

## *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 Kräuterdip	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- und Kürbispüree	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
Gemüseintopf 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