

INHALT

Hallo Männer!	8
DRESSINGS UND BEILAGEN	9
Kartoffelsalatdressing	10
Thousand-Island-Dressing	12
Brokkolitorf mit Käse	14
Rosenkohl mit Speck und Pinienkernen	16
Krautalat mit Speck	18
Quarkbrötchen	19
Pikante Maismuffins mit Schinken und Chili (Cornbread Chili Muffins)	20
Charlys Ruckzuck-Eiweißbrot	22
Pfannenzucchini mit karamellisierten Zwiebeln	24
KÖSTLICHE SUPPEN	25
Brokkolicremesuppe	26
Gemüseeintopf	27
Russische Soljanka	28
Asiatische Hühnersuppe	30
Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen	32
Geflügelfond	34
LECKERES AUF S BROT	35
Erdnussbutter	36
Fetacreme	37
Frischkäse	37
Paprika-Frischkäse-Aufstrich	38
Ghee	39

Haselnussaufstrich mit Karamell	40
Heller Schokoaufstrich	40
Feine Marmelade	42
Pizzagewürz	44
Pizzapaste	44
Wurstaufstrich	45
Charlys Kräutermix für Kräuterquark und Kräuterbutter	45
Rosmarin-Zitronen-Butter	46
Schokocreme	46
Schafskäsecreme	48

KETCHUP UND CO. 49

Mayonnaise	50
Trüffelmayonnaise	50
Tomatenketchup	52

MARINADEN, SOSSEN UND DIPS 53

Sweet Chicken	54
Geflügelmarinade	54
Texas-BBQ-Soße	56
Knofi-Marinade	56
Asiatische Pflaumensoße	57
Dunkle Soße	58
Paprikasoße ungarische Art	58
Ungarisches Letscho	60

HANDFESTE HAUPTGERICHTE 61

Chicken on a can	62
... und dazu eine Mangojam	64
Garnelen in Honig-Senf-Soße	65
Tiroler Kaspressknödel	66
Fleischpflanzerl (Frikadellen) mit Tomaten-Paprika-Soße	67
Chicken Maafe (Afrika)	68

Hühnerfrikassee	69
Schinken selbst gemacht	70
Pizza-Grundteig	71
Pizza-Quark-Öl-Teig	71
Tomatensugo für Pizza oder Nudeln	72
Quinoabratlinge	73
Weißwürste kochen	73
Leckere Käsespätzle	74
Ungarisches Gulasch	76
Roastbeef	78
Rouladen	80
... mit Apfelrotkraut	81
Chili con Carne	82

SÜSSE VERSUCHUNGEN 83

Feine Pfannkuchen	84
Dazu: Apfelmus mit Schuss	85
... und Karamellsoße	85
New York Cheesecake	86
Apfelstrudel	88
... mit Maracujacurd	90
Charlys Milchreis	92
Fruchtiges Softeis	92
Bier-Schoko-Muffins	94
Weltbesten Gewürzkuchen	95