

Monster und Maus zeigen, wie es geht 8
Kochen macht Spaß 10
Die Küchenhelfer 12
Grundkurs Küchentechnik 14

DIE REZEPTE:

- 1. Avocadosuppe 18**
- 2. Bananenquark 20**
- 3. Blattsalat mit zwei Dressings 22**
- 4. Bratwurstspieße in Currysauce 24**
- 5. Chilli mit Bohnen, Mais und Käse 26**
- 6. Frikadellen mit süßer Senfsauce 28**
- 7. Gefüllte Paprika 30**
- 8. Gefüllte Zwiebeln mit Ziegenkäse 32**
- 9. Grießbrei mit Zimt 34**

10. Kalter Hund 36
 11. Kartoffelrösti mit Gemüse und Lachs 38
 12. Knoblauch-Mayonnaise 40
 13. Ketchup selbst gemacht 41
 14. Limo-Kuchen 44
 15. Mohrenkopfparfait 46
 16. Muffins 48
 17. Nutella-Crêpes 50
 18. Omelette-Säckchen 52
 19. Pizza-Brötchen 54
 20. Reibekuchen mit Lachs 56
 21. Risotto mit Käse 58
 22. Spaghetti mit Kraut und Hühnchen 60
 23. Suppe vom roten Teufel 62
 24. Tintenfischsalat 64
 25. Tomatenbrot mit Schnittlauch 66
 26. Waffeln 68
 27. Wiener Würstchen im Schlafrock 70
 28. Zanderfilet im Panko-Mantel 72
 29. Kaiserschmarrn mit Apfelmus 74
 30. Ofenkartoffel mit Sauerrahm 76
 31. Blattspinat mit gebratenem Spiegelei 78
 32. Brotsuppe 82
 33. Milchnudeln mit Pflaumenkompott 84
 34. Kalbsschnitzel gefüllt mit Ziegenkäse 86
 35. Ampel-Dessert 88
 36. Tortellini mit Spinat und Frischkäse 90
 37. Kräuterrührei mit Shrimps 92
 38. Kartoffelecken mit Kräuterquark 94
- Begriffe aus der Küche
und ihre Bedeutung 96