Aprikosen-Knödel	6	Chinesisches Gemüse	
Apfelklößchen mit Zimt	7	mit Pute und Reis	25
Auberginen mit Zwiebelfüllung	8	Champignons mit Semmelknödel	26
Blumenkohl im Varoma	9	Curry-Gulasch	27
Bratwurst mit Gemüse, Kartoffelbrei und 2 Soßen	10	Dampfbrötchen, chinesische (Pao Tzu) ..	28
Bratkartoffel-Schnitzel-Auflauf	11	Dampfnudeln	29
Bratwurstkugeln mit Zucchini	12	Dänische Reis-Pfanne mit Lachs	30
Buntes Reisfleisch	13	Ei, Gemüse mit Käsesoße	31
Bratwurst-Schnitzel mit Käse	14	Eierfrikassee mit Naturreis	32
Bayrische Krautkräpfen	15	Eier mit Currysoße und Reis	33
Blumenkohl-Mett-Auflauf	16	Erdnuss Schnitzelröllchen	34
Blumenkohl mit Hack gefüllt	17	Erbsenragout mit Hackbällchen	35
Bratäpfel	18	Fisch mit Curry-Sahne-Soße	36
Bacon-Kartoffeln mit Dip	19	Fischfilet mit Spargel und Blumenkohlröschen in Senfsoße	37
Chicorée-Auflauf mit Reis	20	Fleisch mit Kräuterkäse-Soße	38
Currysoße mit Wirsing und Basmatireis ...	21	Fischgulasch mit Basmatireis	39
China-Kohlpackchen mit Kabeljau	22	Fischspieße mit Paprikasoße	40
Curry Huhn mit Champignons	23	Folienkartoffeln mit Gemüsehaube	41
Currybällchen mit Kokossoße und Kürbis	24		

Inhalt

Gartengemüse mit Kartoffeln und Käsesoße (fettarm).....	42	Gehacktes Rindfleisch in Mangold	57
Gedünstetes Rindersteak.....	43	Gnocchi in Tomatensoße mit Parmesan.....	58
Grüne Bohnen mit Schinken.....	44	Gemüsesoße mit Putengeschnetzeltem ...	59
Gemüse chinesisch mit Basmatireis (fettarm).....	45	Gemüse mit Käsesoße und Ei	60
Gemüse-Lasagne mit Curry	46	Gyroschackbällchen mit Schafskäsesoße ...	61
Gefüllte Kartoffeln	47	Hack-Käse-Bällchen mit Weißkohl	62
Geflügel-Nudel-Salat mit Mandarinen.....	48	Hähnchenbrust in Schinkenhülle mit Rotweinpilzen	63
Gefüllte Paprikaschoten.....	49	Hähnchenbrustfilet mit Brokkoli und Reis an Mango-Curry-Soße	64
Gulasch mit Semmelknödeln	50	Hackbällchen in Tomatensauce.....	65
gefüllte Paprika mit Tomatensoße und Couscous.....	51	Hackroulade Cordon Bleu	66
Gulasch	52	Hähnchenbrust mit Kohlrabi- Käsehaube + Kartoffeln	67
Grüne Nudeln mit Hähnchen und Senf-Sahne	53	Hühnerfrikassee.....	68
Geschnetzeltes mit Gemüsestreifen.....	54	Hackfleisch-Nudel-Rolle	69
Gefüllte Putenschnitzel süßsauer	55	Hawaii-Putenschnitzel	70
Gemischtes Gemüse mit Käse-Sahne-Soße.....	56	Hähnchenbrust mit Kohlrabi-Käsehaube	71
		Hähnchen chinesisch	72

Inhalt

Hähnchenbrust mit Reis	73	Kartoffelkloßring	
Helgoländer Rotbarschfilet	74	mit Möhren-Kohlrabisoße	86
Hähnchencurry	75	Kassler mit Gemüse,	
Hühner-Kapern-Frikassee mit Reis	76	Kartoffeln und Quark	87
Hähnchenbruststreifen		Kartoffel-Ravioli mit Kräuterfrischkäse	
in Sherrysahne mit Gemüse	77	gefüllt und Zucchini-soße	88
Hähnchen süß-sauer	78	Kabeljaufilet mit Limettensoße	89
Hackbällchen-Auflauf mit Gemüse	79	Kartoffel-Kötbollar	90
Hessischer Kartoffeltopf	80	Kabeljaufilet mit Paprika (Diätrezept)	91
Hacksteaks mit Biersoße	81		
Indisches Gemüse	82		
Indisches Huhn	83		
Jägerklößchen	84		
Kartoffel-Schmand-Auflauf	85		