

Avocadosalat	$\frac{1}{2}$ Gurke würfeln, mit $\frac{1}{2}$ TL Salz 20' rasten; gewürfelte Avocado, 200g Shrimps, 1 Prise Zucker, Pfeffer, 2EL Olivenöl dazu; 15' rasten
Brocc e Dofu	leicht gebr. Brocc. in 1 Tasse 1:1 Salz-Zucker-Wasser dünsten; Sojas., Wasser, Stärke, Knobi, Ingwer in Pfanne andicken; in Stärke gewälzten Dofu braten
Butter Dofu (3P)	2EL Stärke, Salz, Pfeffer & 1EL Öl auf 400g abgetupften zerissenen Tofu, 20' 175°C; Öl, 1 Zw., 2 Knobis, Ingwer in Pfanne, (jetzt Reis), 2TL (Garam M. + Kreuzk. + gem. Kor.), Chillip. dazu, ziehen, 2EL Tomatenm., $\frac{1}{2}$ l Passata, Butter dazu, 5'-10' köcheln, $\frac{1}{4}$ l Kokosnussm., Spritzer Zitrone, TL Zucker, Salz
Burger	Burgerbuns, Bulettenersatz, Salat, Sauce, Tomaten, Champs; Pommes: Kartoffeln, Salz, Öl
Chili con Carne	große Dose passierte Tomaten, Dose Bohnen, Dose Mais, 400g Rindsfaschiertes, Zwiebel, Mehl
Egg Bene // Flore	1 Ei in Essigwasser pochieren, 1 Bl. gebratenen Serrano // Blattspinat + Knobi + Muskatn., 40ml Hollandaise, $\frac{1}{2}$ Toastie
Gnocchi mit Sauce	Gnocchi; Sauce: Zwiebel, Champignons zerkleinert anrösten, mit Weißwein ablöschen, Suppe/Wasser, Sahne, angebratene Süßkartoffel dazu; köcheln
Linsensuppe (3P)	2 gepr. Knobis & 1 Zw. in 1EL Butter glasig, $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma + 1TL (Garam M. + Curry + Kreuzk.) dazu, 800g Dosentom. abtropfen, schneiden und mit 180g rot. Linsen, 2TL Zitronensaft, 600ml Gmiasbriah, 300ml Kokosnussm. dazu und aufkochen; ohne Deckel 25' köcheln
K.J.'s Instant	Instantnudeln kochen, in Pfanne mit Ei, Knoblauchpulver, Instantpulver, Butter anbraten; Lauchzw.
M's Schupfnudeln	Zw., Champs, $\frac{1}{2}$ kg Fasch. br.; TL Pappul., EL TMark., 150g (Schlag+Crème F.) in gef. Form mit Schupfn., Sauerkr. schichten; ger. Käs, But. drauf; 180°C 45'
Melanzani Bharta (4P)	2 gr. Mel. in 1.5cm 220°C 30' - zerkl.; in 3EL Öl kurz TL Kor.samen br., 1 Bd. Frühl.zw. & r. Zw. fein geh. dazu bis glasig, 4 Knobis reinpr., 1' br.; 2 Tom. fein, 400g geh. Dosent. 2' dazu, kälter; 2EL gem. Kor., TL gem. Kreuzk., TL Chili, $\frac{1}{2}$ TL Kurkuma, Pr. gem. Nelken dazu, rühren bis Aroma entf.; Mel. dazu, Salz
Melanzanipfanne	Melanzani, Zwiebel, Walnüsse, Paprikapulver, Tomatensauce (irgendeiner Art)
Mie-Nudelpfanne	Mie-Nudeln kochen; Zucchini, Paprika, Champignons, .. und Shrimps braten und dazu, Soyas. drauf; Lauchzw. ganz am Ende
Pasta Pomodoro	fruchtigste Tomaten vierteln und in Öl anbraten bis sie zerfallen, Knoblauch in Scheiben, Nudelwasser und Agavendicksaft dazu
Pasta Spinacchi	
Pasta Aglio e Olio	Knoblauch gefeinscheibt in Öl tanzen lassen; Parmesan ehrlich gesagt keine Ahnung wie das Rezept geht
Pasta Lax e Avo	Avocado mit etwas Nudelwasser zermantschgern, Salz, Pfeffer; Lax knusprig braten
Pasta Lemone	Schale einer $\frac{1}{2}$ Bio Zitrone in Streifen in Olivenöl sautieren; Nudeln samt Butterst., Nudelwasser, Zitronensaft dazu und erhitzen; kurz abkühlen; Parmesan rein
Pizzabaguette	Aufbackweckerl, Tomatenmark, Mozzarella, Belag nach Wahl
Ramen (1P)	$\frac{1}{2}$ Knobi, 1 getr. Tom. anbraten, 1EL Sojas., $\frac{1}{2}$ EL Majo dazu; Ei kochen; Mie N. in Gemüsebr. mit Brocc. (& Pak Choi, ...) kochen; alles zsm.; Noribl.
Raiberdatschi (3P)	1.2kg Kartoffeln, 1 rote Zw., Pfeffer, Muskatn., (Ei), 3EL Mehl mit ordentlich Salz zermantschgern, in heiße Pfanne als Datschis mit viel Öl von bd. Seiten braten
Reispapieromlette	Reispapier in mittelwarme Pfanne; Sesamöl, Ei drauf und verqirlen; heiß; Gewürz, Tomate, Schmelzkäse, Zwiebel, Lauchzw. dazu; 2. Reisp. drauf; bis knusprig
Risotto	300g Risottor., rote Zw. in Öl glasig sautieren; mit Weißw. löschen; 1l Gemüsebrühe "dazu"; getr. Tom., Shrimps, Parmi kurz vor Ende dazu; Ruccola
S. K. Toast	Toast, Schinken, Käse, Ketchup, Mayo
Salat	Rucola, Feldsalat, Blattsalat, Tomaten, gebratene Champignons, Kartoffelsalat Dressing: (Öl,Essig,Salz,Zucker), (Honey,Mustard,Öl,Essig)
Schupfnudelpfanne	entweder Gemüse (Champs, Süßkart., Zucchini, ..) oder (Sauerkraut, Speck) oder süß (Mohn , Staubzucker) oder (Apfelmus, geriebene Nüsse)
Spaghetti C	200g Spaghetti kochen, Speck und Knobi braten; Nudeln, Parmesan, Pfeffer, 2 verquirte Eier (nicht stocken lassen!) dazu; Nudelwasser nach Bedarf
Sushi (3P)	1 Gurke, Avocado, 150g Lax, 5 Noribl.; 350g Sushir. waschen, 30' in Wasser rasten, in 0.5l aufkochen, 15' mit Deckel köcheln, 20' betucht rasten, in fl. Schüssel auflockern, Sushi-Zu (in 70ml Reisessig 10g Salz, 35g Zucker bei schw. Hitze auflösen, abkühlen lassen) unter Fächerung einarbeiten, 30' feucht bedeckt rasten lassen
Sommerrollen	Reispapier, Glasn., Shrimps, Karotte, Gurke, Lauchzw.; Sauce: 3EL Sojas., 2EL Erdnussb., 1EL Honigartiges, 1 Knobizehe, bissi Ingwer & Zitrone
Wrap	Wraps, Fleischersatz, Salat, Sauce, Käse, Gemüse
Crumbleschüsslerl (3P)	80g Mehl, 50g braunen Zucker, $\frac{1}{2}$ Packerl Vanillezucker, 50g But. mit Prise Salz vermengen und kneten bis crumbelig; auf beliebige Früchte streußeln; 20' 180°C
F's Mom's Cookies	280g Schok. Wasserbad; 280g Mehl, TL Backp., Salz mischen; 90g w. But. cremig rühren, 200g Zuck., 1P VZuck., 3 Eier dazu, Rest dazu; ges. Cashew; 12' 160°C
Kaiserschmarrn	
Palatschinken	Mehl, Eier, Milch, Prise Salz, Zucker, Butter, Marmelade, Nutella, Früchte (Banane, Erdbeere, ..)
Pancakes	300ml Naturjoghurt, 150g Mehl, 1 Pkg. Backpulver, Prise Salz und 2 EL Zucker 3 verquirten Eiern unterrühren; Ahornsirup, Butter, Früchte, Schokolade
Tassenküchlein	6 EL Mehl, 3 EL Kakao, $\frac{1}{4}$ TL Backp., (1 EL Zucker), Prise Salz verrühren; 6 EL Milch, 3 EL Öl, 1 gscheider EL Nutella verrühren; knappe 2' bei 700W in Mikro