

04 Fleisch und Fisch

Saftiges mit Geflügel, Schwein, Seelachs und Co.

42 Nudeln, Kartoffeln, Reis & Co.

Kartoffeln und Getreide in der Hauptrolle

80 Vegetarisch gut

Satt und lecker ohne Fleisch und Fisch

102 Süß und fruchtig

Süßes satt – als Frühstück, Snack oder Dessert

122 Register nach Alphabet

123 Register nach **ProPoints®** Wert

124 Register nach Hauptzutaten und Stichworten

128 Impressum

Rezeptinfos:



ProPoints® Wert
pro Person/Stück



Alle Gerichte, die sich besonders
gut für die ganze Familie eignen,
haben wir mit dem Familien-
Stempel gekennzeichnet.

Fertig in:

entspricht dem kompletten
Zeitaufwand inkl. Back-,
Gar-, Marinierzeit etc.

Davon aktiv:

entspricht dem Zeitaufwand
der Vorbereitung wie
Schneiden, Rühren etc.