

Bärlauch-Nudelauf	6
Bärlauchsalz	103
Bärlauchpesto / Bärlauchspätzle	8
Blaukraut / Weißkraut	10
Brezen-, Semmelknödel, Serviettenknödel	12
Brokkolicremesuppe	14
Champignon-Käseschnitzel mit Zwiebelreis	16
Couscous in Tomatensoße mit Auberginen und Fisch	18
Curry-Hähnchen süß-sauer	20
Dips	40,61,101
Filetgeschnetzeltes mit Parmesanplätzchen	22
Filettöpfchen überbacken	24
Fleischpflanzerl mediterran mit Bandnudeln	26
Gemüsesuppe mit scharfer Kolbasz oder Chorizo	28
Geschnetzeltes in Tomaten-Sherrysoße	30
Grünkernpflanzerl mit Buttergemüse	32
Gulasch mexikanisch mit Gnocchi	34
Hackbällchen überbacken mit Nudelreis	36
Hackröllchen mit Kartoffelbrei mediterran	38
Hähnchenbrust griechisch mit Bratkartoffeln, Dip	40
Hähnchenschnitzel Tomate-Cambozola	42
Hawaii-Schnitzel mit Reis	44
Haferflockensuppe (Rezept links unten)	74
Kartoffelgratin	46

Kartoffel-Hack-Auflauf.....	48
Käsecremesuppe mit Lauch.....	50
Käseknödel mit Kraut.....	52
Kohlrabi-Kartoffelgemüse mit Würstl.....	54
Kohlrabi-Kartoffelsuppe.....	56
Kürbis-Bolognese-Auflauf.....	58
Kürbis-Kartoffel-Reiberdatschi m. Frischkäse-Dip...	60
Kürbissalat.....	97
Kürbisrisotto.....	62
Kürbiswürfel mit Käse-Sahne-Soße.....	64
Lachs in Marinade mit Basilikumbutter-Kartoffeln....	66
Lachslasagne.....	68
Lebernockerlsuppe / Leberspätzlesuppe.....	70
Linseneintopf.....	72
Linsen-Tomatensuppe / Linsen-Risotto	74
Mango-Hähnchen mit Basmatireis und Brokkoli.....	76
Matsche-Pampe.....	78
Minutensteaks mit Gemüserieis und heller Soße.....	80
Nudel-Gemüse-Gratin.....	82
Nudel-Gemüsesuppe / Nudelsuppe auf d. Schnelle....	84
Pute „Tomate-Mozzarella“.....	86
Puten-Ananas-Pfanne mit Reis.....	88
Putenwürfel mit Chinagemüse, Ananas und Reis.....	90
Reis-Gemüseauflauf.....	92

Reistaler mit Currysoße.....	94
Rohkostsalate.....	96
Rosenkohl-Auflauf.....	98
Röstis mit Dips.....	100
Salatsoßen.....	102
Schlangenfraß.....	104
Schweinefilet im Speckmantel m. Cambozola-Reis...	106
Semmelknödel.....	12
Spargel asiatisch.....	108
Spargel nach bayerischer Art.....	110
Spargel-Kartoffel-Auflauf.....	112
Spätzle-Auflauf.....	114
Speckbohnen mit Kartoffelbrei und Steak.....	116
Spinat-Käse-Spätzle.....	118
Weißkraut.....	10
Würstchengulasch.....	120
Zucchini und Paprika gefüllt.....	122
Zucchinicremesoße mit Lachs und Kartoffeln.....	124
Zucchinicremesuppe.....	126
Zucchini-Currygulasch mit Schweinefilet.....	128
Zucchini-Risotto mit Joghurt.....	130
Zucchinischeiben paniert (Rezept links unten).....	124