

INHALT

Zeichenerklärung	9	Reissalat	32
Suppen	11	Blattsalat mit Pilzen	32
Schnelle Schmelzkäsesuppe	12	Fruchtiger Geflügelsalat	33
Bärlauch- oder Kräuterkäsenockerln	12	„Starker“ Rindfleischsalat	33
Lauchcremesuppe	13	Gefüllte Tomaten	34
Klare Schwammerlsuppe	14	„Schichtsalat Grün-Weiß“	34
Hühnersuppe	15	Marinierter Fenchel	36
Vollkornbröselknödel	15	Heringsalat	36
Gazpacho – kalte Gemüsesuppe	16	Hirtensalat	37
Italienische Zwiebelsuppe	16	Waldorfsalat	38
Kartoffelsuppe	18	Hühnersalat	38
Leichtes Kürbis-Joghurt-Süppchen	18	Mexikanischer Salat	40
Ingwer-Linsen-Suppe	19	Thunfischaufstrich	40
		Gemüseterrine	42
		Saures Rindfleisch	42
		Rohschinkenröllchen mit Spargel	43
		Saure Wurst	44
Salate	21	Schinkenrolle mit Gemüsetopfen	44
Karottensalat	22	Topfenaufstrich – Grundmasse	46
Häuptelsalat (grüner Salat)	22	Pikanter Topfenaufstrich	46
Vogersalat (Feldsalat)	22	Topfenaufstrich mit Schinken und Kren	46
Endiviensalat	24	Topfen-Lachs-Aufstrich	47
Apfel-Sellerie-Salat	24		
Bohenschotensalat	24	Warme Gerichte – für Mittag und Abend	49
Rote-Rüben-Salat	25	Aus Fluss und Meer	50
Spargelsalat	25	Forelle blau	50
Salat- und Rohkostmarinanden	26	Dorsch „grün“	50
		Kalbeljau „gelb“	51
Kalte Gerichte – für Mittag und Abend	29	Forelle natur	52
Bunter Schwarzwurzelsalat	30	Gegrillte Tomaten	52
Nudelsalat	30	Fisch unter der Haube	52
Bunte Salatschüssel	31	Scholle mit leichtem Joghurt-Kräuter-Dip	53
		Wurzelfisch	53

Fischpaella	54	Fleischlaibchen nach Art des Hauses	76
Knusperfisch	55	Rumpsteak deluxe	78
Pusztafisch	56	Zucchini-Melanzani-Gemüse	79
Zanderfilet in Safransauce	56	Letscho	79
Geflügel	57	Schwein	80
Klassisches Brathuhn	57	Traditioneller Schweinsbraten	80
Curryhuhn	58	Feuriges Schweinefilet	80
Wurzelhuhn	58	Filetspieß	81
Pikantes Henderl	60	KOHLossale Rouladen	82
Weinhuhn	60	Styrian-Schnitzel	82
Putenschnitzel in Joghurt-Kräuter-Sauce	61	Wenig Fleisch – viel Genuss	84
Putenstreifen in frischer Käsesauce	61	Krautstrudel	84
Putenspieß	62	Lauchreis	85
Putenragout	63	Gefüllte Zucchini	85
Putenschnitzel „Toskana“	63	Überbackene Palatschinken (Pfannkuchen)	86
Kalb – Genussvolles nicht für alle Tage	64	Steirische Lasagne	87
Kalbsvögel	64	Kartoffelauflauf	88
Parmesanschnitzel	64	Überbackene Schinkenfleckerl	90
Röllchen vom Kalb	66	Blätterteigkipferl	90
Wurzelfleisch	66	Spinatpalatschinken	92
Rind – Klassiker der österreichischen Küche	67	Schneller Kartoffelauflauf	92
Gekochtes Rindfleisch mit Semmelkren	67	Zwiebelkuchen	94
Spinat	67	Bohenschotengulasch	96
Kürbisgemüse natur	67	Moussaka	97
Burgunderrindsbraten	68	Ohne Fleisch	98
Rotkraut mit Äpfeln	69	Hirselaibchen	98
Rahmrindsbraten	69	Warme Kräutersauce	100
Einfacher Rindsbraten	70	Joghurt-Kräuter-Sauce	100
Wilder Rindsbraten	72	Gemüse-Pilz-Bratlinge	101
Rindschnitzel „Classico“	73	Haferflockenlaibchen	101
Rindsroulade	75	Dinkel- oder Gerstenlaibchen	102
Matrosenfleisch	75	Gemüsesugo	102

Kartoffelpuffer	103
Buchweizenpalatschinken	104
Dinkelsoufflé mit Kräutern	106
Kaspressknödel	106
Spinatstrudel mit Erdäpfelteig	108
Kartoffelringe (Beilage)	110
Bunter Polentastrudel	111
Karfiol-Brokkoli-Strudel	112
Krautfleckerl	114
Überbackene Spinatröllchen	115
Gemüsepizza	116
Käse-Quiche	118
Vegetarisches Krautgulasch	119
Vegetarische Pasta asciutta (Sugo)	119
Vegetarische Lasagne	120
Tomatensauce	120
Nudel-Gemüse-Auflauf	122
Gratinierte Kartoffeln	122
Bunter Reisaufbau pikant	123
Maisgrießbecken	124
Schwammerlgulasch	124
Käsespätzle	126
Gemüse-Vielkorn-Risotto	127

HAUPTsache Süß 129

Buchweizenschmarren mit Heidelbeerkompott	130
Topfen-Grießknödel	130
Warme Topfennudeln aus dem Ofen	132
Topfen-Hirse-Auflauf	132
Topfenpalatschinken	133
Müslipalatschinken	133
Überguss für überbackene Palatschinken	133

Desserts 135

Himbeermousse	136
Topfenschmankerl	137
Kiwisauce	137
Buttermilchgelee	138
Joghurtcreme mit Erdbeeren	138
Heidelbeer-Vanille-Creme	140
Leichte Schokoladencreme	141
Fruchtsorbet	141
Blutorangengelee	142
Cremeapfel	142
Topfennockerl	143
Mango-Tango	143
Apfelkuchen	144
Karotten-Nuss-Kuchen	145
Biskuitroulade	145
Kokostraum	146
Apfel-Zimt-Creme	146
Nusskuchen	148
Topfenflammerie	148
Grießflammerie im Kirschbad	150
Steirisches Tiramisu	152
Mohnmousse mit beschwipsten Marillen	153

Rezepte in alphabetischer Reihenfolge 156

Abbildungsnachweis 159