




Seite

Vitaminreiche Suppen ohne Fleisch	20
Wohltuende Suppen mit Fleisch	32
Gesunde Eintöpfe ohne Fleisch	44
Frisch zubereitete Eintöpfe mit Fleisch	56
Pfannengerichte ohne Fleisch	72
Pfannengerichte mit Fleisch	84
Deftige Aufläufe ohne Fleisch	94
Würzige Aufläufe mit Fleisch	106
Leichte Fischgerichte	116
Hauptgerichte ohne Fleisch	142
Hauptgerichte mit Fleisch	192
Süße Hauptgerichte	242
Leckere Desserts	266
Rezeptverzeichnis	293





schnell zubereitet,
auch ideal für Singles

Himmelswiese - Auflauf

leicht und bekömmlich mit Mozzarella

1 Tasse Langkorn- oder
anderen Reis

nach Vorschrift im Salzwasser
kochen

den Backofen vorheizen

auf 180°



$\frac{1}{2}$ kl. Zwiebel

abziehen, grob würfeln, ergibt
1 leicht geh. Essl., zum Reis
geben, mit dem Kochlöffel ver-
rühren und die restlichen
5 Min. mitkochen, evtl. im Sieb

	etwas abtropfen, in....
2 kl. oder 1 gr. Auflaufform(en)	füllen, das Einfetten ist nicht nötig
3 geh. Teel. Crème fraîche und 1/2 Teel. Salz	in einer Tasse verrühren, • gleichmäßig unter den Reis mischen und....
4 mittelgr. Tomaten	waschen, die Stängelansätze herausschneiden, halbieren und darauf setzen, im....
vorgeheizten Backofen (180°)	10 Min. garen die Auflaufform(en) aus dem Backofen nehmen, mit....
etwas Maggikraut oder Salbei	waschen, die Blätter vom Stängel entfernen, kl. schneiden oder mit....
1/2 Teel. Kräutern der Provence	bestreuen und nach Belieben mit....
2-3 Knoblauchzehen	abziehen, durch die Knoblauch- presse drücken, verfeinern....
200g Mozzarella	abtropfen, in Scheiben schnei- den, darauf legen, sowie....

Wir wünschen Ihnen ganz viel Spaß
beim Kochen und ein gutes Gelingen!

Tschüss . . .

