

# Inhalt

VORWORT | 8

**Einleitung** | 11

**Rezepte** | 17

**Zum Start in den Tag**

BIRCHER MÜSLI | 22

PORRIDGE | 23

GERÖSTETES BAUERNBROT  
(3 VARIANTEN) | 24

OMELETTE | 28

FRÜHSTÜCKS-TACO MIT  
HOLZOFENBROT UND  
CHEDDAR-OMELETTE | 29

FLUFFIGE RICOTTA-  
PANCAKES | 30

ARME FRÜHSTÜCKSRITTER | 32

SONNTAGSFRÜHSTÜCK –  
EGGS BENEDIKT À LA VRONI | 34

**Familienküche kinderleicht**

RÖSTBROT MIT PILZEN  
UND CHEDDAR | 40

SCHNELL GEBEIZTE FORELLE  
MIT ERBSENSTAMPF | 42

HÄHNCHENFLÜGERL | 44

GEFÜLLTE BRÖTCHEN | 46

HOTDOGS MIT  
KÄSEKRAINERN | 48

SCHNELLE RIPPCHEN | 50

FLADENBROTE MIT  
HACKFLEISCHSPIESSEN  
UND ZAZIKI | 52

LENIS BOLOGNESE | 54

SCHINKENNUDELN | 56

FISCHSTÄBCHEN MIT RAHMSPINAT  
UND KARTOFFELBREI | 58

## **Salate und Vorspeisen**

KARTOFFELSALAT MIT  
FENCHEL UND AVOCADO | 64

GEBEIZTER LACHS MIT GIN  
UND ROTER BETE | 66

CEVICHE VON  
SÜSSWASSERFISCHEN | 68

GEGRILLTE BIRNE MIT  
COPPA UND ZIEGENRICOTTA | 70

WARMER SPARGELSALAT  
MIT BÜFFELMOZZARELLA | 72

SARDINENTOASTS  
MIT SAUREN ZWIEBELN | 76

GEGRILLTE STEINPILZE  
MIT FETA | 77

BREZNSALAT  
(BAYERISCHE PANZANELLA) | 78

## **Suppen und Eintöpfe**

CHAMPIGNONCREMESUPPE  
MIT SCAMORZA | 84

BOHNENEINTOPF  
MIT WAMMERL | 86

SUPPE AUS GERÖSTETEM  
CURRY-BLUMENKOHL | 88

PICHELSTEINER  
EINTOPF | 92

GEMÜSESUPPE MIT PARMESAN  
UND BOHNEN | 93

KARTOFFELSUPPE  
DREIMAL ANDERS  
(KARTOFFEL, SPINAT, SELLERIE) | 94

CHIEMSEEFISCH-SUPPE | 96

BAYERISCHE  
ZWIEBELSUPPE | 98