

# INHALT

1	<b>Vorwort</b>	12
2	<b>Frühstück:</b>	
	Gegrillte Melone mit Parmaschinken	13
	Schoko-Quark mit Beeren	14
	Frühstücksburger	15
	Schinken-Käse Muffins	16
	Cremiges Rührei mit Räucherlachs	17
	Overnight Oats	18
	Zoats	19
	French Toast mit Ahornsirup	20
	Frühstücks-Taco	21
	Pancakes mit Käse	22
	Englisches Frühstück	23
	Gefüllte Bacon-Schiffchen	24
	Quark mit Bananen und Zimt	25
	Kefir Bowl mit Chia Samen	26
	Buttermilch Frühstücks-Shake	27
	Grüner Breakfast Smoothie	28
	Haferflocken Pancakes	29
	Buchweizen Palatschinken süß	30

Buchweizen Palatschinken pikant	31
Asia Reissuppe -Khao Cha	32

### 3 **Suppen:**

Kalte Gurkensuppe	33
Suppe mit Paprika und Kichererbsen	34
Fenchelsuppe mit Orangen	35
Scharfe Suppe mit Karotte, Papaya und Limette	36
Kalte, spicy Tomatensuppe	37
Dinkelgrieß Cremesuppe	38
Kürbissuppe mit Apfel	39
Brotsuppe	40
Petersiliensuppe mit Speck	41
Knoblauchsuppe mit Ingwer	42

### 4 **Salate:**

Feldsalat mit Huhn und Speck	43
Salat mit Orange, Birne und Karotte	44
Salat mit Chili und Garnelen	45
Nudelsalat mit Feta	46
Arabischer Couscous Salat	47
Salat mit rotem Reis und Thunfisch	48
Rindfleischsalat Thai Style	49
Linsensalat mit Birne und Staudensellerie	50
Selleriesalat mit Birne	51
Fischstäbchen Salat	52

## 5 Hauptgerichte:

Lachssteak mit Speckbohnen	53
Forelle auf roter Bete Carpaccio	54
Seeteufel mit Radieschen-Salat	55
Rotbarsch auf Käsespinat	56
Kabeljau mit Ratatouille	57
Fischgratin	58
Kabeljau mit Rotweintomate	59
Barsch in Walnuss-Panade	60
Welsfilet in Wurzelgemüse-Sud	61
Zanderfilet mit Kartoffel-Creme	62
Taco Auflauf	63
Brotauflauf mit Schinken und Käse	64
Makkaroni mit Salsiccia, Tomaten und Käse	65
Lammhack-Auflauf mit Polentakruste	66
Salbei Hühnerschnitzel mit Zitronen-Kartoffeln	67
Bauern Cordon Bleu	68
Putensteak auf Apfel-Karottengemüse	69
Schweinefilet in Orangensauce	70
Krautfleckerl	71
Kümmelbraten mit Stöckelkraut	72
Kohlroulade mit Feta und Oliven	73
Paprika-Huhn	74
Bierhuhn	75

Kalbshaxe	76
Geschmorter Zwiebelrostbraten	77
Sizilianischer Rinderbraten	78
Gegrilltes Kotelett	79
Ganzes Maishuhn mit Speck	80
Geschmortes Reh	81
Sauerbraten	82
Gebackene Koteletts	83
Surfleisch gebacken	84
Putenrolle mit Spinat	85
Putenschnitzel in Kürbissauce	86
Hühnerflügel mit Limettensauce	87
Hühnerkeule Toscana	88
Rehfilet in Cassis-Sauce	89
Hirsch mit Speckdatteln am Spieß	90
Rinderfilet mit Knoblauch und grünen Bohnen	91
Bauerntopf	92
Schnitzel mit Auberginen überbacken	93
Hackfleisch-Strudel	94
Hirsch Steak mit Zwiebeln	95
Putensteak "Winzer Art"	96
Kartoffelgulasch mit Wurst	97
Szegediner Gulasch	98
Gefüllte Blätterteig-Taschen	99

Hirsch-Medaillons mit Rotwein-Karotten	100
Scharfe Rippchen	101
Lammeintopf mit Schalotten	102
One Pot Nudeln	103
Gemüsepfanne mit Reis und Feta	104
Bohnen-Gulasch	105
Eiernockerl mit Zwiebel	106
Tofu-Pfanne mit Gemüse	107
Linseneintopf mit Tofu	108
Mediterrane Tarte	109
Gratinierter Brokkoli	110
Überbackener Schafskäse	111
Gefüllte Paprika	112
Bulgur mit Kichererbsen	113
Quinoa-Taler	114
Cremiger Polenta mit Tomate und Mozzarella	115
Kartoffel-Rösti mit Rahmkohl	116
Kartoffel-Lauch Pfanne	117
Linseneintopf mit Brokkoli	118
Spargel-Ragout mit Pfifferlingen	119
Champignon-Taler mit Kräuter-Dip	120
Gemüselaibchen	121
Schwarzwurzel in Rahmsauce mit Kümmel	122

## 6 Desserts:

Amarettini-Quark mit Kirschsauce	123
Kirschragout mit Vanillecreme	124
Eis mit warmen Preiselbeeren	125
Orangen Hirsecrème	126
Mangocrème	127
Rotweinbirne	128
Mascarponecrème mit Johannisbeeren	129
Bratäpfel	130
Karamellisierte Birnen	131
Einfache Apfeltarte	132
Mandelkuchen	133
Proseccogelee mit Erdbeeren	134
Espresso Terrine	135
Grieß-Sahne Schnitten	136
Eisiger Cheesecake	137
Limetten-Erdbeersorbet	138
Vanillespargel mit Erdbeeren	139
Schnelles Mangoeis	140
Beerensalat mit Vanillemascarpone	141
Apfel Trifle	142
Einfaches Preiselbeerparfait	143
Apfelrolle	144
Schoko-Rum Traum mit Himbeeren	145

Orangen-Granitee	146
Zwetschgen Zimt Creme	147
<b>7 Snacks:</b>	
Ziegenkäse Creme Brulee	148
Käsezigarre	149
Senfeier	150
Scharfe Kichererbsen	151
Würstel im Schlafrock	152
Mettigel Pumpernickel	153
Elvis Toast mit Banane, Speck und Erdnussbutter	154
Pizzaröllchen	155
Schafskäsebrötchen mit Spinat und Walnüssen	156
Salamichips mit Chili Dip	157
Gefüllte Champignons	158
Flammkuchen mit Speck	159
Camembert gebacken	160
Scharfe Kartoffelspalten	161
Zupfbrot	162
<b>8 Schlusswort</b>	163
<b>9 Impressum</b>	165
<b>10 Haftungsausschluss</b>	166