

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

SONNTAGSFÜRSTÜCK -
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