



|   |     |
|---|-----|
| <b>Fleisch – saftig und g’schmackig</b> ..... | 91  |
| Braten & Co. ....                             | 95  |
| Schnitzel und Koteletts .....                 | 101 |
| Gulasch, Currys und Ragouts .....             | 110 |
| Gerichte mit Faschiertem .....                | 117 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>Beilagen – Basics</b> ..... | 125 |
| Vielseitige Kartoffel .....    | 126 |
| Reis und Getreide .....        | 132 |
| Nudeln .....                   | 134 |
| Polenta .....                  | 136 |
| Spätzle .....                  | 137 |
| Gemüse als Beilage .....       | 138 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Gemüse, Kartoffeln, Nudeln &amp; Co.</b> ..... | 141 |
| Aus dem Rohr .....                                | 145 |
| Aus der Pfanne .....                              | 156 |
| Risotto .....                                     | 171 |
| Nudelgerichte .....                               | 172 |
| Knödel und Co. ....                               | 180 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Süße Hauptspeisen und leckere Desserts</b> .. | 193 |
| Aufläufe, Nudeln, Nocken .....                   | 195 |
| Cremes .....                                     | 208 |
| Süße Beilagen .....                              | 211 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Anhang</b> .....                                | 219 |
| Diabetes .....                                     | 220 |
| Weizenallergie, Zöliakie, einheimische Sprue ..... | 233 |
| Maßeinheiten .....                                 | 239 |

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| <b>Rezeptverzeichnis</b> ..... | 240 |
| <b>Tipps von A bis Z</b> ..... | 244 |