

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>Fit in den Tag starten</b>	<b>12</b>
Exotischer Kokosjoghurt	14
Forellencreme	16
Leichter Obatzter	17
Ei-Gemüse-Türmchen	18
Spiegeleier auf Paprika-Pilz-Gemüse	20
Gefülltes Vollkornbrötchen	21
Räucherlachsröllchen	22
Gazpacho-Drink	24
Kräuter-Lassi	25
<b>Häppchen auf die Hand</b>	<b>46</b>
Garnelen-Tomaten-Spießchen	48
Gebratene Fischrällchen	49
Italienische Chicken Nuggets	51
Kleine Paprikatortilla	52
Würzige Tofubällchen	53
Rösti mit Thunfischtatar	54
Gefüllter Kohlrabi	56
Zucchini-Käse-Taler	57
<b>Aus Wok &amp; Suppentopf</b>	<b>26</b>
Blumenkohl-Meerrettich-Cremesuppe	28
Italienische Gemüsesuppe	29
Mediterrane Tomatensuppe	30
Rote-Bete-Chinakohl-Suppe	32
Asiatische Fischsuppe	33
Fruchtige Krautsuppe	35
Hühner-Limetten-Suppe	36
Chinasuppe	37
Exotischer Kürbiseintopf	38

<b>Hauptsache Eiweiß</b>	<b>58</b>	
Leichter Pichelstelner	60	
Leichtes Kalbsgulasch	61	
Pikantes Fischcurry	62	
Saiblingssragout	64	
Knusprige Fischmedaillons	65	
Gebratene Hähnchenfilets	67	
Entenbrust in Kokossauce	68	
Lebergeschnetzeltes	69	
Geschmorte Rindersteaks	70	
		<b>Genießen auf Tour</b>
		<b>78</b>
Eiersalat mit Artischocken		80
Bulgur-Schafskäse-Salat		81
Gefüllte Tomaten		82
Rote-Linsen-Salat		84
Fernes Gemüse		85
Spinatbuletten		86
Pikante Maisfrikadellen		87
Hähnchenspieße mit Salat		89
Pilz-Hack-Taler		90
Putenfilet mit Sellerie-Apfel-Vinaigrette		91
Obstsalat mit Vanillecreme		92
		<b>Köstliches Wochenende</b>
		<b>94</b>
Gefüllte Schweinesteaks	72	
Pikante Senfmedaillons	73	
Schnitzel-Paprika-Auflauf	74	
Hack-Gemüse-Gratin	76	
Spitzkohlrouladen	77	
		Fruchtiges Seelachsgulasch
		96
		Gebackene Thunfischsteaks
		97
		Gebackene Seezungenfilets
		98
		Mediterrane Fischspieße
		100
		Hähnchenschenkel mit Asiasalat
		101
		Schweinefilet mit Cranberryhaube
		102
		Gratinierte Putenmedaillons
		104
		Kalbsröllchen mit Fenchelgemüse
		105
		Basilikumschnitzel
		106
		Würzige Lammscheiben
		107
		Übersicht Low Carb
		108
		Sachregister
		109
		Zutatenregister
		110
		Impressum
		112