

INHALT

Vorwort	6
Wissenswertes	8
Pommes frites einfach selbstgemacht	10
Abwechslung durch Öle	12

GEMÜSEKLASSIKER

Kartoffeln mit Speckfüllung	16
Süßkartoffel-Pommes mit selbstgemachtem Dip	18
Gemüse-Mix all'italiano	20
Champignons in Knoblauch-Marinade	22

VEGETARISCHES

Brokkoli-Käse-Auflauf	26
Falafel	28
Teigtaschen mit Feta	30
Knuspriger Spargel mit veganer Sauce	32

FLEISCHGERICHTE

Orientalische Fleischbällchen	36
Zucchini-Schiffchen mit Hackfüllung	38
Marinierte Schweinelenden	40
Entenbrust mit Feige	42

GEFLÜGEL

Putenschnitzel mit Paprikasauce	46
--	----

Exotische Hähnchen- unterschenkel mit Kokos	48
Überbackenes Hühnchen in Tarantella-Sauce	50
Hühnchen im Bacon-Mantel	52

FISCH

Glasierte Kabeljaufilets	56
Garnelen in würziger Marinade	58
Amerikanische Fischnuggets	60
Thunfischsteaks	62

SNACKS

Chicken Wings Teriyaki Style	66
Chili-Cheese-Bällchen	68
Zwiebelringe	70
Kleine Knoblauchbrötchen	72

GEBÄCK

Bananen-Haselnuss-Muffins	76
Donuts	78
Lavakuchen	80
Chocolate-Energie-Kekse	82

FRÜCHTE & DESSERTS

Kaiserschmarrn	86
Crème brûlée	88
Bananen-Bounty	90
Selbstgemachte Apfelchips	92

SAUCEN & DIPS