

GRUNDLAGEN	5
Grundlagen	6
Tipps & Tricks	10
 REZEPTE	
VORSPEISE	13
Brokkolicremesuppe	14
Herzhafte Blätterteiglöffelchen	16
Quiche mit grünem Spargel	18
Wraps mit zweierlei Füllung	20
 FLEISCH	22
Gyrossuppe mit Paprika	22
Tomatomeatballs	24
Schweinefilet mit Steinpilz-Käsefondue	26
Spargel-Lasagne	28
Hähnchen in Pestosauce	30
Mediterraner Nudeltopf mit Sucuk	32
Schweinefilet im Speckmantel	34
Gefüllter Hokkaido-Kürbis	36

FISCH	38
--------------	-----------

Lachssuppe mit Lauch	38
----------------------	----

Lachsfilet mit Kartoffelhaube	40
-------------------------------	----

Bandnudeln mit Garnelen und Spinat	42
---------------------------------------	----

Bohnen mit Limettensauce und Räucherlachs	44
--	----

VEGETARISCH	46
--------------------	-----------

Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry	46
-------------------------------	----

Grünkohleintopf Indian Style	48
------------------------------	----

Tartelettes mit dreierlei Käse	50
--------------------------------	----

Schmorgurkentopf	52
------------------	----

Alm-Süppchen	54
--------------	----

DESSERT	56
----------------	-----------

Heidelbeer-Trifle	56
-------------------	----

Cremiges Vanilleeis	58
---------------------	----

Warmer Pflaumencrumble	60
------------------------	----

Mokka-Panna cotta	62
-------------------	----