

Inhalt

6 Vorwort

7 Dinner für Miss Sophie

- 8 Mulligatawny-Suppe
- 10 Nordsee-Schellfisch
- 12 Champagner-Hähnchen
- 14 Der Obstsalat

15 Der Morgen danach

- 16 Karotten-Apfel-Ingwer-Smoothie
- 16 Green Smoothie
- 17 Der Rote
- 18 Rührei mit Räucherlachs
- 20 Heringssalat

21 Das hessische Dinner for One

- 22 Markklöschensuppe
- 24 Taunusforelle
- 26 Feines junges Hähnchen
- 28 E bissi Obst

29 Dinner for One – ganz vegetarisch

- 30 Currysuppe
- 32 Veggie-Lachs

- 34 Vegetarisches Hühnerfrikassee
36 Beschwipster Obstsalat mit Ingwersahne
- 37 *Dinner for One op Kölsch***
- 38 Kölsche Ähzezupp met
Hämche un Woosch
40 Ein kleiner Hauch von Himmel un Äd
42 Rheinischer Sauerbraten
44 Nonnenfürzchen
- 45 *Dinner for One – das Beste aus verschiedenen Regionen***
- 46 Kartoffelsuppe mit Speckstückchen
und Schmand
48 Maronencremesuppe
50 Graupensuppe
52 Schokoladenpudding mit Eierlikör
- 53 *Snacks zum Naschen***
- 54 Erdnuss-Popcorn
56 Geröstete Kichererbsen mit Parmesan
58 Knusprige Gurkenscheiben
im Teigmantel
60 Blätterteigschnecken
62 Brot-Pommes