

Inhalt

Suppen & Salate

Brotsalat mit grünem Spargel	10
Spinat-Avocado-Salat mit Gurke und Wasabidressing	12
Rucolasalat mit Beeren und Ziegenfrischkäse	14
Blattsalat mit Gorgonzola und karamellisierten Birnen	16
Rucolasalat mit Feigen, Gorgonzola und Ingwerdressing	18
Mallorquinischer Sommer-Salat	20
Misosuppe	22
Superschnelle Linsensuppe	24
Süßkartoffel-Möhren-Suppe	26
Gorgonzola-Tomatensuppe	28

Vorspeisen

Gurken-Mozzarella-Carpaccio mit Tomatentatar	32
Schinkenschnecken	34
Roter Mangold und Rucola mit gebratenem Ziegenkäse	36
Hummus	38

Fleisch & Geflügel

Raffiniertes Mandel-Fenchel-Geschnetzeltes	42
Schweinefilet mit Rosmarin und Balsamico	44
Flammkuchen mit Kürbis und Feige	46
Mais-Tacos mit Kokos-Limetten-Reis und Hackfleisch	48
Schnelle Tortelloni-Steak-Pfanne	50
Schnitzel in Paprikarahmsauce	52
Fitnesspfanne für Sportler	54
Möhrenburger mit Schinken, Ei und Joghurtdressing	56
Spargel mit Mozzarella-Schinken-Päckchen	58
Chicken-Kokos-Curry	60
Cowboy-Kartoffeln	62
One-Pot-Swedish-Meatballs	64
Schupfnudelpfanne mit Kasseler	66
Brokkoli mit Parmesan-Senf-Sauce	68

Vegetarisch

Wirsingpäckchen mit Ziegenkäse 72
Schnelle Spätzlepfanne mit Pilzen und Lauch 74
Bratreis mit Champignons und Pak Choi 76
One-Pot-Pasta 78
Champignons in Weißweinsauce mit Reis 80
Omelett mit Champignon-Spinat-Füllung 82
Kräuter-Zitronen-Risotto 84
Couscous-Gemüsepfanne für Studenten 86
Pfannkuchen mit Frischkäse 88
Zucchini-puffer 90
Bruschetta-Pizza 92
Käsepfannkuchen mit Mangold 94
Marinierter Spargel mit Parmesan 96

Fisch & Meeresfrüchte

Weißer Bohnen mit Thunfisch 100
Currygarnelen mit Mango 102
Hawaiianische Poké-Bowl 104
Seelachs auf Spitzkohl mit buntem Gemüse 106
Spaghetti mit Garnelen in Weißwein-Sahne-Sauce 108
Spaghetti Speciale 110

Desserts

Vanillecreme 114
Bayerischer Obstsalat 116
Oreo-Südseeraum 118