

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

## FAMILIENGERICHTE

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
Kirschscharren .....	105
Erdbeer-Rhabarber-Crumble .....	107
Gegrillter Ricotta-Pfirsich-Traum .....	109
Fitnessbrot .....	111
Aprikosenkuchen .....	113
Orangenkuchen .....	115
Butterkuchen nach holländischer Art .....	117
Brownies .....	119