

# ALLE REZEPTE

6

8

10

Brokkolisuppe

Thai-Suppe

Asia-Salat

12

14

16

Omelett-Wrap

Fenchel-Carpaccio

No-Carb-Taboulé

18

20

22

Sellerie-Tortilla

Shakshuka

Käsesoufflé

24

26

28

Gemüse-Cannelloni

Gefüllte Paprika

Zucchini-Pasta

2

# AUF EINEN BLICK

30

Brokkoliauflauf

36

Fischpflanzert

42

Schnitzelröllchen

48

Frikadellen

32

Wirsingrouladen

38

Zitronenlachs

44

Schweinefilet

34

Kräuterkabeljau

40

Hähnchencurry

46

Rumpsteak

In Balance bleiben 4  
Register 50  
Impressum 52