

Rezepte alphabetisch sortiert		Seite
Fernweh-Ananas	Ananas-Snack mit Chili	133
Snickersalat	Apfelsalat mit Snickers	95
Banoffikuchen	Bananen-Toffee-Kuchen	161
Dutch Babies mit Orangensirup	Blechkuchen	156
Feijoadá	Bohneneintopf	130
Ägyptisches Fuul	Bohnen-Pitta-Frühstück	21
Bratäpfeltest	Bratäpfel-Variationen	161
Grüne Suppe	Broccoli-Erbsen-Suppe	83
Christophs schnelles Bratbrot	Brot aus der Pfanne	51
Gezähmter Engländer	Ei-Salat-Frühstück	21
Landfrauen-Erdbeereis	Erdbeereis	112
Super-Salat	Feldsalat mit Sauce	80
Ritter in der Rüstung	Fisch in Salzkruste	94
Ur-Toast	Frühstücksbrote	14
Cowboy-Kuchen	fürs Lagerfeuer: Kuchen + Apfel	41
Cowboy-Dinner	fürs Lagerfeuer: Mett + Gemüse	40
Christophs Gänseschmalz	Gänseschmalz mit Zwiebeln	162
Toast & Sahneerbsen	Gemüse-Frühstück	19
Piratensuppe	Gemüsesuppe	159
Weißes Gazpacho	Gurkensuppe, kalt	163
Beduinenobst	Hackbällchen zum Mitnehmen	28
Falscher Tiger	Hackfrikadelle mit Paprika+Mais	30
Elefantenohr	Hackklops in XXL-Format	29
Zwangsjacke	Hackroulade	31
Hermann	Hefeteigkuchen	88
Krisen-Huhn	Hühnerbrustfilets a.d. Backofen	102
Suppenhuhn mit Dip	Hühnerfleisch mit Soßen	67
Ultimative Hühnersuppe	Hühnersuppe	66
Heiße Schokolade	Kakao (nicht aus Fertigpulver)	87
Süße Kaltschale	Kaltschale mit Aprikosen	163
Ameisen im Sand	Keksbrösel mit Schokostreusel	42
Strandkohlrabi	Kohlrabistifte zum Dippen	82
Kokosmilch	Kokosmilch	115
Wildkräuter-Vichyssoise	Kräutersuppe, kalt	165

Rezepte alphabetisch sortiert		Seite
Brailianische Limonade	Limonen-Limonade	120
Milliepap & Train-Smash	Maisbrei mit Gemüse	132
Mangosalat	Mango mit Mozzarella	164
Mango-Mayonnaise mit Bruschetta	Mango-Mayonnaise mit Bruschetta	96
Mann mit Mütze	Marshmallows mit Schokolade	90
Murkemilch	Milch mit Flocken und Obst	78
Safranmilch	Milch mit Gewürzen	135
Möhrenmix	Möhren mit Apfelmus	81
Kalifornischer Rohkostsalat	Möhren-Apfel-Salat	107
Christophs Blitzmöhrrchen	Möhrengemüse	94
Horrormüsli	Müsli mit frischem Obst	16
Schusselnudeln mit Apfelpesto	Nudeln zum Selbermachen	101
Kaugummifrühstück	Obst-Frühstück	11
Tropencrumble	Obstkuchen	89
Haferomelett	Omelett-Frühstück	17
Agua Fresca de Papaya	Papaya-Saft	121
Pfannkuchen incl. Variationen	Pfannkuchen incl. Variationen	92
Schokoladen-Flensjes	Pfannkuchen-Frühstück	19
Haarige Monster	Pumpernickel mit Sprossen	81
Pürree aus weißen Bohnen mit Salbei	Pürree aus weißen Bohnen mit Salbei	160
Urquark	Quark-Nachspeise	99
Mega-Pausenbrot I	Schinkenbrot	44
Mousse	Schokoladenmousse	102
Adams Rippchen	Schweinerippchen	160
Spaghetti Muratore	Spaghetti mit Fleischsoße	52
Krabbenspaghetti	Spaghetti mit Krabben oder Scampe	164
Sportler-Mampf	Studentenfutter	44
Mega-Pausenbrot II	Süßes Pausenbrot	45
Agutuk	Thunfischeis nach Eskimoart	110
SOS	Toast mit Hackfleisch	154
Shakshouka	Tomatengemüse mit Ei	95
Black Cow	Vanilleeis mit Cola	164

Rezepte sortiert nach Kapitel		Seite
Kaugummifrühstück	Obst-Frühstück	11
Ur-Toast	Frühstücksbrote	14
Horrormüsli	Müsli mit frischem Obst	16
Haferomelett	Omelett-Frühstück	17
Toast & Sahneerbsen	Gemüse-Frühstück	19
Schokoladen-Flensjes	Pfannkuchen-Frühstück	19
Gezähmter Engländer	Ei-Salat-Frühstück	21
Ägyptisches Fuul	Bohnen-Pitta-Frühstück	21
Beduinenobst	Hackbällchen zum Mitnehmen	28
Elefantenohr	Hackklops in XXL-Format	29
Falscher Tiger	Hackfrikadelle mit Paprika+Mais	30
Zwangsjacke	Hackroulade	31
Cowboy-Dinner	fürs Lagerfeuer: Mett + Gemüse	40
Cowboy-Kuchen	fürs Lagerfeuer: Kuchen + Apfel	41
Ameisen im Sand	Keksbrösel mit Schokostreusel	42
Sportler-Mampf	Studentenfutter	44
Mega-Pausenbrot I	Schinkenbrot	44
Mega-Pausenbrot II	Süßes Pausenbrot	45
Christophs schnelles Bratbrot	Brot aus der Pfanne	51
Spaghetti Muratore	Spaghetti mit Fleischsoße	52
Ultimative Hühnersuppe	Hühnersuppe	66
Suppenhuhn mit Dip	Hühnerfleisch mit Soßen	67
Murkimilch	Milch mit Flocken und Obst	78
Super-Salat	Feldsalat mit Sauce	80
Haarige Monster	Pumpernickel mit Sprossen	81
Möhrenmix	Möhren mit Apfelmus	81
Strandkohlrabi	Kohlrabistifte zum Dippen	82
Grüne Suppe	Broccoli-Erbсен-Suppe	83

Rezepte sortiert nach Kapitel		Seite
Heiße Schokolade	Kakao (nicht aus Fertigpulver)	87
Hermann	Hefeteigkuchen	88
Tropencrumble	Obstkuchen	89
Mann mit Mütze	Marshmallows mit Schokolade	90
Pfannkuchen incl. Variationen	Pfannkuchen incl. Variationen	92
Christophs Blitzmöhrrchen	Möhrengemüse	94
Ritter in der Rüstung	Fisch in Salzkruste	94
Snickersalat	Apfelsalat mit Snickers	95
Shakshouka	Tomatengemüse mit Ei	95
Mango-Mayonnaise mit Bruschetta	Mango-Mayonnaise mit Bruschetta	96
Urquark	Quark-Nachspeise	99
Schusselnudeln mit Apfelpesto	Nudeln zum Selbermachen	101
Krisen-Huhn	Hühnerbrustfilets a.d. Backofen	102
Mousse	Schokoladenmousse	102
Kalifornischer Rohkostsalat	Möhren-Apfel-Salat	107
Agutuk	Thunfischeis nach Eskimoart	110
Landfrauen-Erdbeereis	Erdbeereis	112
Kokosmilch	Kokosmilch	115
Brailianische Limonade	Limonen-Limonade	120
Agua Fresca de Papaya	Papaya-Saft	121
Feijoada	Bohneneintopf	130
Milliepap & Train-Smash	Maisbrei mit Gemüse	132
Fernweh-Ananas	Ananas-Snack mit Chili	133
Safranmilch	Milch mit Gewürzen	135
SOS	Toast mit Hackfleisch	154
Dutch Babies mit Orangensirup	Blechkuchen	156
Piratensuppe	Gemüsesuppe	159
Pürree aus weißen Bohnen mit Salbei	Pürree aus weißen Bohnen mit Salbei	160
Adams Rippchen	Schweinerippchen	160
Banoffikuchen	Bananen-Toffee-Kuchen	161
Bratäpfeltest	Bratäpfel-Variationen	161
Christophs Gänseschmalz	Gänseschmalz mit Zwiebeln	162
Süße Kaltschale	Kaltschale mit Aprikosen	163
Weißes Gazpacho	Gurkensuppe, kalt	163
Mangosalat	Mango mit Mozzarella	164
Black Cow	Vanilleeis mit Cola	164
Krabbenspaghetti	Spaghetti mit Krabben oder Scampe	164
Wildkräuter-Vichyssoise	Kräutersuppe, kalt	165



mit den vielen guten Seiten...