

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
<hr/>	
VEGETARISCH	46
Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry	46
Grünkohleintopf Indian Style	48
Tartelettes mit dreierlei Käse	50
Schmorgurkentopf	52
Alm-Süppchen	54
<hr/>	
DESSERT	56
Heidelbeer-Trifle	56
Cremiges Vanilleeis	58
Warmer Pflaumencrumble	60
Mokka-Panna cotta	62