

Inhalt

FRITTIERTE KLEINIGKEITEN

Bete-Chips.....	1
Pommes frites mit Kräutern	2
Grüne Tempura	3
Samosas mit Tomate und Käse.....	4
Rösti aus Süßkartoffeln mit Feta.....	5
Falafel	6
Hähnchennuggets mit Hafer	7
Frittierte Frühlingsrollen mit Ziegenkäse und Thunfisch	8
Käsekroketten.....	9
Kartoffeln mit Knoblauch und Parmesan..	10
Hähnchenkroketten mit Mais	11
Spargel mit Parmesan	12
Fischkroketten	13
Gesalzene Granola	14
Knusprige Kichererbsen	15

TARTES UND BLÄTTERTEIGGEBÄCK

Minipizza	16
Blätterteig mit Olivenpaste	17
Vegetarische Quesadilla	18
Pastilla mit Spinat und Feta	19
Tarte mit Birne und Ziegenkäse.....	20
Blätterteig mit Ei und Spinat	21
Tarte mit Kirschtomaten und Feta.....	22

Gegrillter Käse	23
-----------------------	----

Frittata mit Zucchini und Feta	24
--------------------------------------	----

GEMÜSE

Panierte Avocados	25
Panierter Blumenkohl	26
Gebratene Karöttchen	27
Gebratene Auberginen mit Joghurt	28
Babaganoush.....	29
Süßkartoffeln mit Honig.....	30
Crumble mit Kürbis und Ziegenkäse	31
Gegrillte Maiskolben	32
Kleines gefülltes Gemüse.....	33
Kleines Gratin	34
Blumenkohlsteaks.....	35

FLEISCH UND EIER

Rinderbraten mit Kräutern.....	36
Gebratenes Hähnchen mit Zitrone.....	37
Spießchen mit Schwein und Aprikose.....	38
Teriyaki-Bällchen	39
Indische Bällchen	40
Köfte.....	41
Cordons-bleus mit Kräutern.....	42
Eier im Topf mit Roquefort.....	43

FISCH

Fish & Chips	44
Tacos mit Fisch	45
Toskana-Lachs	46
Seeteufel-Päckchen mit Zitrusfrüchten	47
Thai-Garnelen	48
Gambas mit Fenchel und Kokos	49
Miesmuscheln in Sahnesoße	50

VOLLSTÄNDIGE GERICHTE

Indisches Hähnchen	51
Hähnchenschenkel mit Zitrone	52
Risotto mit Erbsen und Basilikum	53
Linsen-Dhal	54
Chili con Carne	55
Italienischer Kalbsbraten	56

DESSERTS

Donuts	57
Granola mit Äpfeln	58
Arme-Ritter-Sticks	59
Gebratene Ananas und Spekulatius	60
Apfel-Chips	61
Himbeer-Muffins	62
Clafoutis mit Feige und Mandeln	63
Bratäpfel	64
Kuchen mit zweierlei Schokolade	65
Bananen mit Schokosauce	66
Karottenkuchen mit Körnern	67
Brioche	68
Käsebrot	69