

# Inhaltsverzeichnis

<b><u>Einleitung</u></b>	<b>8</b>	<b>Fisch</b>	<b>53</b>
Über die Autorin	9	Lachs mit Kräuterrahm	54
Wichtige Hinweise zu:	10	Lachs-Spinat-Lasagne	56
<b><u>Rezepte</u></b>	<b>18</b>	Gebratener Seelachs mit Gurkensalat	58
<b>Geflügel</b>	<b>21</b>	Kabeljau gedünstet	60
Hühnerfrikassee mit Reis	22	<b>Vegetarisch</b>	<b>63</b>
Gebratene Hühnerbrust mit mediterranem Gemüse	24	Gemüsesuppe	64
Gefüllte Putenröllchen	26	Gemüsekuchen	66
Putengeschnetzeltes mit Kartoffeln	28	Bunter Salat mit Eiern und Gemüse	68
Huhn mit Thunfischsoße	30	Kartoffel-Möhrensuppe	70
<b>Fleisch &amp; Innereien</b>	<b>33</b>	Reispfanne	72
Rindfleischfrikadellen	34	<b>Dessert</b>	<b>75</b>
Tafelspitz mit Gemüse	36	Eispralinen	76
Gebratene Leber mit Äpfeln und Kartoffelpüree	38	Quarkspeise	78
Nudeln mit Hackfleischsoße	40	Obstsalat	80
Pfannkuchen mit Hackfleisch	42	Muffins	82
Pfannkuchen mit Kräuterquark	44	Bananenwaffeln	84
Pfannkuchen mit Geschnetzeltem	46	<b>Gebäck</b>	<b>87</b>
Rinderschmorbraten	48	Nur für Hunde	
Labskaus	50	Kräuterkekse	88
		Bananenkekse	90
		<b>Dankeschön</b>	<b>92</b>