

Einleitung	7
------------------	---

SUPPEN

Herzhafte Kohlsuppe	11
Sahnige Gyros-Suppe	13
Käse-Lauch-Suppe	15
Tom Kha Gai-Suppe	17
Rote Linsensuppe	19
Herbstlicher Blumenkohl-Eintopf	21

FAMILIENERICHTE

Norddeutscher Kartoffelsalat	25
Schmorzucchini mit Hackfleisch	27
Grünkohl mit Mettenden	29
Schaschlik-Spieße	31
Butterzartes Wildgulasch	33
Schweinebraten nach Großmutter's Art	35
Barbecue-Pfanne mit Cabanossi	37
Gemüse mit Schweinefleisch	39
Griechisches Lamm-Stifado	41
Asiatischer Rindfleischtopf	43
Klassisches Rindergulasch	45
Hähnchen-Champignon-Geschnetzeltes mit cremiger Senfsauce	47

ONE POT

Thunfisch-Pasta	51
Hawaii-Reis	53
Chinesischer Gemüse-Topf mit Schweinefleischstreifen	55
Schneller Mie-Nudel-Wok	57
Rotes Gemüsecurry	59
Nudeln in Paprikasauce	61

VEGETARISCHE HAUPTSPEISEN

Eier in Senfsauce	65
Linguini mit Spinat und Feta	67
Chili sin Carne	69
Gemüselasagne	71
Ratatouille	73
Kürbisrisotto mit Mascarpone	75
Gefüllte Champignons	77

FEINES AUS DEM GLAS

Cheesecake im Glas	81
Erdbeer-Kirsch-Kompott mit Tonkabohne	83
Kokos-Kaffeecreme	85
Gemüse-Omelette	87
Brokkoli-Pastete mit Zitronen-Crème fraîche	89

HERZHAFTES UND SÜSSES MIT DEM EXTRA-CRISP-DECKEL

Spitzpaprika mit Ziegenkäse gefüllt	93
Rollbraten vom Spanferkel	95
Hähnchenkeulen in Knusperpanade	97
Kartoffel-Zucchini-Puffer	99
Kartoffelgratin	101
Gemüse-Muffins	103
Kirschschmarren	105
Erdbeer-Rhabarber-Crumble	107
Gegrillter Ricotta-Pfirsich-Traum	109
Fitnessbrot	111
Aprikosenkuchen	113
Orangenkuchen	115
Butterkuchen nach holländischer Art	117
Brownies	119