

# INHALT

Alleskönner Multikocher	1
Suppen, Eintöpfe & Saucen	7
<i>Lauch-Käse-Suppe mit Hack</i>	8
<i>Cremige Spargelsuppe</i>	9
<i>Cremige Butternut-Kürbissuppe</i>	10
<i>Omas Linseneintopf</i>	11
<i>Bunter Gemüse-Rosenkohl-Eintopf</i>	12
<i>Möhren-Eintopf mit Kartoffeln</i>	13
<i>Deftiger Kartoffel-Eintopf</i>	14
<i>Tomaten Sauce</i>	15
<i>Wildfond-Sauce</i>	16
<i>Süsse Vanille Sauce</i>	17
Beilagen	18
<i>Safran-Kartoffeln</i>	19
<i>Champignon-Bratkartoffeln</i>	20
<i>Tomaten-Auberginen-Mix</i>	21
<i>Kartoffel-Gemüse-Puffer</i>	22
<i>Grill-Tomaten mit Kräuter</i>	23
<i>Couscous-Salat</i>	24
<i>Semmelknödel</i>	25
<i>Kartoffelknödel</i>	26
<i>Buntes Gemüse-Risotto</i>	27
<i>Champignon-Risotto</i>	28
Hauptgerichte mit Fleisch	29
<i>Zartes Rindfleisch</i>	30
<i>Feines Lamm-Ragout</i>	31
<i>Pulled-Pork</i>	32
<i>Schweinefleisch süss-sauer</i>	33

<i>Französisches Butter-Hühnchen</i>	34
<i>Schweinerippchen á la BBQ</i>	35
<i>Würziger Hackbraten</i>	36
<i>Zarter Schweinebraten</i>	37
<i>Schinken-Gulasch</i>	38
<i>Zarter Rinderbraten</i>	39

## Hauptgerichte mit Fisch 40

<i>Lachsfilet mit Erbsen</i>	41
<i>Lachs im nussigen Mantel</i>	42
<i>Gebackener Wolfsbarsch</i>	43
<i>Schellfisch in Paprika-Tomatensoße</i>	44
<i>Seelachsfilet im Knuspermantel</i>	45
<i>Pangasiusfilet in Gemüsekruste</i>	46
<i>Dorsch mit Tomaten-Kapern-Soße</i>	47
<i>Lachsfilet auf Spinat mit Rosinen</i>	48

## Vegetarische Hauptgerichte 49

<i>Bärlauch-Pasta mit Fetakäse</i>	50
<i>Bandnudeln mit Fetakäse und Spargel</i>	51
<i>Risotto mit Spargel</i>	52
<i>Salzkartoffeln mit Spargel und Hollandaise</i>	53
<i>Käse-Spätzle mit Schnittlauch</i>	54
<i>Zucchini-Kartoffel-Auflauf</i>	55
<i>Spaghetti in Pilz-Sahne-Soße</i>	56
<i>Gefüllte Reisblätter</i>	57
<i>Zitronengras-Kokosnuss-Tofu</i>	58
<i>Blumenkohlreis mit Sesam-Soße</i>	59
<i>Feta-Auberginen-Rollen</i>	60
<i>Champignons gefüllt</i>	61

## Vegane Hauptgerichte 62

<i>Würziges Chili sin Carne</i>	63
<i>Gemüse-Pfanne mit Quinoa</i>	64

<i>Gemüse-Graupen-Mix</i>	65
<i>Pilz-Zucchini-Mix mit Reis</i>	66
<i>Tomatensuppe mit Reis</i>	67
<i>Röhrennudeln mit Pilzen und Gemüse</i>	68
<i>Kartoffel-Eintopf</i>	69
<i>Veganer Sonntagsbraten in Blätterteig</i>	70
<i>Veganer Festtagsbraten</i>	71
<i>Zucchini-Walnuss-Pesto</i>	72

## Brot & Brotaufstriche 73

<i>Italienisches Fladenbrot</i>	74
<i>Roggen-Mischbrot</i>	75
<i>Kartoffel-Weissbrot</i>	76
<i>Bauernbrot</i>	77
<i>Klassisches Weizenbrot</i>	78
<i>Fruchtige Erdbeer-Marmelade</i>	79
<i>Löwenzahn-Gelee</i>	80
<i>Erdbeer-Rhabarber-Marmelade</i>	81
<i>Birnen-Marmelade</i>	82
<i>Caribbean-Dream-Marmelade</i>	83

## One-Pot-Gerichte: Reis & Pasta 84

<i>Frühlingsgemüse-Pasta</i>	85
<i>Röhrennudeln mit Tomaten-Mais-Soße</i>	86
<i>Bandnudel-Nester mit Hackfüllung</i>	87
<i>Asia-Hähnchen-Nudelpfanne</i>	88
<i>Reis-Hähnchen-Pfanne</i>	89
<i>Sahniger Gemüse-Reis mit Parmesan</i>	90
<i>Risotto mit Parmesan und Steinpilzen</i>	91
<i>Brat-Reis mit Schinken und Ananas</i>	92
<i>Würziges Plov</i>	93
<i>Gemüse-Reis mit Oliven</i>	94
<i>Hackfleisch-Reispfanne</i>	95

## Desserts, Kuchen & Joghurt

96

*Porridge mit Blaubeeren* 97

*Vanille-Chia-Pudding* 98

*Rhabarber-Apfel-Crumble* 99

*Süsser Milchreis* 100

*Schokoladen Kuchen* 101

*Möhren Kuchen* 102

*Marzipan Kuchen* 103

*Joghurt mit Granatapfel und weisser Schoko-Creme* 104

*Chia-Mango-Joghurt* 105

*Bananensplit-Joghurt* 106