

Leichte Küche



mit Gabi Wolpensinger

Kochbuch für das Modell TM31



~ INHALT ~

1. SALATE UND DIPS	7
Thunfischsalat.....	8
Salat mit Filetstreifen	10
Mexikanischer Salat.....	12
Paprika-Aufstrich.....	13
Spargelsalat.....	14
Paprikasalat scharf-süß.....	16
Apfel-Birnen-Quark.....	18
Erdbeer-Mangomarmelade.....	19
Gemügesticks mit Dips.....	20
Vitaminsalat.....	22
Gemüse-Tatar.....	23
Salamiaufrisch.....	25
Möhren-Frischkäseaufstrich.....	25
Radieschencreme.....	26
Frischkäseaufstrich.....	26
Weißkrautrohkost.....	29
Geflügelleberaufstrich.....	29
2. SUPPEN	31
Bärlauchsuppe.....	33
Brokkolicremesuppe.....	35
Toskanische Gemüsesuppe.....	37
Indische Möhrencremesuppe.....	39
Kalte Gemüsesuppe (New York).....	41
Kalte Kräutersuppe.....	43
3. HAUPTGERICHTE	45
Senf-Fisch.....	46
Fischfilet mit Pesto.....	48
Hühner-Frikassee.....	50
Schweinefilet mit Käse.....	52
Nudelsalat.....	54
Farfalle mit Zuckererbsen.....	57
Fischfilet mit Ananas.....	58
Spaghettitorte.....	60
Grünes Soufflé.....	62

Putengeschnetzeltes mit.....	64
Pfifferlingen und Spätzle.....	64
Lachs mit Zwiebeldecke	66
Marinierter Fleischtopf.....	68
Hähnchen-Curry.....	70
Geflügelfrikadellen	72
Lachssoufflé.....	74
Gemüsemix mit Meerrettich.....	76
Spinatlasagne.....	78
<i>4. ZUM NACHTISCH</i>	<i>81</i>
Hefestückchen mit Obst	83
Beerensorbet.....	85
Sandwaffeln mit Obstcreme.....	85
Quarkzopf.....	87
Nussstängeli.....	88
Eierlikör-Muffins.....	90
Kirschstreuselkuchen.....	91
Erdbeertiramisu.....	93
<i>5. HERZHAFT BACKEN</i>	<i>95</i>
Zwiebelbrot	97
Sesambrot	98
Bagels.....	99
Dinkelknäckebrötchen.....	101
Flammkuchen Hawaii	103
Lachsflammkuchen	104
Kräuter-Sahne-Fladen.....	105
Stangenbrot.....	107
<i>6. GETRÄNKE</i>	<i>111</i>
Kefir-Drink.....	112
Malzkaffee-Getränk.....	113
Fruchtiger Joghurtshake	114
Zitronenlimonade	115
Pfirsichshake	116
Mango-Milchshake.....	117
Muntermacher-Shake.....	117