

Inhalt

—FIT IN DEN TAG – MIT MÜSLIS

Erdbeermüsli mit Kiwis	22	Mangomüsli mit Kokosnussmilch	26
Beerenmüsli mit Joghurt	22	Gartenbeerenmüsli mit Ingwer	28
Melonenmüsli mit Äpfeln	24	Orangen-Karotten-Müsli	30
Spinatmüsli mit Bananen	26	Papayamüsli mit Mandarinen	32

—SALATE – LEICHT & GESUND

Nudelsalat mit exotischen Früchten	36	Nudelsalat mit Gemüse und Hähnchenbrust	44
Apfel-Endivien-Salat mit Senfdressing	38	Blattsalat mit Cocktaildressing	46
Reissalat mit Gemüse	40	Bunter Kartoffelsalat mit Currycreme	48
Herbstsalat mit Früchten und Weizenkörnern	42		

—KLEINE KÖSTLICHKEITEN

Linsengemüse mit Spätzle und Würstchen	52	Italienische Gemüselasagne	62
Hähnchenbrustfilets mit Lauchgemüse	54	Tortillas mit Gemüsefüllung	64
Feuertopf mit Kidneybohnen	56	Jakobsmuscheln mit Bambussprossen	66
Bouillonkartoffeln mit Kasseler	58	Hackbällchen mit Zwiebel-Senf-Soße	68
Vegetarisches Gemüsecurry	60		

—SUPPEN UND EINTÖPFE

Petersiliensüppchen mit Räucherlachs	72	Gemüsetopf mit Brätklößchen	78
Kürbissüppchen mit Putenwürfeln	74	Scharfer Gemüseeintopf	80
Brokkolisüppchen mit Knoblauch	76	Putentopf mit Gurken	82
Karottensuppe mit Kräutern	76	Wirsingeintopf mit Wurstel	84

—DIE FEINSTEN KARTOFFELGERICHTE

Kartoffelsalat mit Mixed Pickles	88	Großmutters	
Pellkartoffeln mit Kräuterquark	90	Gemüse-Kartoffel-Gulasch	94
Kartoffelfleisch	92	Lachsragout mit Kartoffeln und Gurken	96

—RUND UM`S GEMÜSE

Mallorquinischer Fischtopf	100	Lauchkuchen mit Schinken	106
Zucchinigemüse mit Minze	102	Quarkpizza mit Tomaten	108
Gemüse mit Kerbelfsoße	102	Deftiger Sauerkraut-Wirsing-Topf	110
Weißer Bohnentopf	104		

—LEICHTE HAUPTMAHLZEITEN

Lauch-Möhren-Curry	114	Fischragout mit Sellerie	
Gemüsemix mit Tofu	116	und Spargel	124
Reisfleisch mit Paprika und Chili	118	Ungarisches Putengulasch	126
Fischfilets in Ingwer-Paprika-Soße	120		
Bananenreis mit Zucchinigemüse	122		

—HEUTE GIBT ES NUDELN

Bandnudeln mit Schnittlauchsoße	130	Spaghetti mit Garnelenschwänzen	138
Maccaronelli mit Schinkensoße	132	Tomatenmakaroni mit Kräutern	140
Linguine mit Orangen-Gemüse-Soße	134	Putengeschnetzeltes mit scharfer Soße	142
Fusilli mit Rinderhack und Rosmarin	136		