

SPORT & ERNÄHRUNG

Ernährung und sportliche Leistung	6
Leistungseinbrüche beim Sport	7
Sportler-Drinks selbst gemacht	8
Snacks für den kleinen Hunger	10

TOR

1 Faryd Mondragón · <i>Pikante Hähnchenbrust mit Salsa</i>	12
18 Thomas Kessler · <i>Rheinischer Sauerbraten</i>	14

ABWEHR

2 Mišo Brečko · <i>Cevapcici mit Reispfanne</i>	18
3 Youssef Mohamad · <i>Falafel mit Tahinisauce</i>	20
4 Marvin Matip · <i>Frikadellen mit Bratkartoffeln</i>	22
6 Pierre Womé · <i>Roastbeef auf Mango-Avocado-Salat</i>	24
16 Christopher Schorch · <i>Hühnerfrikassee</i>	26
17 Kevin Pezzoni · <i>Lasagne al Forno</i>	28
21 Pedro Geromel · <i>Scampi-Spieße mit Chili-Knoblauch Aioli</i>	30
23 Kevin McKenna · <i>Carpaccio</i>	32

MITTELFELD

8 Petit · <i>Gegrillte Dorade</i>	36
12 Maniche · <i>Carne de Porco à Alentejana</i>	38
13 Daniel Brosinski · <i>Hamburger</i>	40
19 Taner Yalcin · <i>Mediterrane Pilz-Pfanne</i>	42
22 Fabrice Ehret · <i>Französischer Hackfleischtopf</i>	44

ANGRIFF

7 Sebastian Freis · <i>Schnitzel mit Bratkartoffeln</i>	48
9 Manasseh Ishiaku · <i>Steak au poivre – Pfeffersteak</i>	50
10 Lukas Podolski · <i>Salat mit Putenbrust und Backkartoffeln</i>	52
11 Milivoje Novaković · <i>Jägerschnitzel</i>	54
14 Wilfried Sanou · <i>Würzige Wirsingröllchen</i>	56
20 Adil Chihi · <i>Taboulé</i>	58

Unser 12. Mann:

GUTSCHEIN für 11 frische Gaffel Kölsch im Gaffel am Dom	60
--	----

HENNES VIII

<i>Würzig-frischer Frühlingssalat</i>	64
<i>Salat mit Tomaten-Parmesan-Vinaigrette</i>	66
<i>Thunfisch-Sommersalat mit Aprikose</i>	67
<i>Scharfer Spinatsalat mit Croûtons</i>	68
<i>Kartoffelsalat mit Rucola</i>	69

KIDDY-HENNES

<i>Süße Pfannkuchen mit Apfelschnee</i>	72
<i>Kalter Hund</i>	73
<i>Feuriger Obstsalat</i>	73
<i>Rote Grütze</i>	74
<i>Apfelmuffins</i>	75

IMPRESSUM