

Suppen & Eintöpfe

Blumenkohl-Käse-Suppe	29
Bohnensuppe	25
Bologneser Reistopf	26
Brokkoli-Käse-Suppe	29
Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)	45
Chili con Carne	47
Chili sin Carne	48
Chinatopf	50
Erbsensuppe	65
Erbsensuppe, gelbe, indische (Channa Dal)	45
Gazpacho mit Salatgurke und Frühlingszwiebeln O	85
Gazpacho verde	86
Gelbe Linsensuppe mit Joghurt	88
Graupen-Wirsing-Topf mit Kräuterdip	102
Griechische Reisnudeln mit Paprika und Tomate O	103
Hirse mit Wintergemüse	112
Indische gelbe Erbsensuppe (Channa Dal)	45
Indisches Gazpacho O	85
Kartoffel-Bohnen-Topf mit Seitan O	120
Kartoffelgulasch O	246
Kartoffel-Tofu-Topf O	128
Kichererbseneintopf	142
Kokosmilch-Pilaw	148
Linsencurry mit Spinat	157
Linseneintopf	158
Linseneintopf mit Mettwürstchen	158
Linsensuppe mit Joghurt, gelbe	88
Maissuppe mit Hack und Tomaten	163
Möhren-Mais-Pilaw mit Paprika	148
Pilaw, türkischer	257
Porree-Käse-Suppe	196
Reisnudeln mit Paprika und Tomate, griechische O	103
Rosenkohleintopf	204
Tofueintopf O	246
Tortellini-Suppe	253
Türkischer Pilaw	257

Salate

Bohnensalat	24
Bulgursalat O	195
Champignon-Löwenzahn-Salat O	44
Champignon-Reis-Salat	96
Chinesischer Spaghetti-Salat	51
Couscous-Salat O	195
Couscous-Salat aus dem Schüttelbecher	55
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	62
Glasnudel-Möhren-Salat O	100
Kartoffelsalat, schneller	126
Linsen-Kartoffel-Salat	160
Linsensalat mit Wiener Würstchen und Käsewürfeln	160
Obstsalat O	174
Pesto-Kartoffel-Salat	190
Pesto-Nudel-Salat	191
Radieschen-Rohkost-Salat O	188
Römersalat mit Zucchini und gebratenen Mozzarella-Streifen	141
Rucola-Tomaten-Salat	117
Spaghetti-Salat, chinesischer	51
Tortellini-Salat	252
Toskana-Kartoffel-Salat	255
Wurst-Käse-Salat	268

Mit Fleisch & Fisch

Baguettebrötchen mit Schinken und Camembert	13
Bandnudeln mit Schinken und Erbsen	15
Bitotschki (russische Frikadellen)	20
Bologneser Reistopf	26
Bratwurst-Toast	28
Brötchen-Snack	32
Brot-Schinken-Pfanne	33
Burger XXL	39
Chickenburger „Hawaii“ mit Ananas-Möhren-Rohkost	46
Chili con Carne	47
Chinatopf	50
Fisch mit Gemüse aus der Pfanne	75
Fischfilet in der Hülle	76
Frikadellen, italienische	117
Frikadellen, russische (Bitotschki)	20
Frittata	82

Gemüsepflanne mit Kochschinken	94	Sandwichtoasts mit Schinkenpfefferbeißer	210
Gemüsetopf mit Brätbällchen	99	Sandwichtoasts mit Thunfisch	210
Gröstelpfanne, österreichische	176	Sandwichtoasts mit Wiener Würstchen	212
Gyros im Pita-Brot	105	Schwedische Köttbullar	214
Hackfleischeier	106	Schweinefleisch, süßsauer	215
Hackfleischpizza	107	Schweinerippchen, geschmort	216
Hähnchen-Brokoli-Ragout mit Basmatireis	108	Spaghetti bolognese	223
Hähnchen-Paella	109	Spanischer Tunfischreis	227
Hot-Chicken-Pizza	115	Spiegeleier mit Schinkenspeck	228
Italienische Frikadellen	117	Tacos mit Hackfleischfüllung	236
Jägerschnitzel nach sächsischer Art mit Spaghetti	119	Tandoori-Spieße	239
Kartoffeln in Béchamelsauce	121	Tortellini-Salat	252
Kartoffelsalat, schneller	126	Tortellini-Suppe	253
Kohlauflauf „Grün-Weiß“	144	Tunfischreis, spanischer	227
Kohl-Spätzle-Pfanne mit Fleischwurst	145	Türkischer Pilaw	257
Köttbullar, schwedische	214	Überbackene Mini-Partybrötchen	182
Köttbullarauflauf	214	Wraps mit Barbecue-Hack-Füllung	267
Lasagne	152	Wurst-Käse-Salat	268
Leberkäsepäckchen vom Grill	155		
Linseneintopf mit Mettwürstchen	158		
Linsen-Fisch-Auflauf	159		
Linsen-Kartoffel-Salat	160		
Linsensalat mit Wiener Würstchen und Käsewürfeln	160		
Maissuppe mit Hack und Tomaten	163		
Mango-Putenbrust-Sandwiches	209		
Makkaroni-Schinken-Auflauf	164		
Mini-Partybrötchen, überbackene	182		
Nudel-Schinken-Auflauf	171		
Österreichische Gröstelpfanne	176		
Paprika-Hack-Pfanne	179		
Paprikaschoten mit Reis-Hack-Füllung	181		
Partybrötchen	182		
Partying	184		
Pilaw, türkischer	257		
Pizzabrotchen	194		
Porree-Käse-Suppe	196		
Putengeschnetzeltes mit Gemüse	197		
Putenröllchen mit Pilzsauce	198		
Putenstreifen „Scheherazade“	199		
Reisauflauf mit Wurst	201		
Reispfanne nach Asia-Art	202		
Roastbeef-Sandwiches	209		
Rosenkohleintopf	204		
Russische Frikadellen (Bitotschki)	20		
		Vegetarisch	
		Andalusische Pilzpfanne O	6
		Apfelpfannkuchen O	192
		Austernpilztoast	11
		Baguette mit Frischkäse überbacken	12
		Baked Potatoes (Ofenkartoffeln, Folienkartoffeln, Backkartoffeln)	14
		Bananen-Curry-Dip	250
		Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Porree-Gemüse	16
		Bircher-Benner-Müsli O	18
		Birnenmus-Trifle O	19
		Blechkartoffeln mit Kräuterquark	21
		Blumenkohlcurry mit Reis	23
		Blumenkohl-Käse-Suppe	29
		Bohnensalat	24
		Brokkoli-Käse-Suppe	29
		Brokkoli-Möhren-Auflauf mit Hirse	30
		Brotspieße mit Salat	35
		Bulgur-Gemüse-Pfanne O	38
		Bulgursalat O	195
		Champignonfrikadellen	43
		Champignon-Löwenzahn-Salat O	44
		Champignon-Reis-Salat	96
		Champignon-Sahne-Pfanne	6
		Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)	45

Chili sin Carne	48	Kartoffel-Ragout	124
Chinesischer Spaghetti-Salat	51	Kartoffelrösti	125
Couscous mit Gemüse ●	239	Kartoffel-Spinat-Gratin	127
Couscous-Brokkoli-Auflauf	54	Kartoffel-Tofu-Topf ●	128
Couscous-Salat ●	195	Käsebrot aus dem Ofen	130
Couscous-Salat aus dem Schüttelbecher	55	Käse-Omeletts mit Sommergemüse	132
Eier in Senfsauce	60	Käsespätzle	136
Eierfrikassee mit Mischgemüse	61	Käsespießchen	138
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	62	Käse-Türmchen-Variationen	138
Erbsen in Parmesansauce	123	Käsewürfel auf Kohlrabi-Ragout	141
Erbsensuppe, gelbe, indische (Channa Dal)	45	Kichererbseintopf	142
Erdnuss-Gemüse-Reis ●	69	Kokosmilch-Pilaw	148
Falafel mit Zitronenschmand	70	Kräuterdip	43
Falafel-Taler im Pita-Brot	71	Kräuterquark	96
Frikadellen mit Kartoffelpüree	80	Kürbisgemüse mit Polentaschnitten	151
Gazpacho mit Salatgurke und Frühlingszwiebeln ●	85	Leuchtturmspieße	138
Gazpacho verde	86	Linsencurry mit Spinat	157
Gelbe Linsensuppe mit Joghurt	88	Linseneintopf	158
Gemüse in Alufolie	89	Linsensuppe mit Joghurt, gelbe	88
Gemüse-Kartoffel-Spieße	90	Maisfladen (Tomere)	162
Gemüse-Käse-Lasagne	152	Milchreis	165
Gemüsekuchen	93	Milchreis mit Haselnusskernen	165
Gemüse-Quark-Auflauf	95	Milchreis mit Mandeln	165
Gemüseschnitzel	96	Möhren-Kohlrabi-Auflauf	166
Gemüse-Tofu-Pfanne ●	98	Möhren-Mais-Pilaw mit Paprika	148
Glasnudel-Möhren-Salat ●	100	Mojo (spanische Paprikasauce) ●	175
Gnocchi im Spinatbett	101	Nudelauflauf mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella	168
Gnocchi mit Tomatensauce	101	Nudel-Omeletts mit Zucchini	169
Gorgonzola-Birnen-Sandwiches	209	Nudelpfanne mit Brokkoli und Knusperkernen	170
Graupen-Wirsing-Topf mit Kräuterdip	102	Olivenkartoffeln	175
Griechische Reisnudeln mit Paprika und Tomate ●	103	Pancakes	178
Häppchen mit Pesto	275	Paprika-Häppchen	275
Hirse mit Wintergemüse	112	Paprika-Quark-Brot	180
Hirse-Gemüse-Pfanne ●	113	Paprikasauce, spanische (Mojo) ●	175
Hirsemüsli	114	Party-Brötchen-Ring mit Frischkäse	183
Hirse-Tomaten-Auflauf	30	Pellkartoffeln mit Radieschenquark	187
Indische gelbe Erbsensuppe (Channa Dal)	45	Pellkartoffeln mit Wasabi-„Quark“ ●	188
Indisches Gazpacho ●	85	Perlgrauenrisotto	189
Kartoffel-Bohnen-Topf mit Seitan ●	120	Pesto-Kartoffel-Salat	190
Kartoffelgulasch ○	246	Pesto-Nudel-Salat	191
Kartoffel-Paprika-Pfanne	122	Petersilien-Joghurt-Dip	38
Kartoffelpfälzchen mit Kräuterfüllung	123	Pfannkuchen ○	192
Kartoffelpfälzchen mit Tomaten-Käse-Füllung	123	Pilzpfanne, andalusische ○	6

Pita-Brottaschen, vegetarische	105
Pizza-Gemüse-Brötchen	194
Polentapüree O	151
Porree in Tomatensauce O	195
Quarkauflauf mit Äpfeln	200
Radieschen-Rohkost-Salat O	188
Ricotta-Rucola-Sandwiches	209
Reisnudeln mit Paprika und Tomate, griechische O	103
Rohkost mit zweierlei Dips	203
Römersalat mit Zucchini und gebratenen Mozzarella-Streifen	141
Rosmarin-Kartoffeln O	247
Rösti, überbackene	205
Rucola-Tomaten-Salat	117
Rührei mit Blattspinat und Kartoffeln	206
Sandwichtoasts italienische Art	210
Schafskäsedips mit Paprika und Möhren	21
Spaghetti mit Möhren-Tomaten-Sauce	224
Spaghetti-Salat, chinesischer	51
Spanische Eierpfanne	225
Spanische Paprikasauce (Mojo) O	175
Spinat-Schafskäse-Lasagne	152
Spinat-Tortilla	230
Spirelli alla caprese	231
Spirelli mit Zucchini-Schafkäse-Sauce	233
Spoonbread	234
Tofu, geschmort	244
Tofuburger	245
Tofueintopf O	246
Tofu-Gemüse-Ragout	247
Tofu-Parmesan-Schnitzel	248
Tofuspieße mit Frühlingszwiebeln O	249
Tomaten-Knoblauch-Butter	250
Tomaten-Mozzarella-Baguette	251
Tomere (Maisfladen)	162
Tortillas mit Bohnen-Gemüse O	254
Toskana-Kartoffel-Salat	255
Tramezzini mit Eiercreme	256
Vegetarische Pita-Brottaschen	105
Yufkarollen mit Gemüse-Feta-Füllung	269
Zaziki	270
Zwiebelkuchen-Häppchen	275
Zwiebelpizzen	276

Fürs Monatsende

Apfel-Knusper-Kompott mit Zimtsahne	8
Apfelpfannkuchen O	192
Baked Potatoes (Ofenkartoffeln, Folienkartoffeln, Backkartoffeln)	14
Bitotschki (russische Frikadellen)	20
Blechkartoffeln mit Kräuterquark	21
Bologneser Reistopf	26
Bratkartoffeln	27
Bratwurst-Toast	28
Brötchen-Snack	32
Eier in Senfsauce	60
Eierfrikassee mit Mischgemüse	61
Flammkuchen vom Blech	77
Frikadellen, russische (Bitotschki)	20
Gemüse-Kartoffel-Spieße	90
Gemüseschnitzel	96
Gnocchi mit Tomatensauce	101
Graupen-Wirsing-Topf mit Kräuterdip	102
Hackfleischeier	106
Häppchen mit Pesto	275
Jägerschnitzel nach sächsischer Art mit Spaghetti	119
Kartoffeln in Béchamelsauce	121
Kartoffel-Paprika-Pfanne	122
Kartoffel-Zwiebel-Spieße vom Grill	129
Käsespätzle	136
Linseneintopf	158
Linseneintopf mit Mettwürstchen	158
Maisfladen (Tomere)	162
Makkaroni-Schinken-Auflauf	164
Nudelauflauf mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella	168
Nudel-Omeletts mit Zucchini	169
Nudelpfanne mit Brokkoli und Knusperkernen	170
Olivenkartoffeln	175
Pancakes	178
Paprika-Häppchen	275
Pellkartoffeln mit Radieschenquark	187
Pellkartoffeln mit Wasabi-„Quark“ O	188
Perlgraupenrisotto	189
Pesto-Kartoffel-Salat	190
Pesto-Nudel-Salat	191
Pfannkuchen O	192
Rösti, überbackene	205

Rührei mit Blattspinat und Kartoffeln	206	Jägerschnitzel nach sächsischer Art mit Spaghetti	119
Russische Frikadellen (Bitotschki)	20	Kartoffel-Ragout	124
Spiegeleier mit Schinkenspeck	228	Kartoffelrösti	125
Spiegeleiertoast	229	Kartoffelsalat, schneller	126
Spinat-Tortilla	230	Käsebrot aus dem Ofen	130
Spirelli alla caprese	231	Käsespätzle	136
Studentenbrötchen XXL	235	Kohlräuflauf „Grün-Weiß“	144
Tomaten-Mozzarella-Baguette	251	Kohl-Spätzle-Pfanne mit Fleischwurst . .	145
Tomere (Maisfladen)	162	Linsensuppe mit Joghurt, gelbe	88
Veggie-Moussaka	260	Mango-Putenbrust-Sandwiches	209
Veggie-Wraps	262	Makkaroni-Schinken-Auflauf	164
Zwiebelkuchen-Häppchen	275	Nudelauf mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella	168
Zwiebelpizzen	276	Pancakes	178

Schnell und ganz simpel

Andalusische Pilzpfanne ☺	6	Pelkartoffeln mit Radieschenquark	187
Apfelmus-Streusel-Kuchen	9	Perlgraupenrisotto	189
Apfelpfannkuchen O	192	Pesto-Nudel-Salat	191
Apfel-Streusel-Törtchen	10	Pfannkuchen ☺	192
Austernpilztoast	11	Pilzpfanne, andalusische O	6
Baguette mit Frischkäse überbacken	12	Porree in Tomatensauce O	195
Baguettebrötchen mit Schinken und Camembert	13	Porree-Käse-Suppe	196
Bandnudeln mit Schinken und Erbsen	15	Putenstreifen „Scheherazade“	199
Blumenkohlcurry mit Reis	23	Reisauflauf mit Wurst	201
Blumenkohl-Käse-Suppe	29	Ricotta-Rucola-Sandwiches	209
Bohnensuppe	25	Roastbeef-Sandwiches	209
Bratkartoffeln	27	Rösti, überbackene	205
Bratwurst-Toast	28	Rührei mit Blattspinat und Kartoffeln . .	206
Brokkoli-Käse-Suppe	29	Sandwiches	209
Brot-Schinken-Pfanne	33	Sandwichtoasts	210
Bulgur-Gemüse-Pfanne O	38	Sandwichtoasts italienische Art	210
Burger XXL	39	Sandwichtoasts mit Schinkenpfeffer- beißer	210
Champignon-Sahne-Pfanne	6	Sandwichtoasts mit Tunfisch	210
Couscous-Brokkoli-Auflauf	54	Sandwichtoasts mit Wiener Würstchen . .	212
Eier in Senfsauce	60	Spaghetti mit Möhren-Tomaten-Sauce . .	224
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	62	Spanische Eierpfanne	225
Erbsensuppe	65	Spanischer Tunfischreis	227
Erdnuss-Gemüse-Reis O	69	Spiegeleier mit Schinkenspeck	228
Frittata	82	Spiegeleiertoast	229
Gelbe Linsensuppe mit Joghurt	88	Toskana-Kartoffel-Salat	255
Gemüsetopf mit Brätbällchen	99	Tramezzini mit Eiercreme	256
Gnocchi mit Tomatensauce	101	Tunfischreis, spanischer	227
Gorgonzola-Birnen-Sandwiches	209	Wurst-Käse-Salat	268
Hirse mit Wintergemüse	112	Zaziki	270

Desserts

Apfel-Knusper-Kompott mit Zimtsahne	8	Pink Limonade	156
Birnenkompott mit Quinoa, geschichtetes	19	Schokolade, heiße	111
Birnenmus-Trifle Ø	19	Schokolade, spanische	226
Geschichtetes Birnenkompott mit Quinoa	19	Sex on the beach	218
Milchreis	165	Smoothies fürs Frühstück	219
Milchreis mit Haselnusskernen	165	Smoothies mit Beeren	220
Milchreis mit Mandeln	165	Spanische Schokolade	226
Obstsalat Ø	174	Strawberry-Mint-Smoothie	220
Österreichische Topfencreme mit Beeren	177	Virgin Hugo	263
Quarkauflauf mit Äpfeln	200	Weizen de luxe	266
Sesambananen Ø	217	Zitronenlimonade	274
Sojamilchreis Ø	222		
Spoonbread	234		
Tiramisu mit Amaretto	240		
Tiramisu mit Mandarinen	241		
Topfencreme mit Beeren, österreichische	177		
Vanilleberg mit Erdbeeren	258		
Vanille-Kirsch-Dessert mit Eierlikör	259		
Zitronencreme	271		

Drinks

Aperol Sour	7	Apfelmus-Streusel-Kuchen	9
Aperol Spritz	7	Apfel-Streusel-Kuchen	193
Bloody Mary	22	Apfel-Streusel-Törtchen	10
Breakfast-Smoothie	219	Brownies	36
Cachaça-Cola	40	Chili-Schoko-Cookies	49
Caipirinha	40	Cinnamon Rolls (Zimtschnecken)	52
Caipirinha-Bowle	41	Cornflakes-Kirsch-Knusperchen	213
Chai	42	Crumble Cookies	56
Cuba Libre	57	Cuba-Libre-Torte	58
Eiskaffee	63	Erdbeerlkuppel	67
Eisschokolade	64	Erdnuss-Cookies	68
Erdbeer-Bowle	66	Fanta* Schnitten mit Guss, schnelle	72
Fruchtmilch	83	Fanta* Schnitten mit Pfirsichschmand	72
Heiße Schokolade	111	Florentiner Türmchen	78
Himbeer-Erdbeer-Smoothie	220	Fress-mich-dumm-Kuchen	79
Ingwerlimonade	156	Heidelbeer-Muffins	110
Ipanema	116	Käse-Muffins	131
Jägermeister-Energy	118	Käse-Schinken-Hörnchen	135
Jägermeister-O	118	Käsetorte	137
Latte Macchiato	154	Kokosmilch-Gazpacho	147
Limonaden-Duett	156	Mandelecken	172
Orangenlimonade	274	Mousse-au-Chocolat-Tarte	167
Orangen-Smoothie mit Ingwer Ø	219	Nussecken, schnelle	172
		Orangen-Schoko-Kuchen	272
		Partywürfel	186
		Pflaumen-Streusel-Kuchen	193
		Schoko-Hafer-Knusperchen	213
		Toastbrottorte	242
		Wachschüttelkuchen	264
		Waffeln	265
		Zimtschnecken (Cinnamon Rolls)	52
		Zitronenkuchen	272