

Kräuter und Gewürze	20
Gemüse	24
Beilagen	26
Getreide	26
Hülsenfrüchte	26
Fleisch	27
Küchen- und Einkaufstipps	27

Vegetarische Gerichte

Green Coconut Curry	30
Bandnudeln mit Auberginensauce	31
Nudeln mit Gorgonzola-Soße	32
Süßkartoffel-Auberginen-Curry – vegan	33
Rote Bete mit Meerrettich-Sahne-Dip	34
Hirsefrikadellen mit Paprikagemüse	35
Zucchini-Schafskäsepuffer	36
Alu Gobi	37
Chili vegetarisch / vegan	38
Gratinierte Knoblauchnudeln	39
Mandelbratlinge mit Pilzsoße	40
Gemüsefrikadellen mit Tomaten-Pesto-Soße	41
Asiatische Nudelpfanne – vegan	42
Rosmaringemüse – vegan	43
Indisches Gemüse-Curry – vegan	44
Arabischer Kichererbsentopf	45
Paprika mit Spinat-Ricottafüllung	46
Blätterteig-Quiche mit Spinat	47
Zucchini-Reisauflauf mit Käsekruste	48
Nudel-Gemüseauflauf	49
Lauch-Quiche	50
Buchweizen-Spinatauflauf	51

Roggen-Gemüseauflauf	52
Möhrenlasagne mit Pesto	53
Kartoffelgratin mit ungarischem Sauerkraut	54
Pikante Buchweizenschnitte	55
Käse-Petersilie-Schnitten mit Gemüsesoße und Buttererbsen	56
Überbackenes Kartoffelpüree	57
Falafel – vegan	58
Hirsepuffer mit Herbstgemüse	59
Spinatpfannkuchen mit Pilzgemüse	60
Gemüse-Vollkornkuchen	61
Kartoffelpuffer-Pilz-Gratin	62
Rosenkohl-Kartoffelgratin	63
Saftiger Grünkernbraten mit Sauerampfersoße	64

Vegetarische Gerichte mit Fleischvariationen

Vegetarische Gemüse-Lasagne	66
Lasagne mit Hackfleisch	67
Eierpfannkuchen mit Gemüse- oder Hackfleischfüllung und Käsesoße	68
Paella – vegan	70
Paella mit tierischen Anteilen	71
Rotwein-Linseneintopf	72

Fleischgerichte

Nudeln mit Bolognesesoße	74
Geflügelbrust in Curry-Rahm	75
Russischer Hackfleischtopf	76
Plescavica mit Paprika-Gemüse	77
Blechhackfleisch mit Kräuterbutter	78
Chili con carne	79
Putengeschnetzeltes in Rotweinssoße	80
Hähnchenbrustfilets mit gelber Paprikasoße	81
Hähnchenschenkel mit roter Paprikasoße	82
Ochsenbrust „Tafelspitz Art“ mit Meerrettichsoße	83
Scalopine mit Marsalla-Specksoße	84
Szegediner Gulasch	85
Deftiges Schweinegulasch	86
Rahmragout vom Schwein	87
Asiatischer Geflügeltopf	88
Quiche Lorraine	89

Bigos	90
Hähnchenbrustfilets an Gemüsestreifen und Kartoffel-Kressesoße	91
Indisches Lamm mit Spinat	92
Lammragout	93
Mediterranes Rinderragout	94
Mousaka	95
Chinesischer Fleischtopf	96
Schweinenackensteaks mit Käse und Champignons überbacken	97
Sauerbraten	98
Wildschweingulasch	99

Fischgerichte

Lachsnudeln	102
Fischfilet mit Senfsoße	103
Fischfilet mit Safransoße	104
Fischfilet mit Champignon-Frischkäsesoße	105
Lachs-Kohlrabi-Lasagne	106

Salate, Soßen und Beilagen

Schwedensalat	108
Gurkensalat	108
Bohnensalat – vegan	109
Karottensalat – vegan	109
Mais-Erbсен-Salat	110
Rotkohlsalat – vegan	110
Weißkrautsalat – vegan	111
Essig-Öl-Dressing für Blattsalate – vegan	111
Curry-Sahne-Dressing	112
Kalte Knoblauchsoße	112
Schnittlauchjoghurtsoße	113
Tomatensoße – vegan	113
Bechamelsoße	114
Polenta (Maisgrieß)	114