

Inhalt

Alles vom Blech

Brot mit Schafskäsefüllung	6
Bunte Kartoffel Gemüse Pizza	7
Bunte Kartoffel-Gemüse-Pizza	8
Chinesischer Gemüsekuchen	9
Fisch auf Gemüse	10
Gemüse-Eierkuchen	11
Kabeljau-Spinat-Pizza	12
Knuspriger Gemüse Tofu Kuchen	13
Pikante Käse-Paprika-Muffins	14
Pizza Athen	15
Schichtgemüse à la Greek	16
Spinat-Karotten-Kuchen	17
Ungarischer Blechkuchen	18
Würziger Champignon-Lauch-Kuchen	19
Zucchini-Tomaten-Kuchen	20

Aufstriche

Apfel – Käse – Aufstrich	21
Aufstrich mit Ei und Tomate	21
Geflügelleberwurst	22
Gemüsecreme – Aufstrich	23
Italienischer Brotaufstrich	23
Linsen – Brotaufstrich	24
Orientalischer Brotaufstrich	25
Tomaten–Oliven–Brotaufstrich	26

Desserts & Süßes

Amarettini – Pudding	27
Ananas gebacken	27
Bananen Erdbeer Lasagne	28
Buttermilch Vanille Soufflé	29
Grießcreme	30

Gebäck & Kuchen

Bananen-Rührkuchen	31
Buttermilch Orangen Kuchen	32
Glühwein Gewürzkuchen	33
Ingwertüten knusprig	34
Tutti Frutti Kuchen	35

Salate & Dipps

Karottensalat	36
Leckerer Kartoffelsalat	36
Limetten-Joghurt Dip	37
Mango-Sprossen-Salat	37
Paprika – Chinakohl – Salat	38
Salat Oriental	39
Salsa Dip	40
Tortellini – Salat	41
Wiesensalat mit Kartoffelvinaigrette	42
Ziegenkäse-Dip	43

Suppen

Afrikanische Gemüsesuppe	44
Artischockensuppe	45
Basilikum Suppe	46
Blumenkohl-Käse-Suppe	47
Champignonsuppe	48
Curry – Suppe mit Äpfeln	49
Erbensuppe mit Hähnchenstückchen	50
Gaisburger Marsch	51
Geflügelwürstchen Kartoffelsuppe	52
Käse – Cremesuppe	53
Kerbel-Kartoffel-Cremesuppe	54
Melonen Suppe	55
Mojito – Melonen	56
Nudel-Paprika-Suppe	57
Rote Linsensuppe mit Curry-CROUTONS	58