

REGISTER

SUPPEN & EINTÖPFE

- Asia-Suppe 5
 - Brokkoli-Cremesuppe 62
 - Brokkoli-Käse-Suppe 23
 - Chili sin Carne 41
 - Chinatopf, bunter 42
 - Erbsensuppe 46
 - Gazpacho verde 61
 - Gemüse-Cremesuppe 62
 - Graupen-Wirsing-Topf mit Kräuterdip 74
 - Kartoffel-Bohnen-Topf mit Seitan 92
 - Kartoffel-Tofu-Topf 101
 - Kichererbseneintopf 112
 - Kokosmilch-Gazpacho 114
 - Kürbisgulasch mit Polentaschnitten 121
 - Lauch-Käse-Suppe 123
 - Linseneintopf mit Mettwürstchen 124
 - Möhren-Cremesuppe 62
 - Möhren-Mais-Pilaw 117
 - Paprika-Nudel-Eintopf, bunter 140
 - Pilaw, türkischer 201
 - Rosenkohleintopf 160
 - Süßkartoffel-Cremesuppe 62
 - Tofueintopf 195
-

SALATE

- Bohnensalat 18
- Bulgursalat 122
- Caesar's Salat 36
- Champignon-Löwenzahn-Salat 38
- Champignon-Reis-Salat 39
- Couscoussalat 122
- Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing 45
- Glasnudel-Möhren-Salat 71
- Kartoffelsalat mit Pesto 96
- Kartoffelsalat, schnell 97
- Pasta-Salat mit Rucola und Mais 147
- Reis-Schafskäse-Salat 158
- Rucola-Tomaten-Salat 90

Tortellini-Salat 198

Wurst-Käse-Salat 207

Wurstsalat, pikant 207

MIT FLEISCH & FISCH

- Asia-Suppe 5
- Baguettebrötchen mit Schinken und Käse 9
- Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Lauch 13
- Bauernfrühstück 21
- Bratkartoffeln 21
- Brot-Schinken-Pfanne 24
- Buletten
 - (Frikadellen, Fleischpflanzerl, Klopse) 31
- Burger 31
- Burger XXL 34
- Chickenburger Hawaii 40
- Chinatopf, bunter 42
- Fisch mit Gemüse aus der Pfanne 51
- Fischfilet in der Hülle 52
- Fit-Brötchen 54
- Fladenbrot-Pizza 55
- Fladenbrot-Pizza mit Hähnchenstreifen 55
- Flammkuchen vom Blech 57
- Fleischpflanzerl
 - (Buletten, Frikadellen, Klopse) 31
- Frikadellen
 - (Buletten, Fleischpflanzerl, Klopse) 31
- Frikadellen, italienische 90
- Frittata 59
- Garnelen in Curry-Kokosmilch 60
- Gemüsepfanne mit Kochschinken 68
- Gyros im Pita-Brot 77
- Gyros-Pizza 89
- Hackfleischpizza 78
- Hähnchen-Brokkoli-Ragout
 - mit Basmatireis 80
- Hähnchenbrust mit Mozzarella 81
- Hähnchenspieße, bunte 82

Hähnchen-Zwiebel-Spieße 83
 Hot-Chicken-Pizza 89
 Kartoffelsalat, schnell 97
 Kartoffel-Zwiebel-Spieße mit Speck 102
 Käse-Schinken-Hörnchen 107
 Klopse
 (Buletten, Frikadellen, Fleischpfanzerl) 31
 Köttbullar, schwedische 172
 Lauch-Käse-Suppe 123
 Linseneintopf mit Mettwürstchen 124
 Linsen-Fisch-Auflauf 125
 Maiskolben mit Grillkartoffeln 126
 Mango-Putenbrust-Sandwiches 164
 Ofenkartoffeln mit Lachs 10
 Paprika-Nudel-Eintopf, bunter 140
 Paprikaschoten, gefüllt 142
 Putengeschnetzeltes mit Gemüse 153
 Putenröllchen mit Pilzsauce 154
 Reisauflauf mit Wurst 156
 Reispfanne nach Asia-Art 157
 Roastbeef-Sandwiches 164
 Rührei mit Krabben 163
 Rührei mit Schinken 163
 Sandwiches 164
 Sandwichtoasts 167
 Schweinerippchen, geschmort 173
 Spaghetti Bolognese 180
 Strammer Max 185
 Studentenbrötchen XXL 189
 Thunfisch-Flammkuchen 118
 Toasts mit Schinkenpfefferbeißer 167
 Toasts mit Thunfisch 167
 Tortellini-Salat 198
 Wurst-Käse-Salat 207
 Wurstsalat, pikant 207

.....

VEGETARISCH

Apfel-Knusper-Kompott mit Zimtsahne 4
 Austernpilztoast 6
 Baguette mit Frischkäse 8
 Baked Potatoes 10
 Blechkartoffeln mit Kräuterquark 16
 Blechkartoffeln mit Sesam 17
 Bohnensalat 18
 Bratkartoffeln aus dem Backofen 21

Bratwurst-Toast 22
 Brokkoli-Käse-Suppe 23
 Brotspieße mit Salat 27
 Caesar's Salat 36
 Champignonfrikadellen 37
 Champignon-Reis-Salat 39
 Chili sin Carne 41
 Eierfrikassee mit Mischgemüse 44
 Eierpfanne mit Pilzen 184
 Eierpfanne, spanische 184
 Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing 45
 Falafel-Taler im Pita-Brot 48
 Florentiner-Türmchen 58
 Gazpacho verde 61
 Gemüse-Kartoffel-Spieße 65
 Gemüsekuchen 66
 Gemüse-Quark-Auflauf 69
 Gnocchi mit Tomatensauce 73
 Gorgonzola-Birnen-Sandwiches 164
 Graupen-Wirsing-Topf mit Kräuterdip 74
 Himbeer-Erdbeer-Smoothie 177
 Hirse mit Paprika und Lauch 84
 Hirse mit Wintergemüse 84
 Kartoffelbrei 94
 Kartoffelgratin 93
 Kartoffelgratin mit Champignons 93
 Kartoffel-Möhren-Gratin 93
 Kartoffelpüree 94
 Kartoffelsalat mit Pesto 96
 Kartoffel-Spinat-Gratin 98
 Kartoffel-Zucchini-Gratin 93
 Käse-Muffins 103
 Käse-Omeletts mit Sommergemüse 104
 Käsespätzle 108
 Käse-Türmchen-Variationen 111
 Kichererbseintopf 112
 Kräuter-Flammkuchen 118
 Kürbisgulasch mit Polentaschnitten 121
 Lasagne, scharfe 171
 Linseneintopf, vegetarisch 124
 Nudelauflauf mit Erbsen 127
 Nudel-Durcheinander 128
 Nudel-Omeletts mit Zucchini 129
 Nudelpfanne mit Brokkoli 130
 Nudelsalat mit Pesto 131
 Pancakes 138
 Paprika-Quark-Brot 141

Party-Brötchen-Ring mit Frischkäse 145
 Pasta-Salat mit Rucola und Mais 147
 Pellkartoffeln mit Radieschenquark 148
 Penne all'arrabbiata 150
 Perlgraupenrisotto 151
 Pfannkuchen, süße 152
 Pita-Brottaschen, vegetarisch 77
 Reis-Schafskäse-Salat 158
 Ricotta-Rucola-Sandwiches 164
 Rohkost mit zweierlei Dips 159
 Rote-Linsen-Dip und Hummus 161
 Rucola-Tomaten-Salat 90
 Rührei, indisches 163
 Rührei, mexikanisches 163
 Rührei mit Kräutern 163
 Rührei-Varianten 163
 Schafskäse-Tomaten-Pfännchen 168
 Smoothies mit Beeren 177
 Spaghetti mit Möhren-Tomaten-Sauce 181
 Spaghetti mit Tomaten-Basilikum-Sauce 183
 Spätzle, selbst gemacht 108
 Spiegelei 185
 Spinat mit Käse-Creme-Sauce 98
 Spiralnudeln mit
 Zucchini-Schafskäse-Sauce 186
 Strawberry-Mint-Smoothie 177
 Süßkartoffel-Püree 94
 Toasts italienische Art 167
 Tofu, geschmort 192
 Tofuburger 193
 Tofu-Parmesan-Schnitzel 196
 Topfencreme mit Beeren,
 österreichische 137
 Tortillas mit Bohnengemüse 199
 Tramezzini mit Eiercreme 200
 Veggie-Moussaka 204
 Veggie-Wraps 205
 Zaziki 208
 Zwiebelpizzen 211

VEGAN

Bircher-Benner-Müsli 14
 Birnenmus-Trifle 15
 Breakfast-Smoothie 174
 Bulgur-Gemüse-Pfanne 32

Bulgursalat 122
 Champignon-Löwenzahn-Salat 38
 Couscoussalat 122
 Erdnuss-Gemüse-Reis 47
 Gemüse-Tofu-Pfanne 70
 Glasnudel-Möhren-Salat 71
 Hirse-Gemüse-Pfanne 86
 Hirsemüsli 87
 Kartoffel-Bohnen-Topf mit Seitan 92
 Kartoffel-Tofu-Topf 101
 Kokosmilch-Gazpacho 114
 Kokosmilch-Pilaw 117
 Lauch in Tomatensauce 122
 Möhren-Mais-Pilaw 117
 Obstsalat 134
 Olivenkartoffeln 136
 Orangen-Smoothie mit Ingwer 174
 Pellkartoffeln mit Wasabi-„Quark“ 149
 Smoothies fürs Frühstück 174
 Sojamilchreis 178
 Tofueintopf 195
 Tofuspieße mit Frühlingszwiebeln 197

FÜRS MONATSENDE

Baguette mit Frischkäse 8
 Baked Potatoes 10
 Bauernfrühstück 21
 Blechkartoffeln mit Kräuterquark 16
 Blechkartoffeln mit Sesam 17
 Bratkartoffeln 21
 Bratkartoffeln aus dem Backofen 21
 Brot-Schinken-Pfanne 24
 Eierfrikassee mit Mischgemüse 44
 Fit-Brötchen 54
 Fladenbrot-Pizza 55
 Fladenbrot-Pizza mit
 Hähnchenstreifen 55
 Flammkuchen vom Blech 57
 Gemüse-Kartoffel-Spieße 65
 Gnocchi mit Tomatensauce 73
 Graupen-Wirsing-Topf mit Kräuterdip 74
 Hirse mit Wintergemüse 84
 Kartoffelbrei 94
 Kartoffelgratin 93
 Kartoffelgratin mit Champignons 93

Kartoffel-Möhren-Gratin 93
 Kartoffelpüree 94
 Kartoffel-Spinat-Gratin 98
 Kartoffel-Zucchini-Gratin 93
 Kartoffel-Zwiebel-Spieße mit Speck 102
 Käsespätzle 108
 Kräuter-Flammkuchen 118
 Lauch in Tomatensauce 122
 Lauch-Käse-Suppe 123
 Linseneintopf mit Mettwürstchen 124
 Linseneintopf, vegetarisch 124
 Maiskolben mit Grillkartoffeln 126
 Nudelauflauf mit Erbsen 127
 Nudel-Durcheinander 128
 Nudel-Omeletts mit Zucchini 129
 Nudelpfanne mit Brokkoli 130
 Nudelsalat mit Pesto 131
 Olivenkartoffeln 136
 Pancakes 138
 Paprika-Quark-Brot 141
 Pasta-Salat mit Rucola und Mais 147
 Pellkartoffeln mit Radieschenquark 148
 Pellkartoffeln mit Wasabi-„Quark“ 149
 Penne all’arrabbiata 150
 Perlgraupenrisotto 151
 Pfannkuchen, süße 152
 Reisauflauf mit Wurst 156
 Rührei, indisches 163
 Rührei, mexikanisch 163
 Rührei mit Krabben 163
 Rührei mit Kräutern 163
 Rührei mit Schinken 163
 Rührei-Varianten 163
 Schafskäse-Tomaten-Pfännchen 168
 Spätzle, selbst gemacht 108
 Spiegelei 185
 Strammer Max 185
 Süßkartoffel-Püree 94
 Tofu-Parmesan-Schnitzel 196
 Tortellini-Salat 198
 Tortillas mit Bohnengemüse 199
 Zwiebelpizzen 211

SAUCEN, DIPS & CO.

Chiliquark, selbst gemacht 141
 Hummus 161
 Kapern-Sauce 159
 Kräuterdip 37
 Mojo (spanische Paprikasauce) 136
 Paprikaquark, selbst gemacht 141
 Paprikasauce, spanische (Mojo) 136
 Petersilien-Joghurt-Dip 32
 Rote-Linsen-Dip 161
 Zaziki 208

SÜSSES

Apfel-Knusper-Kompott mit Zimtsahne 4
 Birnenmus-Trifle 15
 Breakfast-Smoothie 174
 Brownies 28
 Crumble-Cookies 43
 Florentiner-Türmchen 58
 Himbeer-Erdbeer-Smoothie 177
 Hirsemüsli 87
 Löffelbrot (Spoonbread) 188
 Mandelecken 133
 Nussecken, schnelle 133
 Obstsalat 134
 Orangen-Smoothie mit Ingwer 174
 Partywürfel 146
 Schokotopfencreme mit Birnen 137
 Smoothies fürs Frühstück 174
 Smoothies mit Beeren 177
 Sojamilchreis 178
 Spoonbread (Löffelbrot) 188
 Strawberry-Mint-Smoothie 177
 Tiramisu klassisch 190
 Tiramisu mit Mandarinen 191
 Topfencreme mit Beeren, österreichische 137
 Vanilleberg mit Erdbeeren 202
 Vanille-Kirsch-Speise 203
 Waffeln 206
 Zitronencreme 209