

# REZEPT-

# ÜBERSICHT

## WOCHE 1

|                              |    |
|------------------------------|----|
| WIKINGER-TOPF                | 10 |
| BANDNUDELN SPINAT-GORGONZOLA | 12 |
| BUNTER GEMÜSE-COUSCOUS       | 14 |
| BUTTERMILCHPLINSE            | 16 |
| KOKOS-FISCH MIT REIS         | 18 |
| OFEN-MAKKARONI               | 20 |
| EINFACHER GULASCH            | 22 |
| MANGO-LASSI                  | 24 |
| SCHOKO-KIRSCH-KUCHEN         | 26 |
| HAFERFLOCKEN-QUARK-BROT      | 28 |

## WOCHE 2

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| KARTOFFEL-KÄSE-SUPPE              | 32 |
| HACKFLEISCH-RISOTTO               | 34 |
| KARTOFFELAUFLAUF MIT GEMÜSE       | 36 |
| OFENKARTOFFELN MIT KRÄUTERSCHMAND | 38 |
| LACHS-SAHNE-GRATIN MIT BROKKOLI   | 40 |
| COWBOY-PFANNE                     | 42 |
| CHICKEN NUGGETS                   | 44 |
| GRIESSPUDDING                     | 46 |
| SMARTIE-KEKSE®                    | 48 |
| KÄSEBRÖTCHEN                      | 50 |



SEITE 14



SEITE 42



SEITE 48

# REZEPT-

# ÜBERSICHT

## WOCHE 3

|                              |    |
|------------------------------|----|
| BLUMENKOHLSUPPE              | 54 |
| NUDELAUFLAUF HAWAI           | 56 |
| KARTOFFEL-MÖHREN-PUFFER      | 58 |
| QUARKKEULCHEN                | 60 |
| FISCHPFANNE HELGOLÄNDER ART  | 62 |
| LASAGNE-TOPF                 | 64 |
| PAPRIKA-PUTEN-GESCHNETZELTES | 66 |
| TIRAMISU                     | 68 |
| MANDARINEN-SCHMAND-KUCHEN    | 70 |
| MÜSLIMUFFINS                 | 72 |

## WOCHE 4

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| ROTE LINSEN-EINTOPF            | 76 |
| KARTOFFEL-WÜRSTCHEN-TOPF       | 78 |
| NUDELAUFLAUF TOMATE-MOZZARELLA | 80 |
| GEMÜSE-CURRY                   | 82 |
| LACHSLASAGNE                   | 84 |
| EIERRAGOUT                     | 86 |
| BULETTEN MIT KARTOFFELSTAMPF   | 88 |
| MANDARINEN-QUARKSPEISE         | 90 |
| ZUPFKUCHEN-MUFFINS             | 92 |
| APFEL-NUSS-WAFFELN             | 94 |



SEITE 60



SEITE 86



SEITE 88