

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 ○	85
Gazpacho verde	86
Gelbe Linsensuppe mit Joghurt	88
Graupen-Wirsing-Topf mit Kräuterdi	102
Griechische Reissnudeln mit Paprika und Tomate ○	103
Hirse mit Wintergemüse	112
Indische gelbe Erbsensuppe (Channa Dal)	45
Indisches Gazpacho ○	85
Kartoffel-Bohnen-Topf mit Seitan ○	120
Kartoffelgulasch ○	246
Kartoffel-Tofu-Topf ○	128
Kichererbseneintopf	142
Kokosmilch-Pilaw	148
Linsencurry mit Spinat	157
Linseneintopf	158
Linseneintopf mit Mettwurstchen	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
Reissnudeln mit Paprika und Tomate, griechische ☉	103
Rosenkohleintopf	204
Tofueintopf ○	246
Tortellini-Suppe	253
Türkischer Pilaw	257

Salate

Bohnensalat	24
Bulgursalat ○	195
Champignon-Löwenzahn-Salat ☉	44
Champignon-Reis-Salat	96
Chinesischer Spaghetti-Salat	51
Couscous-Salat ○	195
Couscous-Salat aus dem Schüttelbecher	55
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	62
Glasnudel-Möhren-Salat ○	100
Kartoffelsalat, schneller	126
Linsen-Kartoffel-Salat	160
Linsensalat mit Wiener Würstchen und Käsewürfeln	160
Obstsalat ○	174
Pesto-Kartoffel-Salat	190
Pesto-Nudel-Salat	191
Radieschen-Rohkost-Salat ○	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

Gemüsepfanne mit Kochschinken	94	Sandwichtoasts mit Schinkenpfefferbeißer	210
Gemüsetopf mit Brätkällchen	99	Sandwichtoasts mit Thunfisch	210
Gröstelpfanne, österreichische	176	Sandwichtoasts mit Wiener Würstchen	212
Gyros im Pita-Brot	105	Schwedische Köttbullar	214
Hackfleischeler	106	Schweinefleisch, süßsauer	215
Hackfleischpizza	107	Schweinerippchen, geschmort	216
Hähnchen-Brokkoli-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
Kohlaufauf „Grün-Weiß“	144	Tunfischreis, spanischer	227
Kohl-Spätzle-Pfanne mit Fleischwurst	145	Türkischer Pilaw	257
Köttbullar, schwedische	214	Überbackene Mini-Partybrötchen	182
Köttbullaraufauf	214	Wraps mit Barbecue-Hack-Füllung	267
Lasagne	152	Wurst-Käse-Salat	268
Leberkäsepäckchen vom Grill	155		
Linseneintopf mit Mettwurstchen	158	Vegetarisch	
Linsen-Fisch-Aufauf	159	Andalusische Pilzpfanne ○	6
Linsen-Kartoffel-Salat	160	Apfelpfannkuchen ○	192
Linsensalat mit Wiener Würstchen und Käsewürfeln	160	Austernpilztoast	11
Maissuppe mit Hack und Tomaten	163	Baguette mit Frischkäse überbacken	12
Mango-Putenbrust-Sandwiches	209	Baked Potatoes (Ofenkartoffeln, Folienkartoffeln, Backkartoffeln)	14
Makkaroni-Schinken-Aufauf	164	Bananen-Curry-Dip	250
Mini-Partybrötchen, überbackene	182	Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Porree-Gemüse	16
Nudel-Schinken-Aufauf	171	Bircher-Benner-Müsli ○	18
Österreichische Gröstelpfanne	176	Birnenmus-Trifle ○	19
Paprika-Hack-Pfanne	179	Blechkartoffeln mit Kräuterquark	21
Paprikaschoten mit Reis-Hack-Füllung	181	Blumenkohlcurry mit Reis	23
Partybrötchen	182	Blumenkohl-Käse-Suppe	29
Partying	184	Bohnensalat	24
Pilaw, türkischer	257	Brokkoli-Käse-Suppe	29
Pizzabrötchen	194	Brokkoli-Möhren-Aufauf mit Hirse	30
Porree-Käse-Suppe	196	Brotspieße mit Salat	35
Putengeschnetzeltes mit Gemüse	197	Bulgur-Gemüse-Pfanne ○	38
Putenröllchen mit Pilzsauce	198	Bulgursalat ○	195
Putenstreifen „Scheherazade“	199	Champignonfrikadellen	43
Reisauauf mit Wurst	201	Champignon-Löwenzahn-Salat ○	44
Reispfanne nach Asia-Art	202	Champignon-Reis-Salat	96
Roastbeef-Sandwiches	209	Champignon-Sahne-Pfanne	6
Rosenkohleintopf	204	Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)	45
Russische Frikadellen (Bitotschki)	20		

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	Käsebrod 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	Kichererbseneintopf	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		Leuchtturmspieße	138
und Frühlingszwiebeln ●	85	Linsencurry mit Spinat	157
Gazpacho verde	86	Linseneintopf	158
Gelbe Linsensuppe mit Joghurt	88	Linsensuppe mit Joghurt, gelbe	88
Gemüse in Alufolie	89	Maisfladen (Tomere)	162
Gemüse-Kartoffel-Spieße	90	Milchreis	165
Gemüse-Käse-Lasagne	152	Milchreis mit Haselnusskernen	165
Gemüsekuchen	93	Milchreis mit Mandeln	165
Gemüse-Quark-Auflauf	95	Möhren-Kohlrabi-Auflauf	166
Gemüseschnitzel	96	Möhren-Mais-Pilaw mit Paprika	148
Gemüse-Tofu-Pfanne ●	98	Mojo (spanische Paprikasauce) ●	175
Glasnudel-Möhren-Salat ●	100	Nudelaufwurf mit Erbsen, Tomaten	
Gnocchi im Spinatbett	101	und Mozzarella	168
Gnocchi mit Tomatensauce	101	Nudel-Omeletts mit Zucchini	169
Gorgonzola-Birnen-Sandwiches	209	Nudelpfanne mit Brokkoli	
Graupen-Wirsing-Topf mit Kräuterdip	102	und Knusperkernen	170
Griechische Reismudeln mit Paprika		Olivenkartoffeln	175
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	
Hirse-Tomaten-Auflauf	30	mit Frischkäse	183
Indische gelbe Erbsensuppe (Channa Dal)	45	Pellkartoffeln mit Radieschenquark	187
Indisches Gazpacho ●	85	Pellkartoffeln mit Wasabi-„Quark“ ●	188
Kartoffel-Bohnen-Topf mit Seitan ●	120	Perlgraupenrisotto	189
Kartoffelgulasch ○	246	Pesto-Kartoffel-Salat	190
Kartoffel-Paprika-Pfanne	122	Pesto-Nudel-Salat	191
Kartoffelplätzchen mit Kräuterfüllung	123	Petersilien-Joghurt-Dip	38
Kartoffelplätzchen mit		Pfannkuchen ●	192
Tomaten-Käse-Füllung	123	Pilzpfanne, andalusische ●	6

Pita-Brottaschen, vegetarische	105
Pizza-Gemüse-Brötchen	194
Polentapüree ○	151
Porree in Tomatensauce ○	195
Quarkauflauf mit Äpfeln	200
Radieschen-Rohkost-Salat ○	188
Ricotta-Rucola-Sandwiches	209
Reisnudeln mit Paprika und Tomate, griechische ○	103
Rohkost mit zweierlei Dips	203
Römersalat mit Zucchini und gebratenen Mozzarella-Streifen	141
Rosmarin-Kartoffeln ○	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) ○	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 ○	246
Tofu-Gemüse-Ragout	247
Tofu-Parmesan-Schnitzel	248
Tofuspieße mit Frühlingzwiebeln ○	249
Tomaten-Knoblauch-Butter	250
Tomaten-Mozzarella-Baguette	251
Tomere (Maisfladen)	162
Tortillas mit Bohnen-Gemüse ○	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
Apfelpannkuchen ○	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
Grauen-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 Mettwurstchen	158
Maisfladen (Tomere)	162
Makkaroni-Schinken-Auflauf	164
Nudelaufbau 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“ ○	188
Perlgraupe risotto	189
Pesto-Kartoffel-Salat	190
Pesto-Nudel-Salat	191
Pfannkuchen ○	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	Käsebrötchen aus dem Ofen	130
Spirelli alla caprese	231	Käsespätzle	136
Studentenbrötchen XXL	235	Kohlauflauf „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	Nudelaufbau mit Erbsen, Tomaten und Mozzarella	168
Zwiebelpizzen	276	Pancakes	178

Schnell und ganz simpel

Andalusische Pilzpfanne ☺	6	Paprika-Hack-Pfanne	179
Apfelmus-Streusel-Kuchen	9	Pellkartoffeln mit Radieschenquark	187
Apfelpfannkuchen ○	192	Perlgraupeurrisotto	189
Apfel-Streusel-Törtchen	10	Pesto-Nudel-Salat	191
Austernpilztoast	11	Pfannkuchen ☺	192
Baguette mit Frischkäse überbacken	12	Pilzpfanne, andalusische ○	6
Baguettebrötchen mit Schinken und Camembert	13	Porree in Tomatensauce ○	195
Bandnudeln mit Schinken und Erbsen	15	Porree-Käse-Suppe	196
Blumenkohlcurry mit Reis	23	Putenstreifen „Scheherazade“	199
Blumenkohl-Käse-Suppe	29	Reisaufbau mit Wurst	201
Bohnensuppe	25	Ricotta-Rucola-Sandwiches	209
Bratkartoffeln	27	Roastbeef-Sandwiches	209
Bratwurst-Toast	28	Rösti, überbackene	205
Brokkoli-Käse-Suppe	29	Rührei mit Blattspinat und Kartoffeln	206
Brot-Schinken-Pfanne	33	Sandwiches	209
Bulgur-Gemüse-Pfanne ○	38	Sandwichtoasts	210
Burger XXL	39	Sandwichtoasts italienische Art	210
Champignon-Sahne-Pfanne	6	Sandwichtoasts mit Schinkenpfeffer- beißer	210
Couscous-Brokkoli-Auflauf	54	Sandwichtoasts mit Tunfisch	210
Eier in Senfsauce	60	Sandwichtoasts mit Wiener Würstchen	212
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	62	Spaghetti mit Möhren-Tomaten-Sauce	224
Erbsensuppe	65	Spanische Eierpfanne	225
Erdnuss-Gemüse-Reis ○	69	Spanischer Tunfischreis	227
Frittata	82	Spiegeleier mit Schinkenspeck	228
Gelbe Linsensuppe mit Joghurt	88	Spiegeleiertoast	229
Gemüsetopf mit Brätkügelchen	99	Toskana-Kartoffel-Salat	255
Gnocchi mit Tomatensauce	101	Tramezzini mit Eiercreme	256
Gorgonzola-Birnen-Sandwiches	209	Tunfischreis, spanischer	227
Hirse mit Wintergemüse	112	Wurst-Käse-Salat	268
		Zaziki	270

Desserts

Apfel-Knusper-Kompott mit Zimtsahne	8
Birnenkompott mit Quinoa, geschichtetes	19
Birnenmus-Trifle ○	19
Geschichtetes Birnenkompott mit Quinoa	19
Milchreis	165
Milchreis mit Haselnusskernen	165
Milchreis mit Mandeln	165
Obstsalat ○	174
Österreichische Topfencreme mit Beeren	177
Quarkauflauf mit Äpfeln	200
Sesambananen ○	217
Sojamilchreis ○	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
Aperol Spritz	7
Bloody Mary	22
Breakfast-Smoothie	219
Cachaça-Cola	40
Caipirinha	40
Caipirinha-Bowle	41
Chai	42
Cuba Libre	57
Eiskaffee	63
Eisschokolade	64
Erdbeer-Bowle	66
Fruchtmilch	83
Heiße Schokolade	111
Himbeer-Erdbeer-Smoothie	220
Ingwerlimonade	156
Ipanema	116
Jägermeister-Energy	118
Jägermeister-O	118
Latte Macchiato	154
Limonaden-Duett	156
Orangenlimonade	274
Orangen-Smoothie mit Ingwer ○	219

Pink Limonade	156
Schokolade, heiße	111
Schokolade, spanische	226
Sex on the beach	218
Smoothies fürs Frühstück	219
Smoothies mit Beeren	220
Spanische Schokolade	226
Strawberry-Mint-Smoothie	220
Virgin Hugo	263
Weizen de luxe	266
Zitronenlimonade	274

Kuchen, Kekse & Co.

Apfelmus-Streusel-Kuchen	9
Apfel-Streusel-Kuchen	193
Apfel-Streusel-Törtchen	10
Brownies	36
Chili-Schoko-Cookies	49
Cinnamon Rolls (Zimtschnecken)	52
Cornflakes-Kirsch-Knusperchen	213
Crumble Cookies	56
Cuba-Libre-Torte	58
Erdbeerkuppel	67
Erdnuss-Cookies	68
Fanta* Schnitten mit Guss, schnelle	72
Fanta* Schnitten mit Pfirsichschmand	72
Florentiner Türmchen	78
Fress-mich-dumm-Kuchen	79
Heidelbeer-Muffins	110
Käse-Muffins	131
Käse-Schinken-Hörnchen	135
Käsetorte	137
Kokosmilch-Gazpacho	147
Mandelecken	172
Mousse-au-Chocolat-Tarte	167
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