

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 Nonnenfützchen

45 *Dinner for One – das Beste aus verschiedenen Regionen*

- 46 Kartoffelsuppe mit Speckstückerchen
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