

INHALT

Salate und Vorspeisen

Wir haben mit den frischen Salaten und raffinierten Vorspeisen den perfekten Auftakt zu einem guten Essen gefunden, wie z.B.:

Bunter Tomatensalat Seite 13

Curry-Garnelen Seite 26

Forellencreme Seite 32

Arabischer Spinatsalat Seite 53

10

Suppen

58

Feine Suppen sind flott gemacht, z.B.:

Thailändische Kokossuppe Seite 64

Hauptgerichte

So lecker kann schnell schmecken!
Probieren Sie:

**Rinder-
pfanne mit
Gurke**
Seite 132

**Grünkohl-
Chorizo-
Nudeln**
Seite 208

**Hähnchen-
Reis-Pfanne**
Seite 230

Beilagen

Wer sagt denn, dass Beilagen nicht glänzen dürfen? Freuen Sie sich auf z.B.:

Paprika-Spätzle Seite 236

Dinkel-Erbesen Seite 240

Gedünsteter Mangold Seite 252

Zitronen-Spitzkohl Seite 255

Kartoffel-Gurken-Gemüse Seite 262

Korianderreis Seite 267

Gebratene Schwarzwurzeln Seite 274

Kartoffelplätzchen Seite 282

Desserts

**Eierlikör-
Schicht-
Dessert**
Seite 299

**Amaretti-
Knödel**
Seite 305

**Gebratene
Pflirsiche**
Seite 310

**Beschwipste
Birnen**
Seite 322

**Möhren-
waffeln**
Seite 328

**Honig-
kuchen-
Trifle**
Seite 345

Hier kommen süße Sünden zum Vernaschen, wie z.B.: