



Rote  
ROSEN®  
DAS KOCHBUCH

A stylized red rose with green leaves is positioned to the left of the word 'ROSEN'. The rose is rendered in a solid red color, and the leaves are in a dark green color. The rose is shown in profile, facing right, with several layers of petals visible. The leaves are simple, pointed shapes with a central vein.

Jan Thorbecke Verlag

## VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Hinweis des Verlages: Die Rezepte und Fotos können von den in der TV-Sendung „Rote Rosen“ dargestellten Inhalten abweichen.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2016 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Projektbegleitung bei der Studio Hamburg Serienwerft GmbH, Annkathrin Pinckernelle

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: © Bild: ARD/Thorsten Jander: 7, 8, 9, 10, 11, 12, 38, 64, 88, 114, 115, 140, 141, 142; © Bild: ARD/Nicole Manthey: 8, 9, 10, 11, 12, 14/15, 17, 18, 21, 22, 24, 27, 28, 31, 33, 34, 37, 38, 40/41, 42, 46, 49, 51, 55, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 66/67, 69, 71, 73, 74, 76, 79, 80, 83, 84, 87, 88, 90/91, 95, 96, 100, 102, 105, 109, 111, 114, 115, 116/117, 118, 121, 123, 124, 127, 131, 135, 137, 138, 140, 141, 142, 143; © Zoë Toelcke: 13; © Horst Petersen: 39; © Maria Fuchs: 89; © StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Schardt, Wolfgang: 16, 26, 47; StockFood / Bauer Syndication: 19, 36, 43, 94, 110, 133; StockFood / Hendey, Magdalena: 20; StockFood / Short, Jonathan: 23; StockFood / Wischnewski, Jan: 25, 129; StockFood / PhotoCuisine / Hall, Jean-Blaise: 29; © StockFood / PhotoCuisine / Thys/Supperdelux: 30; StockFood / PhotoCuisine / Studio: 32; StockFood / Sporrer/Skowronek: 35; © StockFood / Brinkop, Maria: 44; © StockFood / Lehmann, Joerg: 48; © StockFood / van Aswegen, Illanique: 53; © StockFood / Riou, Jean-Christophe: 54; © StockFood / Dhellemmes, Thomas: 57; © StockFood / Lerner, Danny: 61; © StockFood / Babicka, Sarka: 63; © StockFood / PhotoCuisine / Viel, Pierre Louis: 68; © StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Mader & Schmid: 70; © StockFood / Jalag / Kowall, Wolfgang: 72; © StockFood / Fenot, Eric: 75; © StockFood / Jalag / Grossmann.Schuerle: 77; © StockFood / Great Stock!: 58, 78; © StockFood / Young, Andrew: 81, 82; © StockFood / Morgans, Gareth: 85; © StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Knezevic, Silvio: 86; © StockFood / Lutterbeck, Barbara: 93; © StockFood / Timmann, Claudia: 50, 97; © StockFood / Martin, Caroline: 101; © StockFood / Leoni, Ira: 103; © StockFood / Kirchherr, Jo: 104; © StockFood / Jalag / Schardt, Wolfgang: 107; © StockFood / Lehmann, Herbert: 108; © StockFood / Jalag / Neubauer, Mathias: 113; © StockFood / Castilho, Rua: 119; StockFood / Hildebrandt, Esther: 120; © StockFood / Gräfe & Unzer Verlag / Rynio, Jörn: 122; StockFood / Jalag / Bassler, Markus: 125; StockFood / PhotoCuisine / Nicoloso, Loic: 126; StockFood / Twellmann, Birgit: 130; StockFood / Newedel, Karl: 98, 134; StockFood / Sam Henderson Imagery: 136; StockFood / Kompanik, Hannah: 139.

Rezepte: StockFood Rezeptservice

Übrige Texte: © Dieter Zurstraßen und Annkathrin Pinckernelle

Druck: Firmengruppe APPL, Wemding

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7995-1143-8

# INHALT

- 6 „Rote Rosen“ – die Kultserie auf Erfolgskurs
  
- 8 **Cheryl Shepard** ist Sydney Flickenschild
- 9 **Hedi Honert** ist Kim Parker
- 10 **Madeleine Lierck-Wien** ist Erika Rose
- 11 **Anja Franke** ist Merle Vanlohen
- 12 **Hermann Toelcke** ist Gunter Flickenschild
- 13 **Hermanns** Rezept für Tumbet
  
- 14 Wenn es kalt ist: wärmende Suppen
  
- 38 **Gerry Hungbauer** ist Thomas Jansen
- 39 **Gerrys** Rezept für Wildpflanzlerl auf Selleriekartoffelpüree
  
- 40 Für den kleinen Hunger: Vorspeisen, Salate und andere Kleinigkeiten
  
- 64 **Joachim Kretzer** ist Torben Lichtenhagen
  
- 66 Wenn es schnell gehen muss: Hauptgerichte mit wenig Aufwand
  
- 88 **Maria Fuchs** ist Carla Saravakos
- 89 **Marias** Rezept für Rote-Bete-Spaghetti
  
- 90 Wenn Gäste kommen: feine Speisen, die beindrucken
  
- 114 **Hakim-Michael Meziani** ist Ben Berger
- 115 **Jelena Mitschke** ist Dr. Britta Berger
  
- 116 Für den süßen Hunger: Desserts und Kuchen
  
- 140 **Frederic Böhle** ist Theo Lichtenhagen
- 141 **Samantha Viana** ist Eliane da Silva
- 142 **Brigitte Antonius** ist Johanna Jansen
  
- 144 Register

# Rote ROSEN<sup>1</sup>



die Kultserie  
auf Erfolgskurs



**A**ls die erste Folge von „Rote Rosen“ am 6. November 2006 ausgestrahlt wurde, war noch nicht klar, dass die Serie ein derart großer Erfolg werden würde. Doch ganz offensichtlich hatten die Macher hinter den Kulissen einen großen Nerv ihres Publikums getroffen, denn erstmals stand in „Rote Rosen“ eine Frau in den besten Jahren im Mittelpunkt. Immer montags bis freitags um 14.10 Uhr im Ersten (mit Wiederholungen in den dritten Programmen sowie auf den Sendern ORF und SRF 1) konnten die Zuschauer und Zuschauerinnen nun mit den spannenden Geschichten rund um die weiblichen Hauptfiguren mitfiebern. In der ersten Staffel drehte sich alles um Petra Jansen und ihre große Liebe Nick Bergmann. Als am Ende der ersten 100 Folgen Petra und Nick nach einer schweren Zeit voller Intrigen, Betrug und Schmerz endlich glücklich

vereint waren, war auch längst klar, dass die Telenovela wegen des großen Erfolgs fortgesetzt werden würde. Inzwischen können die Zuschauer und Zuschauerinnen nun bereits in der 13. Staffel die großen Gefühle der jeweiligen Hauptfiguren miterleben. Die Handlung findet in Lüneburg statt – hier wird die Serie zum größten Teil auch gedreht. Im Mittelpunkt der Staffeln steht immer eine Frau zwischen 40 und 50 und die Geschichte ihrer großen Liebe. Die Protagonistinnen haben auf ihrem Weg zum „Happy End“ viele Schwierigkeiten zu überwinden: Verrat, Intrigen und Schicksalsschläge drohen, ihr Liebesglück für immer zu zerstören. Am Ende jedoch gelingt es dem Paar gegen alle Widrigkeiten und Hindernisse zusammen ein glückliches Leben aufzubauen. Das ist der Stoff, der zum Träumen einlädt!

Rund um die Liebespaare, die in jeder Staffel wechseln, bleiben für die Zuschauer und Zuschauerinnen auch immer viele vertraute Gesichter: Gerry Hungbauer als Thomas Jansen und Brigitte Antonius als seine Mutter Johanna sind schon seit der allerersten Folge dabei. Neben der Familie und den Freunden des jeweiligen Liebespaares gibt es Dreh- und Angelpunkte der Handlung: die Menschen rund um das Lüneburger Fünf-Sterne-Hotel „Drei Könige“ und das zugehörige Restaurant „Carlas“, die Bewohner des „Rosenhauses“ und die „Gärtnerei Albers“ mit den zugehörigen Charakteren.

Neben der Liebe spielt natürlich auch das Kulinarische in der Sendung eine wichtige Rolle: Die besten Gespräche finden im Restaurant „Carlas“ oder zu Hause am Familientisch statt, begleitet zum Beispiel von Torbens bretonischer Fischsuppe oder Carlas köstlicher Moussaka – nicht zu vergessen Theos berühmte Currywurst. Viele leckere Rezepte rund um die TV-Sendung „Rote Rosen“ machen dieses Buch zu einem Augen- und Gaumenschmaus für alle Fans – begleitet von zahlreichen Hintergrundinformationen rund um die Figuren der Sendung und ihre Schauspieler.

Guten Appetit wünschen Ihnen  
Ihre **Roten ROSEN**





# CHERYL SHEPARD

*ist Sydney Flickenschild*  
Gunters Schwester aus den USA




---

**Cheryl Shepard** ist seit dem 29. März 2016 Mitglied der Rosenfamilie. In der Folge 2201, der ersten Folge der 13. Staffel, trifft sie seit Jahren wieder auf ihren Halbbruder Gunter und wird sofort herzlich willkommen geheißen. Cheryl selbst sagt über ihren Arbeitsplatz: „Ich habe hier die wunderbarsten Mitarbeiter und Kollegen der Welt. Zum Team dazuzugehören ist für mich eine große Love-Story.“ Der Tag kann für Cheryl nicht ohne ein gutes Frühstück beginnen. Fehlen darf dabei nicht ihr Assam-Tee mit kalter Milch und frischem, regionalem Obst. Wenn sie mit ihrer Familie zusammen isst, stehen immer brennende Kerzen auf den Tisch, das macht es für Cheryl erst so richtig gemütlich und gehört einfach dazu. Ihr Mann und sie wechseln sich mit dem Kochen ab, je nachdem wer früher nach Hause kommt. An ihre allererste Szene als Sydney kann sich Cheryl noch gut erinnern. „Es war das Aufeinandertreffen von Sydney und Gunter im Hotel Drei Könige.“ Unvergessen bleiben für sie auch der „Magic-Moment“ zwischen Mathis und Sydney an der Bar des „Carlas“ sowie ihr lustigster Versprecher. Im Drehbuch stand, dass Sydney sich der Hotelbelegschaft des „Drei Könige“ als stellvertretende Hoteldirektorin vorstellen soll, doch heraus kam: „Ich bin die stellvertretende Königin.“ Nicht nur Cheryl musste herzlich lachen, sondern auch das gesamte Drehteam um sie herum.



**Hedi Honert** ist seit Folge 2191 als die aufgeschlossene Kim Parker zu sehen. Mit ihrem „Onkel“ Gunter hat sie gleich eine starke Anbindung an die restliche Rosen-Crew bekommen. Viel zu lachen hat Hedi beim Dreh: „Die lustigsten Szenen sind die mit den schwierigsten Fremdwörtern und Fachbegriffen. Weil es da zu den kuriosesten Versprechern kommt.“ Sie muss sich noch daran gewöhnen, sich selbst im Fernsehen zu sehen. Da sie zur Sendezeit meist arbeitet, schaut Hedi sich die Folgen zu Hause an, die sogenannten „Abnahme-Fassungen“. Die Abnahme-Fassungen der Folgen sind die fast fertigen Folgen, die von der Redaktion und dem Produzenten vor der Ausstrahlung noch begutachtet werden. Hedi sieht sowohl große Parallelen als auch Unterschiede in ihrer Rolle als Kim: „Kim ist sehr aufgeschlossen und reiselustig. Wie sie liebe ich es, fremde Länder und Kulturen zu entdecken. Und wie sie mit dem Beruf der Bartenderin verwirkliche ich mir mit dem Schauspiel einen Traum. Auf dem Weg, ihre Ziele zu erreichen, will sie unabhängig bleiben und es aufgrund ihrer eigenen Leistungen schaffen, das kann ich für mich genauso übernehmen. Aber natürlich und zum Glück darf ich als Schauspielerin in der Rolle Kim jede Menge Unterschiede zu meinem eigenen Leben verkörpern und erleben.“ Hedi kocht gerne, aber noch lieber backt sie und bereitet Desserts zu. Schokokuchen und Eis kann sie nicht widerstehen. Toll bekocht zu werden, ist für sie aber das Schönste.

**HEDI HONERT** *ist Kim Parker*  
 Sydneys Stieftochter und  
 cosmopolitische Bartenderin





# CARLAS RUCOLA-FETA-SUPPE MIT TOMATEN UND SZECHUANPFEFFER

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

- ❶ Den Rucola waschen, trocken schleudern und hacken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 2 EL heißem Öl andünsten.
- ❷ Den Rucola zugeben, kurz mitdünsten, dann den Wein, die Brühe und die Sahne angießen, aufkochen und ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Den Feta in die Suppe bröckeln und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und lauwarm abkühlen lassen.
- ❸ Die Tomaten waschen und halbieren. Im übrigen heißen Öl anschwanken und auf der Suppe anrichten. Mit Rucola garnieren und mit grob zerstoßenem Pfeffer bestreut servieren.

## ZUTATEN

4 Hand voll Rucola  
 + etwas zum Garnieren  
 1 Zwiebel  
 4 EL Olivenöl  
 80 ml trockener Weißwein  
 400 ml Gemüsebrühe  
 100 ml Sahne  
 200 g Feta  
 Salz  
 Pfeffer aus der Mühle  
 100 g rote Cocktailtomaten  
 100 g gelbe Cocktailtomaten  
 Szechuanpfeffer zum Bestreuen



Carlos Vater, der Familien-Patriarch **Nicos Saravakos**, gilt mit seinem kleinen Feta-Imperium als der „Feta-König von Korfu“.



# THEOS CURRYWURST MIT POMMES FRITES UND SELBST GEMACH- TEM CURRY-KETCHUP

## Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: ca. 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

- ❶ Für das Ketchup die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und die Tomaten würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und würfeln.
- ❷ Die Zwiebel, den Knoblauch und die Paprika in heißem Öl anschwitzen, Piment, Lorbeer und Nelke kurz mit anschwitzen und die Tomaten zugeben. Etwa 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Kräuter, den Zucker, das Senfpulver und den Essig untermengen. Weitere 10–15 Minuten sämig einköcheln lassen. Durch ein Sieb streichen, nochmals aufkochen lassen und mit Salz und Curry pikant abschmecken. In vorbereitete Flaschen oder Schraubgläser füllen und gut verschlossen abkühlen lassen.
- ❸ Für die Pommes die Kartoffeln schälen, in lange Stäbchen schneiden, waschen, sehr gut trocken tupfen und portionsweise in 120 °C heißem Fett 5–10 Minuten garen. Abtropfen und vollständig auskühlen lassen. Das Fett auf 180 °C erhitzen und die Pommes darin portionsweise goldbraun frittieren. Abtropfen lassen und salzen.
- ❹ Zwischenzeitlich die Würstchen je nach Sorte in einem Topf mit heißem Wasser erhitzen (nicht kochen lassen, da die Würstchen sonst aufplatzen) oder in der Pfanne anbraten. Die Würstchen in dicke Scheiben schneiden, mit etwas Ketchup übergießen (nach Belieben noch mit Currypulver bestäuben) und die Pommes dazu reichen.

## ZUTATEN

*Ketchup (ca. 500 ml)*

800 g Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 rote Paprikaschote

2 EL Olivenöl

4 Pimentkörner

1 Lorbeerblatt

1 Nelke

2 Zweige Petersilie

1 Zweig Liebstöckel

50 g brauner Zucker

1 TL Senfpulver

100 ml Weinessig

Salz

1 EL Currypulver

*Pommes*

1,5 kg mehligkochende

Kartoffeln

Fett zum Frittieren

*Außerdem*

6–8 Würstchen (Sorte nach Geschmack)

---

Mit seiner Wurstbude „Art of Wurst“ steht **Theo Lichtenhagen** endlich auf eigenen Beinen. Seine Spezial-Curry-Sauce ist Kult in Lüneburg, doch das ist ihm noch nicht genug ...



# LACHS MIT ZITRONENKRUSTE AUF SALAT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Backzeit: ca. 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

- ❶ Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- ❷ Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und auf das Blech legen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. 2 EL Öl in eine kleine Schale geben, die Schalotten- und die Knoblauchwürfel, den Zitronensaft, den -abrieb und die Petersilie hinzufügen und verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Lachs damit einstreichen. In den Ofen schieben und ca. 15 Minuten backen.
- ❸ Für den Salat den Rucola und Spinat gründlich waschen und trocken schleudern. Die Gurke waschen, halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.
- ❹ Alle Salatzutaten mit der Kresse auf einer Platte anrichten. Den Essig mit dem Sauerrahm, dem Senf, dem Honig und den übrigen 2 EL Öl verquirlen. Mit Salz abschmecken und über den Salat träufeln. Den fertigen Lachs auflegen und servieren.

## ZUTATEN

1 Lachsfilet à 600–800 g  
 ½ Schalotte  
 1 Knoblauchzehe  
 1 unbehandelte Zitrone  
 ½ Hand voll Petersilie  
 4 EL Olivenöl  
 Salz  
 Pfeffer aus der Mühle  
 1–2 Hand voll Rucola  
 1–2 Hand voll Babyspinat  
 ½ Gurke  
 2–3 EL Sprossen,  
 z.B. Rettichsprossen  
 2 EL Kresse  
 4 EL weißer Balsamico  
 1 EL Sauerrahm  
 1 EL körniger Senf  
 1 TL Honig



Dieses schnelle Gericht ist gesund und gleichzeitig gut für die Figur: Lachs enthält viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren, für den ergänzenden Vitaminschub sorgt der frische Salat. Im „Carlas“ steht der Zitruslachs daher immer mal wieder auf der Speisekarte.





A woman with brown hair tied back, wearing a blue chef's uniform, stands in a kitchen. She is holding a white cloth in her left hand. The background shows a kitchen with stainless steel counters, a sink, and a window looking out onto a dining area. The text is overlaid on the left side of the image.

*Wenn*  
**GÄSTE**  
**KOMMEN:**

*feine Speisen,  
die beindrucken*



# ERIKAS RINDSROULADEN MIT ROSENKOHL UND KARTOFFELN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Garzeit: ca. 1 Stunde 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

- ❶ Die Rouladen waschen, trocken tupfen und bei Bedarf plattieren. Nebeneinander auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 TL Senf bestreichen und mit je 1 Scheibe Schinken belegen. Die Gurken sowie die geschälte Zwiebel in dünne Streifen schneiden und auf die Fleischscheiben legen. Aufrollen und mit Küchengarn oder kleinen Spießen fixieren.
- ❷ Die Möhren und den Sellerie schälen und klein schneiden. Den Lauch putzen, waschen und das Weiße klein schneiden. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und die Rouladen von allen Seiten scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Den Wein und den Fond angießen, den Bratansatz lösen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1–1,5 Stunden schmoren lassen, bis sich die Rouladen leicht einstechen lassen, dabei gelegentlich wenden.
- ❸ Die fertigen Rouladen herausnehmen und warm stellen. Die Sauce mit der Sahne pürieren und gegebenenfalls noch etwas Rinderfond hinzufügen, falls sie zu dicklich gerät.
- ❹ Während die Rouladen garen, den Rosenkohl putzen und waschen. Die Kartoffeln schälen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Den Rosenkohl und die Kartoffeln jeweils in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit den Rouladen und der Sauce auf Tellern anrichten.

## ZUTATEN

### *Rouladen*

- 4 Rinderrouladen à ca. 150 g
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 TL Senf
- 4 Scheiben roher Schinken
- 4 kleine Gewürzgurken
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- ¼ Selleriekopf
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Pflanzenöl
- 200 ml trockener Weißwein
- ca. 500 ml Rinderfond
- 2–3 EL Sahne

### *Außerdem*

- 600 g Rosenkohl
- 800 g kleine festkochende Kartoffeln

---

Wenn Gäste kommen, setzt **Erika Rose** auf die Klassiker – bei ihren Rinderrouladen kann keiner widerstehen.







# ELIANES HAUSGE- MACHTES ERDBEER- QUARK-TIRAMISU MIT PISTAZIEN

Für 4–6 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kühlzeit: mindestens 4 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

- ❶ Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Den Quark mit dem Joghurt, dem Zucker und dem Vanillezucker mit dem Handrührgerät cremig schlagen. Den Likör unterrühren. Die Sahne steif schlagen und unterziehen.
- ❷ Eine eckige Auflaufform mit Löffelbiskuits auslegen und mit der Hälfte des Orangensafts beträufeln. Die Hälfte der Erdbeeren darauf verteilen. Mit der Hälfte der Quarkcreme bestreichen und mit den restlichen Löffelbiskuits bedecken. Mit dem übrigen Orangensaft tränken, die restlichen Erdbeeren daraufgeben und mit der restlichen Quarkcreme bestreichen. Abgedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, durchziehen lassen.
- ❸ Vor dem Servieren mit den Pistazienkernen bestreuen.

## ZUTATEN

- 1 kg Erdbeeren
- 250 g Magerquark
- 150 g griechischer Joghurt
- 75 g Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 2 EL Mandellikör
- 150 ml Sahne
- ca. 200 g Löffelbiskuits
- 250 ml Orangensaft
- 30 g gehackte Pistazienkerne



Wenn Gäste kommen, bereitet **Eliane da Silva** gerne ihr hausgemachtes Erdbeer-Quark-Tiramisu zu – ein fruchtiger Genuss!



# REGISTER

- A** Apfelkuchen 137  
Artischocken-Verrine mit Ziegenfrischkäse 55  
Auberginen-Ziegenkäse-Törtchen 56
- B** Baguette-Sandwich mit Pulled Pork, Senfsauce, Basilikum und Feta 52  
Beeren-Muffins 124  
Bens Schinkennudeln 74  
Brasilianische Maiscremesuppe mit Hähnchen 33  
Bretonische Fischsuppe 28  
Brittas schnelles Hühnerfrikassee 87  
Brokkoli mit Sesam und Mango, gebratener 73  
Bulgur mit frischen Früchten und Pinienkernen 69  
Butterkuchen mit Erdbeeren und Kokosstreusel 132  
Butternusskürbis-Paprika-Salat mit Joghurtdressing und Rucola, warmer 59
- C** Carlos Moussaka 95  
Carlos Rucola-Feta-Suppe mit Tomaten und Szechuanpfeffer 17  
Carlos und Henris Orangenblüten-Parfait 127  
Chicorée-Süßkartoffel-Suppe 31  
Cremiges Kürbis-Bohnen-Curry 84  
Currywurst mit Pommes frites und selbst gemachtem Curry-Ketchup 45
- E** Elianes brasilianische Maiscremesuppe mit Hähnchen 33  
Elianes hausgemachtes Erdbeer-Quark-Tiramisu mit Pistazien 123  
Erdbeer-Quark-Tiramisu mit Pistazien 123  
Erikas Apfelkuchen 137  
Erikas Rindsrouladen mit Rosenkohl und Kartoffeln 92
- F** Fasanenbrust mit Balsamicokraut 109  
Feigen mit Ziegenfrischkäse, geschmorte 49  
Fenchel-Hafer-Salat mit Grillkäse 46  
Fenchel-Zucchini-Cremesuppe 18
- F** Frittierte Stinte mit Kartoffelsalat und Bohnen 96  
Frozen Yoghurt mit Granatapfelkernen 121
- G** Gebratener Brokkoli mit Sesam und Mango 73  
Gefüllte Wirsingrouladen 100  
Gegrilltes Lammkarree mit frischen Feigen 102  
Geschmorte Feigen mit Ziegenfrischkäse 49  
Grießbrei mit karamellisierten Birnen 42  
Grünkohl-Kokos-Suppe mit Aprikosen 27
- H** Hausgemachtes Erdbeer-Quark-Tiramisu mit Pistazien 123  
Heidschnuckenrücken à la „Drei Könige“ 99  
Hühnerbrust in Gewürzpanade auf Wassermelonen-Tomaten-Relish 112  
Hühnerfrikassee, schnelles 87
- K** Kartoffelsalat mit Lachs, grünen Bohnen, Ei und Oliven 62  
Kims Grießbrei mit karamellisierten Birnen 42  
Kims Pfirsich-Erdbeer-Smoothie 131  
Kokospfannkuchen mit Beeren à la Carla 128  
Kräuter-Spinat-Suppe 34  
Kürbis-Bohnen-Curry, cremiges 84  
Kürbis-Pastinaken-Suppe mit Chiliringen 22  
Kürbis-Tomaten-Suppe 37
- L** Lachs mit Zitronenkruste auf Salat 76  
Lamm mit Bulgursalat und Kirschtomaten 80  
Lammkarree mit frischen Feigen, gegrilltes 102  
Lauch-Kartoffelsuppe mit Chorizo 21
- M** Mango-Avocado-Salat mit Kirschtomaten und Rucola 51  
Mascarponecreme mit gedünstetem Rhabarber 118  
Meerforelle mit Zitronen-Kardamom-Reis 111  
Merles Kräuter-Spinat-Suppe 34
- M** Mohn-Birnen-Kuchen mit Preiselbeermarmelade 135  
Moussaka 95
- O** Orangenblüten-Parfait 127
- P** Pfirsich-Erdbeer-Smoothie 131  
Putenrollbraten mit Süßkartoffelpüree 106
- Q** Quittenmarmelade 138
- R** Ratatouille mit pfannengebratenem Fisch, schnelle 79  
Rindsrouladen mit Rosenkohl und Kartoffeln 92  
Rote-Bete-Spaghetti 89  
Rotkohlsuppe mit Walnusskernen 24  
Rucola-Feta-Suppe mit Tomaten und Szechuanpfeffer 17
- S** Schinkennudeln 74  
Schnelle Ratatouille mit pfannengebratenem Fisch 79  
Schnelles Hühnerfrikassee 87  
Schnelles Zitronenrisotto mit Garnelen 71  
Schweinemedaillons mit Kräuterkruste 105  
Stinte mit Kartoffelsalat und Bohnen, frittierte 96  
Sydneys Beeren-Muffins 124
- T** Theos Currywurst mit Pommes frites und selbst gemachtem Curry-Ketchup 45  
Torbens bretonische Fischsuppe 28  
Tumbet 13
- W** Warmer Butternusskürbis-Paprika-Salat mit Joghurtdressing und Rucola 59  
Weizensalat mit Granatapfelkernen und Kräutern 60  
Wildpflanzlerl auf Selleriekartoffelpüree 39  
Wirsingrouladen, gefüllte 100
- Z** Zitronenrisotto mit Garnelen, schnelles 71  
Zitronenspaghetti mit Garnelen 83



