 18
Mediterraner Reissnudelsalat	S. 20
Bunter Käsesalat	S. 22

Snacks:

Crostini-Variationen	S. 24
Forellen-Tartelettes mit Filoteig	S. 26
Brokkoli-Mais-Wrap "Pikante"	S. 28

Hauptgerichte vegetarisch:

Tagliatelle mit Bärlauch-Frischkäse-Sauce	S. 30
Pasta mit Pilz-Tomaten-Chili-Sauce	S. 32
Senfeier mit Kartoffeln	S. 34
Gemüsekuchen vom Blech	S. 36
Tomaten-Spinat-Lasagne	S. 38
Mediterraner Kartoffelauflauf mit Joghurt	S. 40

Hauptgerichte mit Fisch:

Spaghetti mit Chili-Garnelen	S. 42
Bandnudeln mit	
Shrimps-Schinken-Lauch-Sauce	S. 44
Lachs mit Spargel, Kartoffeln und	
leichter Hollandaise	S. 46
Lachs-Döner	S. 48
Fischfrikadellen mit Curry-Knoblauch-Dip	S. 50
Thunfisch-Steak, überbacken	S. 52

Hauptgerichte mit Fleisch:

Cevapcici mit Gemüsereis	S. 54
Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf mit Hack	S. 56
Rindergeschnetzeltes „Stroganoff Art“	S. 58
Schweinefilet mit Bohnen, Reis u. Pilzsauce	S. 60
Hähnchen-Ananas-Curry	S. 62
Putenroulade mit Rucola-Frischkäse-Füllung	S. 64
Spinatknödel mit Rahmkartoffeln	S. 66
Gefüllte Paprika mit Bulgur	S. 68
Flammkuchen 2-erlei	S. 70

Kuchen & Desserts:

Erdbeer-Tiramisu-Torte	S. 72
Beerenkuchen mit Kokosstreusel	S. 74
Apfel-Frischkäse-Kuchen	S. 76
Maulwurfkuchen mit Kirschen und Bananen	S. 78
Minikäsekuchen im Filoteig	S. 80
Bananenpfannkuchen mit Nougatcreme	S. 82
Johannisbeer-Trifle	S. 84
Leichter Himbeer-Traum	S. 86
Panna Cotta auf Erdbeerspiegel	S. 88
Fruchtiger Joghurtshake & Eisfrappe	S. 90
Eisvariationen (Erdbeer, Heidelbeer, Mango)	S. 92