

INHALT

| | | |
|---|------------------------------------|----|
| 1 | Vorwort | 12 |
| 2 | Frühstück: | |
| | 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 Hähnerschnitzel 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 Kirschsauc | 123 |
| Kirschragout mit Vanillecreme | 124 |
| Eis mit warmen Preiselbeeren | 125 |
| Orangen Hirsecreme | 126 |
| Mangocreme | 127 |
| Rotweinbirne | 128 |
| Mascarponecreme mit Johannisbeeren | 129 |
| Bratäpfel | 130 |
| Karamellisierte Birnen | 131 |
| Einfache Apfelmarmelade | 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 |
| 7 Snacks: | |
| 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 |
| 8 Schlusswort | 163 |
| 9 Impressum | 165 |
| 10 Haftungsausschluss | 166 |