

Inhalt

Vorwort	9
Abkürzungen und Maßeinheiten	11
Vorspeisen und kleine Gerichte	
Gemüsesuppe – Quer durch den Garten	14
Porreecremesuppe (Lauchcremesuppe)	15
Tomatensuppe	16
Broccolicremesuppe	17
Kartoffelsuppe	18
Käsesuppe	19
Frühlingsquark	20
Eier im Spinatbett	21
Tomaten mit Hackfleischfüllung	22
Käsespätzle	23
Reibekuchen	24
Schinkenwaffeln	25
Armer Ritter	26
Zwiebelkuchen	27
Porreetorte (Lauchtorte)	28
Hackfleischbällchen-Toast	30
Hauptgerichte	
<i>Fleisch</i>	
Schweineschnitzel mit Pfiff	32
Sahnekoteletts mit Pfirsichen	33
Geschnetzeltes	34

Königsberger Klopse	35
Rindfleisch „Fernost“	36
Rinderhackfleischtorte	38
Rindfleischsalat	39
Lebergeschnetzeltes „Indische Art“	40

Fisch

Forellen mit Mandeln	42
Fischfilet „Portugiesische Art“	43
Seelachsfilet mit Ananassauce	44
Kabeljau mit Meerrettichsauce	45
Fischgulasch	46
Heringsstip nach Hausfrauenart	47
Thunfischsauce	48

Geflügel

Hähnchenkeulen in Weißweinsauce	50
Hühnerreiseintopf	51
Gefüllte Pastetchen	52
Paprikaputenpfanne	53
Putenbrustragout	54
Puten-Cordon bleu	55
Geflügelsalat	56

Beilagen aller Art

Kartoffelplätzchen	58
Bunter Kartoffelsalat	59
Kartoffelgratin	60
Himmel und Erde	61
Käsekartoffeln vom Grill	62
Sauerkrautauflauf	63

Nizza-Salat	64
Frühlingsalat	65
Friséesalat mit Chicorée	66
Ratatouille	68
Gemüsekekuchen	69
Überbackener Broccoli „Italienische Art“	70
Spinatsauce	71
Blumenkohl in grüner Sauce	72
Bunter Nudelsalat	73
Schupfnudeln	74
Semmelknödel	75
Bananen-Reissalat	76

Nachspeisen

Quark mit frischem Aprikosenpüree	78
Stippmilch	79
Buttermilchsuppe	80
Erdbeer-Kefir-Mix	81
Mokkacreme	82
Karamelcreme	83
Grießflammeri mit Orangensaft	84
Birne Hélène	85
Apfelsinenspeise	86
Bratäpfel	87
Eisschokolade	88

Vollwertküche

Birnenmüsli	90
Beeren-Hirse-Joghurt	91
Blätterteigtaschen mit Sauerkrautfüllung	92
Vollkorngemüsekekuchen	94

Milchreis	96
Kartoffel-Paprika-Gratin mit Nüssen	97
Chicorée-Porree-Topf	98
Sprossensalat	99
Gemüsereis mit Tofu	100
Mehrkornbrot	101
Grünkernsuppe mit Kräutern	102

Kuchen und Kleingebäck

Tortenboden	104
Krümelkuchen mit Sauerkirschen	105
Großmutter's Apfelkuchen	106
Blitzkuchen	107
Käsekuchen mit Rosinen	108
Butterkuchen	109
Nußecken	110
Heiße Apfeltaschen	112
Pöfferkes	113
Sonntagswaffeln	114
Spritzgebäck	115
Süßer Hefezopf	116

Süßes für Diabetiker

Windbeutel mit Obstquarkfüllung	118
Apfelkuchen	119
Streuselkuchen	120
Grießschnitten mit Kompott	121
Kokosberge	122

Ernährung bei Übergewicht	123
---------------------------	-----