

**Liebe Leser,**

**dieses Kochbuch entstand im Frühjahr 2020. Wegen der Corona Krise konnte und durfte Isabelle nicht auf dem Hofgut Hopfenburg in Münsingen arbeiten und war drei Monate zu Hause.**

**Wir wussten, dass Isabelle bald von zuhause in eine neue eigene Wohnung auszieht. Deshalb haben wir zusammen kochen geübt.**

**In diesem Kochbuch stehen Rezepten für einfache Kleinigkeiten oder auch Leibgerichte. Noch sind keine großen Menüs in diesem Buch, denn Isabelle isst normalerweise mittags bei der Arbeit. Sie braucht nur ein paar Alternativen zum Abend - Brot oder „schwäbischen Vesper“.**

**Alle Rezepte sind für 4 Personen:**

**Das heißt wir kochen für unsere Familie, für die WG oder Gäste. Wenn wir nur zu zweit essen, haben wir genug für zwei Mahlzeiten.**

**Alle Zutaten sollen frisch sein (oder tiefgekühlt)**

**Bei vegetarischen Gerichte sind die **Überschriften in GRÜN** geschrieben.**

**Dieses Kochbuch ist gut für Koch-Anfänger, Kinder, Studenten, Menschen mit Beeinträchtigung, Menschen, die noch nicht gut deutsch sprechen aber Sprache und Küche des Landes kennenlernen wollen, alle, die gerne kochen und alle, die die**



**Lebenshilfe** Reutlingen

**unterstützen möchten.**