

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Garzeiten-Tabelle fürs Dämpfen

- 4 Volle Power – Garen über Dampf
- 64 Feine Desserts mit Grieß

Umschlagklappe hinten:

Süßes mit Quark und Früchten
Feine Beilagen aus dem Dampf

6 SALATE UND ANDERE KLEINIGKEITEN

- 8 Hähnchensalat mit Chinakohl
- 10 Bohnen-Beef-Salat
- 11 Spargelsalat mit Radicchio
- 12 Topinambur-Kartoffel-Salat
- 13 Spitzkohl-Apfel-Salat
- 14 Rucola-Ricotta-Bällchen
mit Tomatensauce

- 16 Champignons »Caprese«
- 17 Gefüllte Spitzpaprika
- 18 Wan-Tan mit Hähnchenfüllung
- 20 Filo-Säckchen mit Sojadip**
- 22 Tortilla im Glas
- 23 Basilikum-Käse-Eier im Glas
- 24 Brokkolitörtchen mit Kurkumacreme

26 HAUPTSACHE GEMÜSE

- 28 Sizilianisches Orangen-Gemüse
- 29 Asia-Gemüse
- 30 Curry-Blumenkohl mit Gurkencreme
- 32 Möhren-Spaghetti mit Pilzen
- 33 Kohlrabi-Zwiebel-Gemüse
- 34 Spargel-Mangold-Gemüse
- 35 Kräuter-Bohnen mit Garnelen
- 36 Chinakohl-Röllchen mit Polenta
- 38 Zucchini-Nudeln mit Chorizosauce
- 39 Zucchini mit Couscousfüllung
- 40 Lauchgemüse mit Zitronensauce
- 41 Tomaten mit Feta-Reis-Füllung

42 FLEISCH UND FISCH

- 44 Hähnchen mit Mandel-Gemüse
- 46 Schweinefilet mit Knusperkruste
- 47 Scharfe Tomaten-Medaillons
- 48 Paprika-Putenbrust
- 49 Balsamico-Hähnchen mit bunten Tomaten**
- 50 Japan-Bowl mit Honig-Huhn
- 52 Apfel-Kasseler mit Minze
- 53 Wirsing-Lamm mit Feigen
- 54 Fleischbällchen mit Ananas-Curry-Creme
- 56 Sherry-Lachs mit Fenchel
- 57 Fischpäckchen à la Saltimbocca
- 58 Venezianische Doradenfilets
- 59 Fischfilet mit Spinathaube
- 60 Register
- 62 Impressum

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.