

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Baguette di Mare | 15 |
| Bauernbrot | 15 |
| Bratenbrot | 15 |
| Radieschenbrote | 15 |
| Brusschetta | 16 |
| Champignontoast mit Zwiebeln | 16 |
| Toskana-Toast | 16 |
| Champignontoast | 17 |
| Curry-Sandwich | 17 |
| Cowboy-Toast | 18 |
| Flammkuchenbaguette | 18 |
| Fladenbrottasche mit Käse und Schinken | 19 |
| Geröstetes Brot | 19 |
| Knäcke mit Käse | 19 |
| Pumpernickel mit Käsecreme | 20 |
| Roggenbrötchen mit Schinken | 20 |
| Schwarz-Weiß-Brot | 20 |
| Tofusandwich | 21 |
| Überbackenes Brot | 21 |
| Tomaten-Zwiebel-Schnitte | 21 |
| Tomaten-Brot-Auflauf | 22 |
| Überbackenes Scampi-Brötchen | 22 |
| Ziegenkäseschnitten | 23 |
| Smørebrød mit Räucheraal | 23 |
| Champignonrührei | 24 |
| Eier in knackiger Quarksauce | 24 |
| Eiertost | 24 |
| Eier in Spaghetti-Nestern | 25 |
| Eier mit Senfsauce | 25 |
| Eierkuchen | 26 |
| Omelett | 26 |
| Krabben-Rührei | 26 |
| Kräuterrührei und geräucherte Forelle | 27 |
| Gefüllte Eier | 27 |
| Omelett mit Käse und Speck | 28 |
| Kräuteromelette | 28 |
| Quarkomelett | 28 |
| Rührei Spezial | 29 |
| Omelett mit verschiedenen Füllungen | 29 |
| Roquefort-Rührei | 30 |
| Rühreier mit Scampi | 30 |
| Rührei mit Mozzarella und Tomaten | 31 |
| Tomaten-Mozzarella-Rührei | 31 |
| Aal in Salbei | 32 |
| Fisch auf Lauchreis | 32 |
| Fischcurry mit Reis | 33 |
| Lachs-Pilz-Auflauf | 33 |
| Fischfilet mit Pilz-Lauch-Gemüse und Salat | 34 |
| Fischfilet mit Fenchel-Gemüse | 34 |
| Fischsouffle mit Hirse | 35 |
| Grill-Lachs in Limonen-Ingwer-Marinade | 35 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Forellenfilet in Trauben-Riesling-Sauce | 36 |
| Matjes-Salat | 36 |
| Gebratene Dorade | 37 |
| Rotbarsch mit Petersilie | 37 |
| Gegrillter Lachs auf Spinat und Sellerie-Püree | 38 |
| Lachs-Spargel-Gratin | 38 |
| Gegrilltes Welsfilet mit pikanter Kirschsauce | 39 |
| Lachsfilet mit grüner Soße | 39 |
| Lachsfilet mit Rosmarinkartoffel | 40 |
| Lachsfilet zu Lauchgemüse | 40 |
| Lachs-Vollkornnudeln und Avocado-Pesto | 41 |
| Matjes mit Radieschen und Joghurt | 41 |
| Gebackene Fischstreifen | 42 |
| Räucherlachs mit Spinat | 42 |
| Rotbarschfilet mit Gemüse | 43 |
| Schollenfilets in Orangensauce mit Salat | 43 |
| Seelachsfilet | 44 |
| Seeteufelfilet mit Pilzgemüse | 44 |
| Überbackener Fisch | 45 |
| Viktoriabarsch mit roten Zwiebeln | 45 |
| Chili-Garnelen | 46 |
| Provenzalische Fischpfanne | 46 |
| Meerrettichfisch gebacken | 47 |
| Spanische Tortilla mit Sardellen | 47 |
| Scampi-Risotto | 48 |
| Bunte Fleischwurstpfanne | 49 |
| Filet mit Sahne-Knoblauchsoße | 49 |
| Hackfleischörtchen | 49 |
| Filetspitzen | 50 |
| Kalbsschnitzel in Limettensauce | 50 |
| Frikadellen auf Kartoffelbett | 51 |
| Frikadellen mit Porree-Gemüse | 51 |
| Gebratene Schweinshaxen | 52 |
| Gefülltes Kalbschnitzel mit Bärlauch | 52 |
| Gegrillte Lammkoteletts mit Kräutertomaten | 53 |
| Gegrillte Rinderstreifen | 53 |
| Gratiniertes Champignonschnitzel | 54 |
| Schnelles Steak mit Kräuterkruste | 54 |
| Hackfleischbällchen | 55 |
| Rostbratwürstchen Geschnetzeltes | 55 |
| Kalbsfleischröllchen mit Mango-Chicoree-Salat | 56 |
| Kalbsleber | 56 |
| Kalbsschulter | 57 |
| Karibisches Schweinefilet | 57 |
| Kräuter-Hackbällchen | 58 |
| Lammstielkoteletts mit Tomatenpüree | 58 |
| Medaillons zu Kartoffel-Püree | 59 |
| Minutenfleisch auf Gemüse | 59 |
| Minutensteak mit Käsesoße und Spinat | 60 |
| Mykonossteak | 60 |
| Schinken-Röllchen al forno | 60 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Pfeffer-Steak an Broccoli und Kartoffelgratin | 61 |
| Rinderhacksteak | 61 |
| Rindersteak mit Kartoffelbeilage | 62 |
| Roulade mit Apfelfüllung | 62 |
| Scharfes Pfefferfleisch | 63 |
| Schinkenburger | 63 |
| Schinken-Käsewaffeln | 64 |
| Schnitzel auf Gemüsesalat | 64 |
| Schnitzel aus Auberginen in Tomatensauce | 65 |
| Schweinemedallions | 66 |
| Überbackene Schweinelendchen | 66 |
| Schweinesteak mit Krokette | 67 |
| Schnelles Rahmgulasch | 67 |
| Senfrostbraten | 68 |
| Zwiebelsteak und Röstkartoffeln | 68 |
| Chop Sui | 69 |
| Überbackene Schweinemedallions mit Tomaten | 69 |
| Feinschmeckerspieße | 70 |
| Balkan-Reispfanne | 70 |
| Blumenkohlcurry | 71 |
| Chicorée mit Schinken und Kartoffelchen | 71 |
| Chicoree mit würziger Hacksoße | 72 |
| Chicoreegratin | 72 |
| Tomaten-Quiche | 73 |
| Chilitopf | 73 |
| Folien-Fenchel in Marinade | 74 |
| Chili con Carne | 74 |
| Frühlingsrollen | 75 |
| Gefüllte Fleischtomaten | 75 |
| Gefüllte Paprikaschote | 76 |
| Gemüseomelette | 76 |
| Gefüllte Zucchini mit Paprika | 77 |
| Spinatauflauf | 77 |
| Gefüllte Zucchini | 78 |
| Gefüllte Zwiebeln | 79 |
| Gegrillter Chicorée | 79 |
| Gemüsecurry | 80 |
| Gemüse-Hackfleischauflauf | 80 |
| Gemüsepfanne mit Mozzarella | 81 |
| Gemüseragout | 81 |
| Gemüseröllchen mit Käse in Tomatensoße | 82 |
| Gemüse-Schinken-Nudeln | 82 |
| Gratinierte Zucchini | 83 |
| Spinatkugeln mit Frischkäse | 83 |
| Knackiger Fenchel mit Orange | 84 |
| Kohlröllchen | 84 |
| Kohlroulade | 84 |
| Moussaka mit Tofu | 85 |
| Kleiner Auflauf | 85 |
| Paprika-Käse-Auflauf | 86 |
| Rahmbohnen mit Rindsfiletstreifen | 86 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Ratatouille | 87 |
| Spargel-Blattspinat-Gratin | 87 |
| Spargelgemüse | 88 |
| Spargel-Nudeln | 88 |
| Tomate mit Mozzarella | 88 |
| Tomaten-Artischocken-Pfännchen | 89 |
| Überbackene Aubergine | 89 |
| Zucchini-Putentopf | 90 |
| Paprikapfanne | 90 |
| Tunesische Oija | 91 |
| Buchweizenpfanne | 91 |
| Käsepaprika | 92 |
| Champignons mit Knoblauchcreme | 93 |
| Feta-Champignon-Pfanne | 93 |
| Champignon-Spieße mit Feldsalat | 94 |
| Chinesischer Champignon-Topf | 94 |
| Pilze im Wok | 95 |
| Pilzragout Burgunderart mit Reis | 95 |
| Asiatischer Hähnchentopf | 96 |
| Bunte Putenpfanne | 96 |
| Chicken Wings | 97 |
| Entenbrust zu Asia-Gemüse | 97 |
| Entengeschnetzeltes | 98 |
| Chicken-Curry mit grünen Bohnen | 98 |
| Gebratenes Hähnchenfleisch | 99 |
| Geflügelleberpfanne Mecklenburger Art | 99 |
| Geflügelsalat | 99 |
| Hähnchen in Knoblauch mit Tomatengemüse | 100 |
| Hähnchenbrustfilet in exotischer Sauce | 100 |
| Hähnchenbrustfilet mit Gemüsereis | 101 |
| Hähnchen-Cordon-Bleu mit Erbsen und Pilzen | 101 |
| Hähnchenspieße | 102 |
| Hühnchen-Paprika-Gulasch | 102 |
| Hühnerlebersalat mit Chili | 103 |
| Käsehähnchen | 103 |
| Putenmedaillons mit Rosmarinkartoffeln | 104 |
| Putenpfanne | 104 |
| Puten-Schinken-Röllchen | 105 |
| Putenstreifen in Preiselbeersosse | 105 |
| Putenschnitzel Italia mit Tomaten-Mozzarella-Salat | 106 |
| Schnelles Hühnerfrikassee | 107 |
| Oliven-Hähnchen | 107 |
| Truthahnbrust zu buntem Paprikagemüse und Reis | 108 |
| Backofengeheimnis | 108 |
| Curry-Reis mit Pute | 109 |
| Hühnchennudeln | 109 |
| Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße | 110 |
| Apfel-Kartoffel-Gratin | 111 |
| Bauernfrühstück | 111 |
| Folien-Kartoffeln mit Kräuter dip | 111 |
| Frischkäsekartoffeln | 112 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Gebackene Kartoffeln | 112 |
| Kartoffel-Birnenspieß mit Frischkäse | 112 |
| Gefüllte Kartoffeln mit Hackfleisch | 113 |
| Kartoffelbouillon | 113 |
| Kartoffel-Curry mit Garnelen | 114 |
| Kartoffel-Gemüse-Pfanne | 114 |
| Kartoffelgratin | 115 |
| Kartoffel-Lauch-Topf | 115 |
| Kartoffeln mit Rührei | 116 |
| Kartoffelomelett | 116 |
| Kartoffelsuppe mit Räucherlachs und Dipp | 116 |
| Pellkartoffeln mit Paprikaquark | 117 |
| Pellkartoffeln mit Speck und Nusspesto | 117 |
| Kartoffel-Tomaten-Pfanne mit Sesam | 118 |
| Quarkkartoffeln | 118 |
| Röstkartoffeln mit Putenbrust | 119 |
| Mediterrane Kartoffelpfanne | 119 |
| Paprikakartoffeln | 120 |
| Italienischer Kartoffelsalat | 120 |
| Käse-Rösti | 120 |
| Apfel-Müsli mit Hüttenkäse | 121 |
| Aprikostenpaste | 121 |
| Bananenmus | 121 |
| Buttermilch Waffeln | 121 |
| Erdbeerquark mit Pfirsich | 122 |
| Feines Birnengratin | 122 |
| Obstsalat mit Trockenfrüchten | 122 |
| Allgäuer Spätzle | 123 |
| Asiatische Bratnudeln | 123 |
| Bandnudeln mit Artischocken | 124 |
| Bandnudeln mit Zucchini-püree | 124 |
| Fettuccine mit Käsesauce | 125 |
| Käsespätzle | 125 |
| Maccheroni | 126 |
| Mediterraner Nudelsalat | 126 |
| Nudeln Diavolo | 127 |
| Nudeln mit Artischocken | 127 |
| Nudeln mit Corned Beef | 128 |
| Nudeln mit Pfeffer-Pilz-Soße | 128 |
| Nudelpfanne japanische Art | 129 |
| Nudelpfanne | 129 |
| Nudelsuppe mit Zuckererbsen und Garnelen | 130 |
| Nudel-Wurst-Salat | 130 |
| Pasta mit grünem Spargel | 131 |
| Pasta mit Thunfisch | 131 |
| Penne a la Spagatha | 132 |
| Spaghetti Maritim | 132 |
| Spaghetti mit Hacksoße | 133 |
| Spaghetti mit Lachs und grünem Spargel | 133 |
| Spaghetti mit Oliven und Kapern | 134 |
| Spaghetti mit Rucola und Chili | 134 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----|
| Spaghetti mit scharfer Ananassaucce | 135 |
| Flotte Lasagne | 135 |
| Spirelli mit Thunfischsauce | 135 |
| Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck | 135 |
| Tagliatelle mit Tomaten-Basilikumgemüse | 136 |
| Tortellini mit Mandel-Sahne-Sauce | 136 |
| Schnelle Käsenudeln | 136 |
| Tortellini mit Spinat | 137 |
| Curry-Hackfleischbällchen mit Apfel | 137 |
| Schnelle Tagliatelle | 138 |
| Amerikanischer Salat | 139 |
| Apfel-Lauch-Salat | 139 |
| Bauernsalat | 140 |
| Caesar-Salat mit Putenbrust | 140 |
| Bunter Salat mit Lachs | 141 |
| Feldsalat mit Orangen | 141 |
| Champignonsalat | 142 |
| Eisbergsalat mit Hühnchen | 142 |
| Fenchel-Endivien-Salat | 143 |
| Griechischer Bauernsalat | 143 |
| Junggesellen-Salat | 143 |
| Käse-Tomaten-Salat | 144 |
| Kretischer Auberginen-Salat | 144 |
| Kürbissalat | 145 |
| Lauchsalat | 145 |
| Rucola-Salat mit Balsamessig | 145 |
| Lauwarmer Spinat-Hähnchenleber-Salat | 146 |
| Paprikasalat | 146 |
| Radichiosalat mit Putenbruststreifen | 147 |
| Ruccola-Feldsalat mit Lachstreifen | 147 |
| Salat mit Frischkäse | 148 |
| Salat mit Reibepflätzchen | 148 |
| Spargel-Reissalat | 149 |
| Tomaten-Avocado-Salat | 149 |
| Bouillon mit Poulet und Gemüse | 149 |
| Toskanischer Salat | 150 |
| Wurstsalat schwäbische Art | 150 |
| Reissalat Hawaii | 150 |
| Brotsuppe | 151 |
| Brüsseler Suppe | 151 |
| Erbsensuppe mit Würstchen | 151 |
| Gebrannte Erbsensuppe | 152 |
| Gemischter Eintopf | 152 |
| Gemüse Eintopf mit Kalbfleisch | 153 |
| Gemüsesuppe mit Buchweizennudeln | 153 |
| Hähnchensuppe | 154 |
| Kürbiscremesuppe mit Kernöl | 154 |
| Weckesuppe | 154 |
| Lauchsuppe | 155 |
| Scharfe Möhrensuppe | 155 |
| Scharfe Tomatensuppe | 156 |

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Schwarzwurzelgemüse | 156 |
| Zwiebelsuppe | 157 |
| Eine schnelle Suppe | 157 |
| Rahmzwiebelsuppe | 158 |
| Tomatensuppe | 158 |
| Basilikum-Tarte | 159 |
| Blätterteigpizza | 159 |
| Gebackener Camembert mit Preiselbeeren | 160 |
| Grießschmarren-Auflauf | 160 |
| Handkäs mit Musik | 160 |
| Kirsch-Pfannenkuchen | 161 |
| Nasi Goreng | 161 |
| Pfannkuchen-Omelett mit Gemüse | 162 |
| Pfannkuchen | 162 |
| Pfannkuchen mit Thunfisch | 163 |
| Pikanter Reis mit Schinken | 163 |
| Schneller Reistopf | 164 |