

Suppen & Eintöpfe

Allgäuer Käsesuppe	6
Amerikanischer Bohneneintopf mit Erdnüssen	7
Blumenkohlsuppe „Grün-Weiß“	23
Bohneneintopf	24
Bohneneintopf mit Birnen	24
Bohneneintopf mit Erdnüssen, amerikanischer	7
Bohneneintopf mit Oliven	24
Bologneser Reistopf	29
Brokkolicremesuppe, leichte	139
Bulgur mit Würstelragout	34
Chili con Carne	44
Chinakohleintopf	45
China-Suppe, scharfe	203
Erbsensuppe für Eilige	57
Erbsensuppe mit Lachs, pürierte	174
Fenchel-Zitronen-Suppe mit Lachs	59
Fisch-Eintopf mit Paprika-Dip, mediterraner	148
Fischsuppe	69
French Toast	74
Gurkensuppe mit Joghurt	97
Hackfleisch-Tandoori-Suppe	102
Hühnersuppe, indische	203
Indische Hühnersuppe	203
Kartoffel-Bohnen-Suppe, würzige	267
Kartoffel-Möhren-Suppe mit Erdnusscreme	118
Kartoffelsuppe	123
Käsesuppe, Allgäuer	6
Kokossuppe mit Huhn und Koriander	130
Leichte Brokkolicremesuppe	139
Letscho mit mediterranem Touch	140
Linsencremesuppe mit Ziegenkäsenocken	143
Maultaschensuppe, feine	147
Mediterraner Fisch-Eintopf mit Paprika-Dip	148
Meerrettich-Pastinaken-Suppe mit Schinken-Chips	150
Misosuppe mit Zuckerschoten	155
Nudeltopf mit Cabanossi	159

Polenta-Gemüsesuppe mit Kasselerstreifen	172
Pürierte Erbsensuppe mit Lachs	174
Puten-Pilaw	178
Radieschensuppe	181
Reistopf, Bologneser	29
Scharfe China-Suppe	203
Sellerie-Apfel-Suppe mit Wasabi	216
Spinatsuppe mit gebratenem Ei	228
Spirelli-Topf mit Rauchenden	230
Steckrübensuppe mit Salami und Petersilie	233
Süßsaure Caponata	238
Tomatensuppe	253
Wirsingsuppe mit Kräuter-Pesto	265
Würzige Kartoffel-Bohnen-Suppe	267
Zitronen-Parmesan-Suppe	272
Zucchini-Käse-Suppe	274

Vegetarisches

Amerikanischer Bohneneintopf mit Erdnüssen	7
Apfelpfannkuchen	9
Apfelreis (Frühstücksreis mit Apfelstücken)	10
Arabische Zwiebel-Pasta	11
Bandnudeln mit Spargel-Tomaten-Sauce	16
Blätterteigschnecken	20
Blätterteigschnecken mit Tomaten und Kapern	20
Blumenkohlcurry	23
Blumenkohlsuppe „Grün-Weiß“	23
Bohneneintopf	24
Bohneneintopf mit Birnen	24
Bohneneintopf mit Erdnüssen, amerikanischer	7
Bohneneintopf mit Oliven	24
Bohnenpäckchen	26
Bruschetta „Toskana“	34
Bulgur-Gemüse-Pfanne	36
Champignon-Brokkoli-Gratin	40
Champignonbrötchen	41
Couscous-Salat	50

Currygemüse mit Nüssen	52	Mandel-Safran-Reis	145
Eier in Gemüse	54	Mikrowellen-Gemüse-Gnocchi	152
Eierpfannkuchen	55	Milchreis	153
Eisbergsalat „Alaska“	56	Milchreiswaffeln mit roter Grütze	154
Erbsensuppe für Eilige	57	Nudelsalat, fruchtiger	75
Farfalle mit Basilikumpesto	58	Nudelspieße, überbackene	158
Frankfurter Grüne Sauce	72	Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse	161
Französischer Winzerauflauf	73	Paprika-Hoppel-Poppel	163
Fruchtiger Nudelsalat	75	Penne mit Kürbis und Kapern	166
Gado Gado (Gemüse mit Erdnusssauce)	77	Pfannkuchen, pikante	9
Gebackener Käse	79	Pikante Pfannkuchen	9
Gebatene Möhren-Gurken-Pfanne	80	Quarkschmarren	180
Gebatener Chinakohl	81	Radieschensuppe	181
Gemüse mit Erdnusssauce (Gado Gado)	77	Reismehl-Crêpes	186
Gemüsepfanne mit Tomatensauce	86	Reispuffer mit Möhre und Frühlingszwiebeln	185
Gemüsepfannkuchen	87	Rote Bete mit Kartoffelpüree-Walnuss-Haube	195
Gemüseplatte mit Käsesauce	88	Rote-Linsen-Salat	196
Geschmolzene Tomaten mit Mozzarella	90	Sesambagel mit Heidelbeerfrischkäse	217
Gnocchi-Champignon-Pfanne	92	Spaghetti aglio olio	220
Gratinierte Ricotta-Spinat-Ravioli mit Dalkonkresse	93	Spaghettipfanne „Bella Italia“	222
Grüne Sauce, Frankfurter	72	Spaghettisalat, chinesischer	223
Gurkensuppe mit Joghurt	97	Spargel, gratinierter	224
Halloumi mit Tomaten-Kapern-Sugo, gegrillter	111	Spinatnudeln	227
Heidelbeerpfannkuchen	112	Spinatsuppe mit gebratenem Ei	228
Indianersalat	114	Steirischer Kartoffelsalat	234
Kaiserschmarren	116	Süßkartoffel-Couscous-Salat	236
Kaiserschmarren mit Apfel und Sauerkirschen	116	Süßkartoffelsalat mit Roter Bete	236
Kaiserschmarren mit Nuss-Nougat	116	Süßsaure Caponata	238
Käsebrod aus dem Ofen	124	Tagliatelle mit Rucola-Tomaten-Sauce	239
Kichererbsen-Zucchini-Salat mit Minz-Joghurt	127	Thai-Nudeln	245
Knoblauchspätzle mit grünem Spargel	128	Thymian- oder Rosmarinbaguettes	246
Kürbis mit Zartweizen, überbackener	257	Tomaten mit Mozzarella, geschmolzene	90
Lauchkuchen	138	Tomatenreis mit Auberginen	252
Linguine mit Ziegenfrischkäsesauce	142	Tomatensuppe	253
Linsencremesuppe mit Ziegenkäsenocken	143	Tortellini mit Walnusskernen	254
Makkaroni mit Schafskäsesauce	144	Trauben-Apfel-Salat mit Kapern	256
		Überbackener Kürbis mit Zartweizen	257

Winzerauflauf, französischer	73	Gemüserisotto mit Schinken und Käse.	89
Zaziki	270	Geschnetzeltes mit Frischkäse	91
Zimttoasts mit Obstspießen	271	Gyros-Pilz-Taschen	98
Zitronen-Pasta-Salat	273	Gyros-Pizza.	99
Zucchini-Käse-Suppe.	274	Hackbällchen auf Gemüsestreifen	100
Zwiebelpfannkuchen mit Kokossauce	280	Hackfleisch-Tandoori-Suppe	102
		Hacknester	103
		Hähnchencurry	104
Mit Fleisch & Wurst		Hähnchenflügel aus der Mikrowelle,	
Asia-Bratnudeln.	12	würzige	105
Asiatische Nudelpfanne	14	Hähnchenflügel, ungarisch	106
Asiatisches Lammfleisch	15	Hähnchen-Frühlingszwiebel-Auflauf.	107
Bauernfrühstück	18	Hähnchen-Nudelsalat.	108
Bierkotelett	19	Hähnchenpfanne, bunte	109
Blitz-Ravioli, gratinierte	21	Hähnchenpizza, feurige	60
Bohnensalat mit Steakstreifen.	27	Hähnchensalat California Style	110
Bologneser Reistopf.	29	Hühnersuppe, indische.	203
Bologneser Sauce	29	Indische Hühnersuppe	203
Bratwurstsalat.	30	Jagdwurstpfanne.	115
Brokkoli-Reis-Pfanne	31	Kaninchenpfanne mit Pilzen	117
Bulgur mit Würstelragout	34	Kartoffel-Bohnen-Suppe, würzige	267
Bunter Wurstsalat mit Mozzarella-Kugeln	37	Kartoffel-Möhren-Suppe mit	
Champignon-Omelett	42	Erdnusscreme	118
Chicken-Crossies.	43	Kartoffelpfanne	120
Chili con Carne	44	Kartoffelsalat to go	122
Chinakohleintopf	45	Kartoffel-Schinken-Salat.	234
China-Suppe, scharfe.	203	Kasselerröllchen mit	
Chorizo-Tortiglioni-Pfanne	46	Radieschen-Frischkäse auf Toast.	125
Club Sandwich	48	Kokossuppe mit Huhn und Koriander.	130
Currywurst de Luxe mit Garnelen	53	Kreolische Schnitzel-Pfanne	132
Feurige Hähnchenpizza	60	Lagerfeuerpfanne	135
Filetpfanne	60	Lammfilet mit Fenchel und Pesto	136
Filetsteak mit Balsamico-Linsen		Lammfleisch, asiatisches	15
und Mango-Tatar	62	Lampfpfanne mit Auberginen	
Fladenbrot-Hähnchen-Pizza	70	und Kichererbsen.	137
Frühlingszwiebelauflauf	76	Letscho mit mediterranem Touch	140
Geflügel-Gemüse-Pfanne	82	Linguine mit scharfer Rinderhüfte	141
Geflügelstreifenpfanne mit rot-grünem		Matrosengericht (Labskaus)	146
Gemüse.	83	Meerrettich-Pastinaken-Suppe	
Gelbes Rindfleischcurry	84	mit Schinken-Chips	150
Gemüse-Mett-Brötchen	85		

Melonen-Hähnchen-Pfanne	151	Saltimbocca alla romana	200
Nudelpfanne, asiatische	14	Scharfe China-Suppe	203
Nudelsalat all'arlecchino	156	Schinken-Fisch-Päckchen zu Rucola-Pasta	204
Nudelsalat all'arrabbiata.	157	Schmorpfanne mit Leberkäse und Gurken	206
Nudeltopf mit Cabanossi	159	Schupfnudelaufauf mit Kasseler	207
Orecchiette-Blumenkohl-Pfanne	162	Schweinefilet in Senf-Salbei-Sauce zu Kohlrabi-Kartoffel-Risotto	208
Penne mit Entenbrust.	164	Schweinefilet, süßsauer	210
Pfannen-Pizza-Brot	167	Schweinesteak mit Tomaten-Oliven-Gemüse	211
Pfeffer-Roastbeef mit Kichererbsen-Dip	168	Sellerie-Apfel-Püree mit Röstzwiebelringen und Kasseler	214
Pilzfrikadellen, ungarische Art.	169	Sellerie-Apfel-Salat mit Putenschnitzeln.	215
Pizza, texanische	244	Slim-Frikadelle auf Petersilien-Mashed-Potatoes	219
Pizzabrötchen	85	Spaghetti mit Schinken-Creme-Sauce	221
Pizza-Nudel-Pfanne	170	Spargelrisotto „Milano“	89
Pizza-Toasts	171	Spätzle mit Lamm-Sugo	225
Polenta-Gemüsesuppe mit Kasselerstreifen	172	Spirelli mit Puten-Schnitzelchen	229
Porree-Linsen-Auflauf mit Lamm	173	Spirelli-Topf mit Rauchenden	230
Putenbrustpfanne mit Aprikosen und Rosmarin	175	Spitzkohl-Fleischwurst-Pfanne mit Spätzle	231
Putenfilet mit Avocado-Zitrusfrucht-Salsa.	176	Steaksandwich	232
Putenmedaillons auf Birnen-Möhren-Salat	177	Steckrübensuppe mit Salami und Petersilie.	233
Puten-Pilaw	178	Strammer Max	235
Puten-Souflaki zu Kräuter-Reisnudeln	179	Tandoori-Pastinaken-Gratin mit Schinken.	241
Rahmschnitzel mit Zwiebel-Kräuter-Kruste.	182	Teufelssalat.	243
Reis mit Erbsen (Risi e pisi)	192	Texanische Pizza	244
Reis-Kohlrabi-Puffer mit Schinkenquark.	185	Thailändischer Rindfleischsalat	247
Reispfanne mit Rinderfilet	187	Toast-Burger mit Salat	250
Reistopf, Bologneser	29	Tortellini-Auflauf mit Pesto	255
Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst.	188	Waldpilzsalat.	259
Rinderfilet „Lukullus“	189	Weißkohlsalat mit Speck	262
Rinderfilet mit Vollkornnudeln und Pilzen	190	Wiener Schnitzel	263
Rinderhüfte im Bagel	191	Wirsing in Orangen-Senf-Rahm zu Minuten-Schnitzelchen	264
Rindfleischcurry, gelbes	84	Wirsingsuppe mit Kräuter-Pesto	265
Rindfleischsalat, thailändischer	247	Wurst-Käse-Salat	266
Risi e pisi (Reis mit Erbsen)	192		
Rosinen-Spitzkohl-Pfanne mit Schweinefilet	193		
Rucola-Salat	197		
Rucola-Salat mit Hähnchenbruststreifen	197		
Rumpsteaks mit Zwiebeln.	199		

Würzige Kartoffel-Bohnen-Suppe	267	Leichte Brokkolicremesuppe	139
Zitronen-Parmesan-Suppe	272	Matrosengericht (Labskaus)	146
Züricher Geschnetzeltes	275	Maultaschensuppe, feine	147
Zwiebelmett-Pizza	279	Mediterraner Fisch-Eintopf mit Paprika-Dip	148

Mit Fisch & Meeresfrüchten

Asia-Schupfnudel-Pfanne	13	Mediterraner Nudelsalat mit Tunfisch-Dressing.	149
Bandnudeln mit Meeresfrüchten und Tomaten, grüne	95	Nudelsalat mit Tunfisch-Dressing, mediterraner	149
Bandnudelpfanne mit Muscheln	17	Olive-Tunfisch-Pfanne mit Ravioli	160
Blitz-Kartoffelsalate, zweierlei	276	Pürierte Erbsensuppe mit Lachs	174
Brokkolicremesuppe, leichte	139	Räucherfischpfanne	183
Brotauflauf mit geräucherter Forelle	32	Räucherfischpfanne mit Stremel-Lachs . . .	183
Bruschetta mit Sardellen	33	Red-Snapper-Filets mit Mango-Paprika-Salat	184
Cannelloni mit Lachs oder mit Spinat-Ricotta	38	Röstkartoffeln mit Garnelen und Gurken-Dip	194
Coleslaw mit fruchtig-scharfen Garnelen . .	49	Rührei mit Gambas und Koriander.	198
Currywurst de Luxe mit Garnelen	53	Saltimbocca vom Seeteufel.	201
Erbsensuppe mit Lachs, pürierte.	174	Schinken-Fisch-Päckchen zu Rucola-Pasta	204
Fenchel-Zitronen-Suppe mit Lachs	59	Seelachs auf Zitronenspinat mit Möhrenreis.	212
Fischburger.	63	Seelachsfilet mit Ofentomaten	213
Fisch-Eintopf mit Paprika-Dip, mediterraner	148	Sellerie-Apfel-Suppe mit Wasabi.	216
Fischerfrühstück	64	Shrimps mit buntem Bratreis und Eiern . . .	218
Fischfilet auf mediterranem Gemüse	65	Speckschollen	226
Fischfilet mit Melonen-Ingwer-Relish	66	Tandoori-Garnelen mit Spinat	240
Fischpfanne mit Muscheln	67	Teriyaki-Asia-Pfanne	242
Fischpfanne „Schanghai“	68	Tilapiafilet „Bordelaise“	248
Fischsuppe	69	Tintenfischringe, gebackene	249
Fladenbrote, gefüllte	70	Wasabi-Seelachs mit Gurken-Sprossen-Salat.	260
Garnelen mit Kokosmilch und Chili	78	Zander auf dem Fenchelbett.	269
Grüne Bandnudeln mit Meeresfrüchten und Tomaten	95	Zweierlei Blitz-Kartoffelsalate	276
Gurken-Minze-Pfanne mit Shrimps	96		
Herings-Quark-Topf	113	Aus dem Ofen	
Kartoffelpuffer-Lachs-Auflauf	121	Blätterteigschnecken	20
Kartoffelsalat mit Limette und Forelle	276	Blätterteigschnecken mit Tomaten und Kapern	20
Kartoffelsalat mit Tunfisch und Avocado. . .	276		
Knusper-Fischstücke aus dem Ofen	129		
Kräuterdorsch mit Gurken und Dill.	131		
Lachs-Champignon-Pfanne mit Wirsing . . .	134		

Blitz-Ravioli, gratinierte	21	Spargel, gratinierter	224
Bohnenpäckchen	26	Tandoori-Pastinaken-Gratin mit Schinken. . .	241
Brotauflauf mit geräucherter Forelle	32	Texanische Pizza	244
Cannelloni mit Lachs oder mit Spinat-Ricotta	38	Thymian- oder Rosmarinbaguettes	246
Champignon-Brokkoli-Gratin	40	Tilapiafilet „Bordelaise“	248
Champignonbrötchen	41	Tortellini-Auflauf mit Pesto	255
Eier in Gemüse	54	Überbackener Kürbis mit Zartweizen	257
Feurige Hähnchenpizza	60	Winzerauflauf, französischer	73
Fladenbrot-Hähnchen-Pizza	70	Zwiebelmett-Pizza	279
Französischer Winzerauflauf	73		
Frühlingszwiebelauflauf	76	Süßes	
Gebackener Käse.	79	Apfelmusgrieß mit Mandelsplittern	8
Gemüse-Mett-Brötchen	85	Apfelpannkuchen	9
Gratinierte Ricotta-Spinat-Ravioli mit Daikonkresse	93	Apfelreis (Frühstücksreis mit Apfelstücken).	10
Gyros-Pizza	99	Croissants mit Nuss-Nougat-Füllung	51
Hacknester	103	Eierpannkuchen	55
Hähnchen-Frühlingszwiebel-Auflauf.	107	French Toast	74
Hähnchenpizza, feurige	60	Frühstücksreis mit Apfelstücken (Apfelreis)	10
Kartoffelpuffer-Lachs-Auflauf	121	Heidelbeerrpannkuchen	112
Käsebrod aus dem Ofen	124	Kaiserschmarren	116
Knusper-Fischstücke aus dem Ofen	129	Kaiserschmarren mit Apfel und Sauerkirschen	116
Kräuterdorsch mit Gurken und Dill.	131	Kaiserschmarren mit Nuss-Nougat	116
Kürbis mit Zartweizen, überbackener.	257	Milchreis.	153
Lauchkuchen.	138	Milchreiswaffeln mit roter Grütze	154
Nudelspieße, überbackene	158	Obstsalat	51
Pizza, texanische	244	Quarschmarren	180
Pizzabrötchen	85	Reismehl-Crêpes	186
Porree-Linsen-Auflauf mit Lamm	173	Waffeln, einfache.	258
Rahmschnitzel mit Zwiebel-Kräuter-Kruste	182	Zimttoasts mit Obstspießen	271
Rinderfilet „Lukullus“	189		
Rote Bete mit Kartoffelpüree-Walnuss-Haube	195	Saucen, Dips & Beilagen	
Schupfnudelauf mit Kasseler	207	Barbecue-Sauce	280
Schweinefilet, süßsauer	210	Bologneser Sauce	29
Seelachs auf Zitronenspinat mit Möhrenreis	212	Frankfurter Grüne Sauce	72
Seelachsfilet mit Ofentomaten	213	Grüne Sauce, Frankfurter	72
		Petersilien-Joghurt-Dip	36
		Tomaten-Curry-Sauce	53