

Inhaltsverzeichnis

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