

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4	Wie der Geschmack ins Essen kommt	8
Geplant einkaufen – Zeit und Geld sparen... 5		Zeichensprache der Rezepte	9
Alles zu seiner Zeit!	6	Glossar	10
Mehr Zeit durch Planung	7	Beispiele für Menüzusammenstellungen ..	11

REZEPTVERZEICHNIS

Vorspeisen

Bruschetta mit Tomaten	12
Pizzabrötchen	13
Blätterteigtaschen mit Schinkenfülle	14
Blätterteigtaschen vegetarisch mit Spinat und Schafskäse	15
Quiche Lorraine	16
Lauchquiche	17

Suppen

Tomatensuppe	18
Kürbiscremesuppe	19
Feine Kartoffelsuppe	20
Minestrone	21
Käsecremesuppe	22
Grießnockerlsuppe	23

Hauptspeisen

Pizza	24
Fleischpflanzerl	26
Grünkernbratlinge	27
Hähnchen-Saté-Spieße	28
Erdnusssoße	29
Spaghetti mit Hackfleischsoße	30
Tofubolognese	31
Lasagne Bolognese	32
Gemüselasagne	34
Putenröllchen	36
Geschnetzeltes	38
Hähnchenbrustfilet mit Gemüse	40
Gebackenes Fischfilet	41

Beilagen

Gedünsteter Reis	42
Spätzle	43
Kartoffelnudeln (Fingernudeln, Schupfnudeln)	44
Kartoffelsalat	46

Kartoffelgratin	47
Ofengemüse	48
Pfannengemüse	49
Salat der Saison	50

Desserts

Quarkmousse mit Erdbeeren	52
Panna cotta mit Erdbeersoße	53
Orangencreme	54
Limettencreme	55
Mousse au Chocolat	56
Tiramisu	57
Erdbeertiramisu	58
Biskuitröllchen	59
Apple Crumble	60
Crêpes mit mariniertem Obst	62

Kuchen und Mehlspeisen

Kaiserschmarrn	64
Apfelküchlein	65
Apfelstrudel	66
Vanillesoße	67
Sacher-Schnitten	68
Schokoladenkuchen	69
Dinkel-Apfelkuchen	70
Mandarinenkuchen	71
Gedeckter Apfelkuchen	72
Biskuitroulade mit Quark-Sahne-Obst- Füllung	74
Obstkuchenboden	75
Cookies	76
Schokoladenmuffins	77

Sonstige Köstlichkeiten aus der Küche

Kürbis-Orangen-Marmelade	78
Erdbeermarmelade	79

Statements der Jugendlichen 80