

Single Rezepte - Das Single-kochbuch Mit Vielen Rezepten

[DOWNLOAD HERE](#)

Viele Singles kennen diese Situation: Man kommt abends gestresst und mit knurrenden Magen von der Arbeit nach Hause. Und anders als früher, steht kein fertiges Essen von Müttern auf dem Tisch. Wie fast jeden Tag stellt sich der hungrige Single jetzt die Frage: Was kann ich jetzt blo schnell essen? Fast Food ist auf Dauer zu ungesund. Restaurants sind zu teuer. Selbst kochen scheint zu aufwendig und benötigt Rezepte. Die Lösung des Problems ist dieses eBook. Single Rezepte beinhaltet 323 spezielle Rezepte für Alleinstehende. Durch dieses eBook wird jeder Single satt. Und das besonders schnell, gesund und preiswert. Und wenn sich dann doch mal die Partnerin / der Partner findet, dann werden die Mengenangaben der Rezepte verdoppelt und man kann zu zweit ein tolles Essen genießen! 164 Seiten, Sprache: deutsch, Autor: Bernd Rittger

Aus dem Inhalt: Baguette di Mare 15 Bauernbrot 15 Bratenbrot 15 Radieschenbrote 15 Bruschetta 16 Champignontoast mit Zwiebeln 16 Toskana-Toast 16 Champignontoast 17 Curry-Sandwich 17 Cowboy-Toast 18 Flammkuchenbaguette 18 Fladenbrottasche mit Kse und Schinken 19 Gerstetes Brot 19 Kncke mit Kse 19 Pumpernickel mit Ksecreme 20 Roggenbrtchen mit Schinken 20 Schwarz-Wei-Brot 20 Tofusandwich 21 berbackenes Brot 21 Tomaten-Zwiebel-Schnitte 21 Tomaten-Brot-Auflauf 22 berbackenes Scampi-Brtchen 22 Ziegenkseschnitten 23 Smrebrd mit Rucheraal 23 Champignonrhrei 24 Eier in knackiger Quarksauce 24 Eiertoast 24 Eier in Spaghetti-Nestern 25 Eier mit Senfsauce 25 Eierkuchen 26 Omelett 26 Krabben-Rhrei 26 Kruterrhrei und gerucherte Forelle 27 Gefllte Eier 27 Omelett mit Kse und Speck 28 Kruteromelette 28 Quarkomelett 28 Rhrei Spezial 29 Omelett mit verschiedenen Fllungen 29 Roquefort-Rhrei 30 Rhreier mit Scampi 30 Rhrei mit Mozzarella und Tomaten 31 Tomaten-Mozzarella-Rhrei 31 Aal in Salbei 32 Fisch auf Lauchreis 32 Fischcurry mit Reis 33 Lachs-Pilz-Auflauf 33 Fischfilet mit Pilz-Lauch-Gemse und Salat 34 Fischfilet mit Fenchel-Gemse 34 Fischsouffle mit Hirse 35 Grill-Lachs in Limonen-Ingwer-Marinade 35 Inhaltsverzeichnis Forellenfilet in Trauben-Riesling-Sauce 36 Matjes-Salat 36 Gebratene Dorade 37 Rotbarsch mit Petersilie 37 Gegrillter Lachs auf Spinat und Sellerie-Pree 38 Lachs-Spargel-Gratin 38 Gegrilltes Welsfilet mit pikanter Kirschsauce 39 Lachsfilet mit grner Soe 39 Lachsfilet mit Rosmarinkartoffel 40 Lachsfilet zu Lauchgemse

40 Lachs-Vollkornnudeln und Avocado-Pesto 41 Matjes mit Radieschen und Joghurt 41 Gebackene Fischstreifen 42 Rucherlachs mit Spinat 42 Rotbarschfilet mit Gemse 43 Schollenfilets in Orangensauce mit Salat 43 Seelachsfilet 44 Seeteufelfilet mit Pilzgemse 44 berbackener Fisch 45 Viktoriabarsch mit roten Zwiebeln 45 Chili-Garnelen 46 Provenzalische Fischpfanne 46 Meerrettichfisch gebacken 47 Spanische Tortilla mit Sardellen 47 Scampi-Risotto 48 Bunte Fleischwurstpfanne 49 Filet mit Sahne-Knoblauchsoe 49 Hackfleischtrtchen 49 Filetspitzen 50 Kalbsschnitzel in Limettensauce 50 Frikadellen auf Kartoffelbett 51 Frikadellen mit Porree-Gemse 51 Gebratene Schweinshaxen 52 Geflltes Kalbschnitzel mit Brlauch 52 Gegrillte Lammkoteletts mit Krutertomaten 53 Gegrillte Rinderstreifen 53 Gratiniertes Champignonschnitzel 54 Schnelles Steak mit Kruterkruste 54 Hackfleischblchen 55 Rostbratwurstchen Geschnetzelt 55 Kalbsfleischrllchen mit Mango-Chicoree-Salat 56 Kalbsleber 56 Kalbsschulter 57 Karibisches Schweinefilet 57 Kruter-Hackblchen 58 Lammstielkoteletts mit Tomatenpree 58 Medaillons zu Kartoffel-Pree 59 Minutenfleisch auf Gemse 59 Minutensteak mit Ksesoe und Spinat 60 Mykonossteak 60 Schinken-Rllchen al forno 60 Inhaltsverzeichnis Pfeffer-Steak an Broccoli und Kartoffelgratin 61 Rinderhacksteak 61 Rindersteak mit Kartoffelbeilage 62 Roulade mit Apfelfllung 62 Scharfes Pfefferfleisch 63 Schinkenburger 63 Schinken-Ksewaffeln 64 Schnitzel auf Gemsesalat 64 Schnitzel aus Auberginen in Tomatensauce 65 Schweinemedallions 66 berbackene Schweinelendchen 66 Schweinesteak mit Kroketten 67 Schnelles Rahmgulasch 67 Senfrostbraten 68 Zwiebelsteak und Rstkartoffeln 68 Chop Sui 69 berbackene Schweinemedallions mit Tomaten 69 Feinschmeckerspiee 70 Balkan-Reispfanne 70 Blumenkohlcurry 71 Chicore mit Schinken und Kartffelchen 71 Chicoree mit wrziger Hacksoe 72 Chicoreegratin 72 Tomaten-Quiche 73 Chilitopf 73 Folien-Fenchel in Marinade 74 Chili con Carne 74 Frhlingsrollen 75 Gefllte Fleischtomaten 75 Gefllte Paprikaschote 76 Gemseomelette 76 Gefllte Zucchini mit Paprika 77 Spinatauflauf 77 Gefllte Zucchini 78 Gefllte Zwiebeln 79 Gegrillter Chicore 79 Gemsecurry 80 Gemse-Hackfleischauflauf 80 Gemsepfanne mit Mozzarella 81 Gemseragout 81 Gemserllchen mit Kse in Tomatensoe 82 Gemse-Schinken-Nudeln 82 Gratinierte Zucchini 83 Spinatkugeln mit Frischkse 83 Knackiger Fenchel mit Orange 84 Kohlrllchen 84 Kohlroulade 84 Moussaka mit Tofu 85 Kleiner Auflauf 85 Paprika-Kse-Auflauf 86 Rahmbohnen mit Rindsfiletstreifen 86 Inhaltsverzeichnis Ratatouille 87 Spargel-Blattspinat-Gratin 87 Spargelgemse 88 Spargel-Nudeln 88 Tomate mit Mozzarella 88 Tomaten-Artischocken-Pfnchen 89 berbackene Aubergine 89 Zucchini-Potentopf 90 Paprikapfanne 90 Tunesische Oija 91 Buchweizenpfanne 91 Ksepaprika 92

Champignons mit Knoblauchcreme 93 Feta-Champignon-Pfanne 93 Champignon-Spiee mit Feldsalat 94
Chinesischer Champignon-Topf 94 Pilze im Wok 95 Pilzragout Burgunderart mit Reis 95 Asiatischer
Hhnchentopf 96 Bunte Putenpfanne 96 Chicken Wings 97 Entenbrust zu Asia-Gemse 97
Entengeschnetztes 98 Chicken-Curry mit grnen Bohnen 98 Gebratenes Hhnchenfleisch 99
Geflgelleberpfanne Mecklenburger Art 99 Geflgelsalat 99 Hhnchen in Knoblauch mit Tomatengemse 100
Hhnchenbrustfilet in exotischer Sauce 100 Hhnchenbrustfilet mit Gemsereis 101 Hhnchen-Cordon-Bleu
mit Erbsen und Pilzen 101 Hhnchenspiee 102 Hhnchen-Paprika-Gulasch 102 Hhnerlebersalat mit Chili
103 Ksehhnchen 103 Putenmedaillons mit Rosmarinkartoffeln 104 Putenpfanne 104
Puten-Schinken-Rllchen 105 Putenstreifen in Preiselbeersoe 105 Putenschnitzel Italia mit
Tomaten-Mozzarella-Salat 106 Schnelles Hhnerfrikassee 107 Oliven-Hhnchen 107 Truthahnbrust zu
buntem Paprikagemse und Reis 108 Backofengeheimnis 108 Curry-Reis mit Pute 109 Hhnchennudeln
109 Sat-Spiee mit Erdnuss-Soe 110 Apfel-Kartoffel-Gratin 111 Bauernfrhstck 111 Folien-Kartoffeln mit
Kruterdip 111 Frischksekartoffeln 112 Inhaltsverzeichnis Gebackene Kartoffeln 112 Kartoffel-Birnenspiee
mit Frischkse 112 Gefllte Kartoffeln mit Hackfleisch 113 Kartoffelbouillon 113 Kartoffel-Curry mit Garnelen
114 Kartoffel-Gemse-Pfanne 114 Kartoffelgratin 115 Kartoffel-Lauch-Topf 115 Kartoffeln mit Rhrei 116
Kartoffelomelett 116 Kartoffelsuppe mit Rucherlachs und Dipp 116 Pellkartoffeln mit Paprikaquark 117
Pellkartoffeln mit Speck und Nusspesto 117 Kartoffel-Tomaten-Pfanne mit Sesam 118 Quarkkartoffeln
118 Rstkartoffeln mit Putenbrust 119 Mediterrane Kartoffelpfanne 119 Paprikakartoffeln 120 Italienischer
Kartoffelsalat 120 Kse-Rsti 120 Apfel-Msli mit Httenkse 121 Aprikostenpaste 121 Bananenmus 121
Buttermilch Waffeln 121 Erdbeerquark mit Pfirsich 122 Feines Birnengratin 122 Obstsalat mit
Trockenfrchten 122 Allguer Sptzle 123 Asiatische Bratnudeln 123 Bandnudeln mit Artischocken 124
Bandnudeln mit Zucchini-Preee 124 Fettuccine mit Ksesauce 125 Ksesptzle 125 Maccheroni 126
Mediterraner Nudelsalat 126 Nudeln Diavolo 127 Nudeln mit Artischocken 127 Nudeln mit Corned Beef
128 Nudeln mit Pfeffer-Pilz-Soe 128 Nudelpfanne japanische Art 129 Nudelpfanne 129 Nudelsuppe mit
Zuckererbsen und Garnelen 130 Nudel-Wurst-Salat 130 Pasta mit grnem Spargel 131 Pasta mit
Thunfisch 131 Penne a la Spagatha 132 Spaghetti Maritim 132 Spaghetti mit Hacksoe 133 Spaghetti mit
Lachs und grnem Spargel 133 Spaghetti mit Oliven und Kapern 134 Spaghetti mit Rucola und Chili 134
Inhaltsverzeichnis Spaghetti mit scharfer Ananassauce 135 Flotte Lasagne 135 Spirelli mit
Thunfischsauce 135 Schupfnudeln mit Sauerkraut und Speck 135 Tagliatelle mit

Tomaten-Basilikumgemse 136 Tortellini mit Mandel-Sahne-Sauce 136 Schnelle Ksenudeln 136 Tortellini mit Spinat 137 Curry-Hackfleischblchen mit Apfel 137 Schnelle Tagliatelle 138 Amerikanischer Salat 139 Apfel-Lauch-Salat 139 Bauernsalat 140 Caesar-Salat mit Putenbrust 140 Bunter Salat mit Lachs 141 Feldsalat mit Orangen 141 Champignonsalat 142 Eisbergsalat mit Hhnchen 142 Fenchel-Endivien-Salat 143 Griechischer Bauernsalat 143 Junggesellen-Salat 143 Kse-Tomaten-Salat 144 Kretischer Auberginen-Salat 144 Krbissalat 145 Lauchsalat 145 Rucola-Salat mit Balsamessig 145 Lauwarmer Spinat-Hhnchenleber-Salat 146 Paprikasalat 146 Radichiosalat mit Putenbruststreifen 147 Rucola-Feldsalat mit Lachstreifen 147 Salat mit Frischkse 148 Salat mit Reibepfltzchen 148 Spargel-Reissalat 149 Tomaten-Avocado-Salat 149 Bouillon mit Poulet und Gemse 149 Toskanischer Salat 150 Wurstsalat schwbische Art 150 Reissalat Hawaii 150 Brotsuppe 151 Brsseler Suppe 151 Erbsensuppe mit Wrstchen 151 Gebrannte Erbsensuppe 152 Gemischter Eintopf 152 Gemseeintopf mit Kalbfleisch 153 Gemsesuppe mit Buchweizennudeln 153 Hhnchensuppe 154 Krbiscremesuppe mit Kernl 154 Weckesuppe 154 Lauchsuppe 155 Scharfe Mhrensuppe 155 Scharfe Tomatensuppe 156 Inhaltsverzeichnis Schwarzwurzelgemse 156 Zwiebelsuppe 157 Eine schnelle Suppe 157 Rahmzwiebel- suppe 158 Tomatensuppe 158 Basilikum-Tarte 159 Blttert- eipizza 159 Gebackener Camembert mit Preiselbeeren 160 Grieschmarren-Auflauf 160 Handks mit Musik 160 Kirsch-Pfannenkuchen 161 Nasi Goreng 161 Pfannkuchen-Omelett mit Gemse 162 Pfannkuchen 162 Pfannkuchen mit Thunfisch 163 Pikanter Reis mit Schinken 163 Schneller Reistopf 164

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Fuji Fujica Single-8 Splicer Manual Uk De Fr Sp Nl](#)

[Rezepte Fr Die Traumfigur - Gesund Abnehmen Ohne Verzicht](#)

[Single Rezepte - Das Single-Kochbuch Mit Vielen Rezepten](#)

[MIME MAILER - E-COMMERCE FRIENDLY FORMMAIL THAT LETS YOU SELL SINGLE FILES BY EMAIL SECURELY](#)

[NEW HOLLAND NH 327 SINGLE TRIPLE BEATER MANURE SPREADER PARTS MANUAL 5 70](#)

[NEW HOLLAND NH 510 516 SINGLE AND TRIPLE BEATER MANURE SPREADER PARTS](#)

[MANUAL 5 70](#)

[Singles, Dating & Personals Website Template](#)

[NEW HOLLAND NH 325 SINGLE BEATER 130 SU MANURE SPREADER PARTS MANUAL](#)

[Single Online Dating : Guide To Online Dating](#)

[Apple Mac Pro \(Early2008 Single/Dual Quad Core 2.8 Ghz/ Dual Quad Core 3.0/3.2 GHz\) Service Manual](#)

[Kohler K91 K141 K161 K181 K241 K301 K321 K341 Single Cylinder Engine Service Repair Manual DOWNLOAD](#)

[SMC 250e Twin And Single Carburetor Engine Parts Manual](#)

[The Single Mom's Survival Guide - Bethany Davis](#)

[Toro Single Stage Snowblower Ccr.FREE PREVIEW!](#)

[AJS Singles 5th Edition F Neill 1948-1957 Service Manual](#)

[\(Single Trainer\) Professionalism And Business Etiquette : Off-the-Shelf Training Program](#)

[Party Travel For Young Singles](#)

[Party Travel For Young Singles](#)

[Single Parenting - Becoming The Best Parent For Your Child](#)

[AGRIA Engines, Appliances & Single Axle - Patent Literature](#)

[Single Parenting Manual With PLR](#)

[Advanced Site Submitter Submit Your Site To The Top 66 Search Engines With A Single Click - *w/Resell Rights*](#)

[Paylock Generator Instantly Create Secure Paypal Order Buttons In A Single Click](#)

[Color Clickz V 1.0 Pick And Capture A Single Color Of A Gradient Even If It Is Less Than 5 Pixels - *w/Resell Rights*](#)

[Single Parenting How To Deal With The Problems And Benefits Of Being A Single Parent - *w/Resell Rights*](#)

[Get PAID From TODAY Every Single Day!!! Guaranteed!](#)

[Party Travel The Easy Guide To Fun, Exciting And Affordable Traveling For Singles - *w/Resell Rights*](#)

[Sell Arts & Crafts Items Without Making A Single Project](#)

[Single Parenting 101](#)

[Single Parentings Guide MRR](#)

[Single Parenting S Guide MRR!](#)

[Single Parentings Guide - Mrr](#)

[Single Parenting - 25 PLR Articles Pack II](#)

[25 Single Parenting PLR Articles](#)

[Turnkey Addon Code Script To Protect A Single Download File](#)

[Das Ultimative 11.000 Rezepte Kochbuch Paket Inkl. Reseller](#)

[Single Parenting 101 EBook - PLR, MRR](#)

[Smooks Training - Single User License](#)

[Firesale Bandit - SAME Software That Single-Handedly Brought In A Six Figure Income For Online Marketer](#)

[Hodaka 90cc-125cc Singles Workshop Manual 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975](#)

[Bomag BW 177/213/226 Single Drum Roller Service Repair Workshop Manual DOWNLOAD](#)

[Bomag BW 211/213 D-4 BW 216 D-4 Single Drum Roller Service Repair Workshop Manual DOWNLOAD](#)