

Inhaltsverzeichnis

Vorspeisen

Radieschensalat mit Räucherfisch	10
Feldsalat mit Granatapfel und Ziegenkäse im Speckmantel	12
Rote-Bete-Carpaccio mit Feldsalat und Ziegenkäse	14
Bunter Quinoa-Wintersalat	16
Chicoréesalat mit Nüssen und Rosinen	18
Kleine Spinat-Gorgonzola-Quiches	20
Salat aus gerösteten Süßkartoffeln und Walnüssen mit frischer Minze	22
Zwiebelkuchen in der Muffinform	24

Suppen

Scharfe Bananensuppe	28
Cremige Kürbissuppe	30
Pastinaken-Birnen-Suppe mit Curry	32
Karotten-Ingwer-Kokos-Suppe	34
Asiatische Hühnernudelsuppe	36
Steckrübeneintopf	38
Vegane Curry-Linsensuppe mit gebackenem Blumenkohl	40

Hauptgerichte mit Fleisch

Hackauflauf mit Schafskäse	44
Geflügelbrust im Wirsingblatt mit Maronenpüree	46
Entenpfanne mit Papaya	48
Rinderrouladen	50
Buletten mit Bohnenrahm	52
Omas saftige Kohlrouladen	54
Kartoffel-Lauch-Pfanne mit Schinken	56
Kürbiscurry mit Hähnchen und Mandeln	58
Kasseler-Wirsing-Auflauf	60
Bratwürstchen im Laugenteig	62
Indisches Butter-Chicken aus dem Ofen	64
Lammkeule vom Blech	66

Hauptgerichte mit Fisch-/Meeresfrüchten

Gratinierte Tortellini mit Lachs	70
Shrimpsküchlein mit Mais	72
Rotbarschfilet mit Senfmöhren	74
One-Pot-Pasta mit Shrimps	76

Vegetarische Hauptgerichte

Rote Bete gefüllt mit Feta	80
Ofengemüse mit Wintergewürzen	82
Kohlrabi mit heller Sauce	84
Vegetarische Festtagsrolle	86

Nachspeisen

Death-by-Chocolate-Pudding	90
Festlicher Obstsalat	92
Birnenkompott	94
Apfel-Zimt-Traum	96
Mandarinen-Mousse in der Fruchtschale	98
Grießbrei von Großmutter	100
Buttermilchwaffeln	102

Gebäck

Kaffeekuchen	106
Herbst-Rosenkuchen	108
Eierlikör-Nuss-Kirschkuchen	110
Weihnachts-Punsch-Schoko-Torte	112
Apfelstrudel aus Südtirol	114
Marzipanplätzchen	116
Fruchtige Apfelwolken	118