

INHALT

Vorwort

Einleitung 1

Suppen 9

Klassische Graupensuppe mit Pfifferlingen 10

Einfache Gemüse-Suppe 11

Kürbissuppe mit Haube 12

Hühnersuppe mit Nudel-Einlage 13

Chili-Gulaschsuppe 14

Linsensuppe mit Nudel-Einlage 15

Gemüse-Putensuppe plus Pecorino 16

Kichererbsensuppe á la Orient 17

Eintöpfe 18

Mais-Bohnen-Eintopf 19

Bohnen-Rindfleisch-Eintopf 20

Borschtsch-Eintopf 21

Wurzelgemüse-Eintopf 23

Garten-Eintopf 24

Deftiger Bohnen-Eintopf 25

Steckrüben-Eintopf 26

Erbsen-Eintopf 27

Kartoffel-Eintopf 28

Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel 29

Speckbohnen auf Kartoffeln 30

Pasta mit Bolognese 31

Hirsch-Jägertopf 32

Gulasch in Champignon-Rahm 33

Sherry-Hühnchen 34

<i>Zarte Spareribs</i>	35
<i>Kaninchen mit Preiselbeeren-Sosse</i>	36
<i>Klassischer Sauerbraten</i>	37
<i>Gefüllte Paprika mit Hack</i>	38
<i>Serbisches Reis-Fleisch</i>	39
<i>Chili con Carne</i>	40
<i>Hühner-Frikassee plus Spargel</i>	41

Hauptgerichte mit Fisch & Meeresfrüchten 42

<i>Shrimps auf Reis</i>	43
<i>Fixer Zander</i>	44
<i>Kartoffel-Thunfisch-Eintopf</i>	45
<i>Fischsuppe mit Gemüse</i>	46
<i>Deftiges Fisch-Ragout</i>	47
<i>Rotbarsch mit Chinakohl</i>	48

Vegetarisch 49

<i>Risotto mit Spargel</i>	50
<i>Quer-durch-den-Garten-Eintopf</i>	51
<i>Würziges Gemüse-Chili</i>	52
<i>Karotten in Senf-Sahne-Sosse</i>	53
<i>Kartoffeln in Sahne-Sosse</i>	54
<i>Möhren-Eintopf</i>	55
<i>Gefüllter Mini-Kürbis mit Reis</i>	56
<i>Sahnige Kräutersuppe</i>	57
<i>Kürbis-Kartoffel-Püree</i>	58

Vegan 59

<i>Knoblauch-Zucchini-Nudeln</i>	60
<i>Brauner Reis mit Jalapenos</i>	61
<i>Roter Linseneintopf</i>	62
<i>Buntes Mischgemüse</i>	63
<i>Schnelle Polenta</i>	64
<i>Bunter Gemüse-Reis</i>	65

<i>Curry-Spaghetti mit Tofu</i>	66
<i>Kichererbsen-Curry-Mix</i>	67
<i>Karotten-Zucchini-Süppchen</i>	68

One-Pot-Gerichte 69

<i>Pfeffriger Kartoffel-Mais</i>	70
<i>Schinken-Gemüse-Reis</i>	71
<i>Cremige Grüne Spargelsuppe</i>	72
<i>Grünkohl mit Kartoffeln und Kasseler</i>	73
<i>Cremige Lauch-Käsesuppe</i>	74
<i>Pasta mit Sahne-Schinken-Sosse</i>	75
<i>Deftige Gulaschsuppe</i>	76
<i>Würziger Fleischtopf mit Kartoffeln</i>	77
<i>Deftiges Irish-Stew</i>	78
<i>Linseneintopf mit Mettenden</i>	79

Beilagen 80

<i>Feurige Schwarze Bohnen mit Chili und Quinoa</i>	81
<i>Rote Bete sauer eingelegt</i>	82
<i>Apfel-Rotkohl mit Preiselbeeren</i>	83
<i>Weisskraut mit Kümmel</i>	84
<i>Klassische Salzkartoffeln</i>	85
<i>Einfacher Reis</i>	86
<i>Selbstgemachte Kartoffel-Knödel</i>	87
<i>Selbstgemachte Semmel-Knödel</i>	88
<i>Gebackene Bohnen mit Piment</i>	89

Desserts 90

<i>Vanille Panna-Cotta</i>	91
<i>Süsse Äpfel mit Preiselbeeren</i>	92
<i>Klassischer Milchreis</i>	93
<i>Orangen-Pudding</i>	94
<i>Schnelle Maronen</i>	95
<i>Cremiger Käsekuchen</i>	96

<i>Kleine SchokoladenKuchen</i>	97
<i>Süsse Hefe-Klöße</i>	98
<i>Marmorkuchen im Glas</i>	99
<i>Buttermilch-Brot</i>	100
<i>Süsser Griessbrei mit Himbeeren</i>	101
<i>Süsse Nudelsuppe</i>	102
<i>Haferbrei mit süssen Erdbeeren</i>	103
<i>Fruchtiges Risotto</i>	104

Kompotte & Marmeladen 105

<i>Kirsch-Kompott</i>	106
<i>Bunter-Obst-Kompott</i>	107
<i>Apfel-Kiwi-Mus</i>	108
<i>Quitten-Gelee</i>	109
<i>Orangen-Pudding</i>	110