

Lina Weidenbach

ABNEHMEN

mit **PIZZA,**

NUDELN *und*

BURGERN

Schlemmen und schlank werden mit 60 Rezepten

© des Titels »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva



INHALT

- 8 Einleitung
- 9 Spezielle Zutaten

- 13 **BELIEBTE KLASSIKER
DER DEUTSCHEN KÜCHE**

- 14 Currywurst
- 17 Hühnerfrikassee
- 18 Kartoffelbrei mit Sauerkraut und Kassler
- 21 Kartoffelpuffer mit Apfelmus
- 22 Kartoffelsalat
- 25 Tafelspitz mit Kartoffelklößen und Rotkohl
- 26 Kartoffeln mit grüner Soße und Ei
- 29 Kartoffel-Lauch-Hack-Pfanne
- 30 Schupfnudeln mit Sauerkraut und Schinkenwürfeln
- 33 Frikadellen mit Kartoffeln und Kohlrabigemüse
- 34 Grünkohl mit Kartoffeln und Kassler
- 37 Züricher Geschnetzeltes mit Reis
- 38 Sahnehering mit Kartoffeln
- 41 Fischfrikadelle im Brötchen
- 42 Gebratener Fisch mit Pommes frites
- 45 Käsespätzle
- 46 Kartoffelgratin
- 49 Schnitzel mit Pommes frites
- 50 Käse-Lauch-Suppe
- 53 Herzhafte Käse-Schinken-Pfannkuchen
- 54 Nudelauflauf mit Erbsen und Schinken



© des Tiefs »Abnehmen mit Pizza, Nudeln und Burger« (978-3-7423-1246-4)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

57 KULINARISCHE REISE DURCH EUROPA

- 58 Spaghetti Carbonara
- 61 Spaghetti Bolognese
- 62 Pasta in Lachs-Sahne-Soße
- 65 Pasta Spinaci e Gamberetti
- 66 Nudeln in Tomaten-Sahne-Soße mit Shrimps
- 69 Nudeln mit grünem Pesto
- 70 Nudelsalat
- 73 Spinat-Ricotta-Ravioli
- 74 Gnocchi in Tomatensoße
- 77 Kartoffel-Brokkoli-Auflauf mit Garnelen
- 78 Paella mit Meeresfrüchten
- 81 Lasagne Bolognese
- 82 Quiche Lorraine
- 85 Flammkuchen
- 86 Pizza Salami
- 89 Pommes frites
- 90 Wiener Rindsgulasch mit Spätzle
- 93 Čevapčići mit Zaziki und Reis
- 94 Zucchini-Hack-Pfanne mit Reis und Joghurt
- 97 Piroggen
- 98 Lahmacun (Türkische Pizza)
- 101 Spinat-Feta-Pide
- 102 Pilzrisotto
- 105 Überbackener Fisch mit Tomate-Mozzarella und Reis
- 106 Gefüllte Paprikaschoten
- 109 Pasta in cremiger Avocadosoße
- 110 Reispfanne mit Lachs und grünem Spargel



113 ASIATISCHE UND ARABISCHE KÖSTLICHKEITEN

- 114 Indisches Chicken Korma
- 117 Thai-Curry
- 118 Gebratene Nudeln
- 121 Linsen-Dal mit Naanbrot
- 122 Moussaka
- 125 Falafel-Bällchen mit Dip



127 US-AMERIKANISCHE SPEZIALITÄTEN

- 128 Crispy Chicken Nuggets mit Pommes frites
- 131 Burger
- 132 Mac and Cheese
- 135 Chili con Carne
- 136 Wraps
- 139 Spinat-Quesadillas

- 140 Über die Autorin

