

# INHALT

Wissenswertes .....	1
Fleisch und Geflügel .....	3
<i>Knoblauch-Tomaten-Hühnchen</i> .....	4
<i>Würziger Hackbraten</i> .....	5
<i>Sellerie-Rinderbraten</i> .....	6
<i>Kaninchenbraten mit Rosmarin</i> .....	7
<i>Gänsekeule in Rotwein</i> .....	8
<i>Rindergulasch mit Kartoffeln</i> .....	9
<i>Zwiebel-Schulterbraten</i> .....	10
<i>Ente mit Apfelfüllung</i> .....	11
<i>Mutzbraten mit Majoran</i> .....	12
<i>Brathähnchen geschmort</i> .....	13
<i>Thymian Lammkeule</i> .....	14
<i>Pulled Pork</i> .....	15
<i>Sauerbraten aus dem Rheinland</i> .....	16
<i>Chicken Wraps</i> .....	17
<i>Wildschwein mit Sellerie</i> .....	18
<i>Fleischwurst-Reissalat</i> .....	19
<i>Rehrücken mit fruchtigen Beeren</i> .....	20
<i>Kassler mit Möhren und Kartoffeln</i> .....	21
<i>Lummer mediterraner Art</i> .....	22
<i>Rehkeule mit Schupfnudeln und Gemüse</i> .....	23
<i>Spießbraten mit Möhren und Lavendel</i> .....	24
<i>Leber venezianischer Art</i> .....	25
<i>Schnitzelbraten Florentiner Art</i> .....	26
<i>Scharfe Hähnchenschenkel mit Kräutern</i> .....	27
<i>Hackbraten gefüllt</i> .....	28
<i>Oliven-Huhn mit Kartoffeln</i> .....	29

Fisch und Meeresfrüchte.....	30
<i>Kabeljau mit Champignons.....</i>	<i>31</i>
<i>Seelachs mit Kartoffeln.....</i>	<i>32</i>
<i>Saibling mit Fetakäse .....</i>	<i>33</i>
<i>Dorade mit Kräutern und Gemüse .....</i>	<i>34</i>
<i>Barsch mit Sojasauce und Petersilie.....</i>	<i>35</i>
<i>Forelle mit Reis und Gemüse .....</i>	<i>36</i>
<i>Rotbarsch.....</i>	<i>37</i>
<i>Paprika-Lachs.....</i>	<i>38</i>
<i>Wildlachs mit Dill und Petersilie.....</i>	<i>39</i>
<i>Lachs in Koriander.....</i>	<i>40</i>
<i>Muscheln mit Essig und Öl.....</i>	<i>41</i>
<i>Lachsloin-Chili-Sahne.....</i>	<i>42</i>
<i>Zander mit gemischtem Gemüse.....</i>	<i>43</i>
<i>Meeresfrüchte mit Spaghetti.....</i>	<i>44</i>
<i>Seelachs Alaska .....</i>	<i>45</i>
<i>Kabeljau in Kräuterbutter .....</i>	<i>46</i>
<i>Pangasius mit Kartoffeln .....</i>	<i>47</i>
<i>Calamari mit Spaghetti.....</i>	<i>48</i>
<i>Lachs mit grünem Spargel.....</i>	<i>49</i>
<i>Schwarzer Heilbutt mit Petersilie.....</i>	<i>50</i>

Vegetarisches .....	51
<i>Spargel aus dem Bratschlauch</i> .....	52
<i>Antipasti mit Champignons</i> .....	53
<i>Grüne Bohnen geröstet</i> .....	54
<i>Blumenkohl mit Käsefüllung</i> .....	55
<i>Bratschlauch Gemüse mit Kartoffeln</i> .....	56
<i>Knödel mit Petersilie</i> .....	57
<i>Fleischtomaten und Spargel</i> .....	58
<i>Porree und Kohlrabi in Butter</i> .....	59
<i>Schafskäse mit Zwiebeln und Paprika</i> .....	60
<i>Asiagemüse mit Reis</i> .....	61
<i>Champignons mit Staudensellerie</i> .....	62
<i>Dampfnudeln mit Vanillesauce</i> .....	63
<i>Tofugemüse</i> .....	64
 Vegane Gerichte .....	 65
<i>Kartoffeln mit Knoblauch und Estragon</i> .....	66
<i>Karotten in Thymian mit Kartoffeln</i> .....	67
<i>Grüner Spargel mit Chili in Butter</i> .....	68
<i>Gemüsebett mit Tomaten, Lauch und Schalotten</i> .....	69
<i>Gemüse Ratatouille</i> .....	70
<i>Kartoffeln mit Artischocken</i> .....	71
<i>Öl-Möhren-Gemüse</i> .....	72
<i>Rosenkohl Gemüse</i> .....	73
<i>Buntes Gemüse</i> .....	74
<i>Ofengemüse</i> .....	75

Brote und Süßes .....	76
<i>Weizenbrötchen</i> .....	77
<i>Saatenbrot</i> .....	78
<i>Knuspriges Walnussbrot</i> .....	79
<i>Bratapfel mit Zimt</i> .....	80
<i>Pfirsiche mit Eis</i> .....	81
<i>Schokostollen</i> .....	82
<i>Sandwich-Brot mit Walnuss</i> .....	83
<i>Frucht-Dessert</i> .....	84
<i>Birne mit Vanille</i> .....	85
<i>Ingwer-Banane gebacken</i> .....	86
<i>Würziges Kräuterbrot</i> .....	87
<i>Müsli im Bratschlauch</i> .....	88
<i>Roggenbrot</i> .....	89
<i>Knuspriges Weizenbrot</i> .....	90
<i>Kardamom mit Rhabarber</i> .....	91
<i>Obstpäckchen</i> .....	92