

Rezeptregister



A/B/C

Apfel-Curry-Frischkäse **130**
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
 Bauernfrühstück vegetarisch **179**
 Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ **194**
 Birnentarte mit Nussstreusel **202**
 Bohneneintopf al forno **165**
 Bunter Bohnensalat **143**
 Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
 Buttermilch-Apfel-Waffeln **198**
 Champignon-Rucola-Toast **147**
 Chicorée-Orangen-Salat **146**
 Chili sin carne **173**
 Curry-Walnuss-Dressing **142**

D/E/F

Dunkler Schokokuchen **205**
 Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
 Fischfilet im Gemüsepackchen **188**
 Friséesalat mit Lachs **148**
 Fruchtiger Käsekuchen **199**
 Früchtemüsli **125**
 Frühlingsgemüse mit Kichererbsenbällchen und Kräutercreme **170**

G/H/I

Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

Gefüllte Veggie-Paprikaschoten **168**
 Gemüsepizza **169**
 Gemüse-Reis-Pfanne **167**
 Gemüsesuppe für jeden Tag **155**
 Heidelbeermuffins **200**
 Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**
 Herzhafter Linsensalat **152**
 Indische Kokos-Linsensuppe **162**
 Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

J/K/L

Jahreszeiteinsalate **137, 138**
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**
 Kabeljau in Safransoße **187**
 Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**
 Klassische Kartoffelsuppe **158**
 Knackiger Kartoffelsalat **150**
 Knusprige Gemüsepudding **178**
 Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**
 Kräuter-Vinaigrette **141**
 Kürbissuppe **164**
 Ländlicher Linsenaufstrich **134**

M/N/O

Mariniertes Gemüse **174**
 Mediterraner Nudelsalat **151**
 Möhren-Petersilien-Creme **132**
 Nudeln mit Tomatensoße **184**

Obstsalat **193**
 Obsttorte **201**

P/R/S

Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**
 Rigatoni mit Parmaschinken **185**
 Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**
 Rote Grütze **195**
 Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
 Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**
 Schnelle Erbsensuppe **163**
 Schneller Obstkuchen **204**
 Schoko-Quark-Aufstrich **131**
 Schweinefilet in Balsamico **190**
 Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**
 Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126**

W/Z

Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**
 Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**
 Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**
 Würzige Vollkornbrötchen **129**
 Zimtäpfel mit Sahne **196**

Register nach Hauptzutaten



A/B

Äpfel

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Buttermilch-Apfel-Waffeln **198**
- Früchtemüsli **125**
- Obstsalat **193**
- Schneller Obstkuchen **204**
- Zimtäpfel mit Sahne **196**

Austernpilze

- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Balsamicoessig

- Herzhafter Linsensalat **152**
- Kräuter-Vinaigrette **141**
- Schweinefilet in Balsamico **190**

Bananen

- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Früchtemüsli **125**
- Obstsalat **193**
- Schoko-Quark-Aufstrich **131**
- Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

Beeren, frisch oder TK

- Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ **194**
- Obsttorte **201**
- Rote Grütze **195**
- Schneller Obstkuchen **204**

Birnen

- Birnentarte mit Nussstreuseln **202**
- Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

Bohnen

- Bohneneintopf al forno **165**
- Bunter Bohnensalat **143**
- Chili sin carne **173**
- Friséesalat mit Lachs **148**
- Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

Brokkoli

- Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Gemüsepizza **169**
- Gemüse-Reis-Pfanne **167**
- Gemüsesuppe für jeden Tag **155**

Buttermilch

- Buttermilch-Apfel-Waffeln **198**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**

C/D

Cashewkerne

- Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

Champignons

- Champignon-Rucola-Toast **147**
- Gemüsepizza **169**
- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Chicorée

- Chicorée-Orangen-Salat **146**
- Jahreszeitensalat Winter **138**

E/F

Eier

- Bauernfrühstück vegetarisch **179**
- Buttermilch-Apfel-Waffeln **198**
- Fruchtiger Käsekuchen **199**
- Heidelbeermuffins **200**
- Herzhafter Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**
- Knusprige Gemüsepuffer **178**
- Obsttorte **201**
- Schneller Obstkuchen **204**

Erbsen

- Schnelle Erbsensuppe **163**

Erdbeeren

- Obsttorte **201**
- Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

Feldsalat

- Champignon-Rucola-Toast **147**
- Jahreszeitensalat Herbst **138**

Fenchel

- Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
- Mariniertes Gemüse **174**

Frischkäse

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**

Rigatoni mit Parmaschinken **185**

Friséesalat

- Friséesalat mit Lachs **148**

Frühlingszwiebeln

- Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Jahreszeitensalat Frühling **137**

G/H**Gewürzgurken**

- Knackiger Kartoffelsalat **150**

Hähnchen

- Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**

Haferflocken

- Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**
- Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126**

Haselnüsse

- Birnentarte mit Nussstreuseln **202**
- Chicorée-Orangen-Salat **146**
- Zimtäpfel mit Sahne **196**

Heidelbeeren

- Heidelbeermuffins **200**
- Obstsalat **193**

Hirse/Hirseflocken

- Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**
- Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

Honigmelone

- Obstsalat **193**
- Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

I/J**Ingwer, frisch**

- Kürbissuppe **164**

Joghurt

- Früchtemüsli **125**
- Heidelbeermuffins **200**
- Joghurt-Kräuter-Dressing **140**

Johannisbeeren

- Fruchtiger Käsekuchen **199**

K**Kabeljau**

- Kabeljau in Safransoße **187**

Kakao

- Dunkler Schokokuchen **205**
- Schoko-Quark-Aufstrich **131**

Kartoffeln

- Bauernfrühstück vegetarisch **179**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
- Knackiger Kartoffelsalat **150**
- Klassische Kartoffelsuppe **158**
- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Kichererbsen

- Kichererbsenbällchen **170**
- Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**

Kirschen

- Fruchtiger Käsekuchen **199**
- Obsttorte **201**
- Schneller Obstkuchen **204**

Kohlrabi

- Frühlingsgemüse **170**

Kokosmilch

- Indische Kokos-Linsensuppe **162**

Kopfsalat

- Jahreszeitensalat Frühling **137**

Kräuter, frische

- Kräutercreme **170**
- Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**
- Joghurt-Kräuter-Dressing **140**
- Kräuter-Vinaigrette **141**

Kürbis

- Knusprige Gemüse-puffer **178**
- Kürbissuppe **164**

L/M**Lachs**

- Friséesalat mit Lachs **148**

Lauch

- Fischfilet im Gemüsepackchen **188**
- Gemüse-Reis-Pfanne **167**

Linsen

- Ländlicher Linsenaufstrich **134**
- Herzhafter Linsensalat **152**
- Indische Kokos-Linsensuppe **162**

Mais

- Bunter Bohnensalat **143**
- Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**

Mandeln/Mandeldrink

- Kürbissuppe **164**
- Möhren-Petersilien-Creme **132**
- Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

Milch

Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
Früchtemüsli **125**
Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

Möhren

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
Frühlingsgemüse **170**
Gemüsesuppe für jeden Tag **155**
Jahreszeitensalat Winter **138**
Knusprige Gemüse-puffer **178**
Mariniertes Gemüse **174**
Möhren-Petersilien-Creme **132**

Mozzarella

Gemüsepizza **169**

N/O

Naturreis

Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
Gemüse-Reis-Pfanne **167**

Nudeln → Vollkornnudeln

Orangen/Orangensaft
Chicorée-Orangen-Salat **146**
Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

P/Q

Paprika

Bunter Bohnensalat **143**
Chili sin carne **173**

Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**
Gefüllte Veggie-Paprikaschoten **168**

Parmaschinken

Rigatoni mit Parmaschinken **185**

Parmesan

Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**
Nudeln mit Tomatensoße **184**

Pastinaken

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
Knusprige Gemüse-puffer **178**

Peperoni

Chili sin carne **173**
Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

Petersilie

Fischfilet im Gemüsepackchen **188**
Klassische Kartoffelsuppe **158**
Möhren-Petersilien-Creme **132**

Pfefferminze

Schnelle Erbsensuppe **163**

Pfirsich

Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
Fruchtiger Käsekuchen **199**
Obsttorte **201**

Pinienkerne

Jahreszeitensalat Sommer **137**

Pflaumen

Schneller Obstkuchen **204**

Quark

Beerenquarkcreme
„Schneewittchen“ **194**
Fruchtiger Käsekuchen **199**
Schoko-Quark-Aufstrich **131**

R

Radiccchio

Jahreszeitensalat Winter **138**

Radieschen

Jahreszeitensalat
Frühling **137**

Reis → Naturreis

Ricotta

Kräutercreme **170**

Rind

Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**

Rote Bete

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**

Rucola

Jahreszeitensalat Sommer **137**
Champignon-Rucola-Toast **147**

S

Sanddorn

Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

Schafskäse

Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**

Mediterraner Nudelsalat **151**
 Rote-Bete-Carpaccio mit
 Schafskäse **144**

Schwein

Schweinefilet in Balsamico **190**

Seelachs

Fischfilet im
 Gemüsepäckchen **188**
 Safran-Fischsuppe mit
 Gemüse **156**

Sellerieknolle

Herzhafter Linsensalat **152**
 Klassische Kartoffel-
 suppe **158**
 Safran-Fischsuppe mit
 Gemüse **156**

Sesammus

Kichererbsenpaste
 „Tausendundeine
 Nacht“ **135**

Sojabohnensprossen

Asiapfanne „Sommer-
 palast“ **186**

Sonnenblumenkerne

Köstliches Weizen-Roggen-
 Mischbrot **128**

Spinat, frischer

Bauernfrühstück vege-
 tarisch **179**
 Gemüsepizza **169**
 Herzhafte Pfannkuchen
 mit Spinatfüllung **172**

Spitzkohl

Gemüse-Reis-Pfanne **167**

Staudensellerie

Gazpacho mit
 Knoblauchcroutons **159**
 Italienische Minestrone
 mit weißen Bohnen **160**

T/V

Tofu

Asiapfanne „Sommer-
 palast“ **186**

Tomaten

Chili sin carne **173**
 Fischfilet im Gemüse-
 päckchen **188**
 Gazpacho mit
 Knoblauchcroutons **159**
 Gemüsepizza **169**
 Jahreszeitensalat
 Sommer **137**
 Nudeln mit Tomaten-
 soße **184**
 Schmorhähnchen mit
 Kurkuma **182**

Tomaten, getrocknet

Kichererbsen-
 bällchen **170**

Trauben, Traubensaft

Obstsalat **193**
 Rote Grütze **195**

Vollkornmehl

Birnentarte mit
 Nussstreuseln **202**
 Buttermilch-Apfel-
 Waffeln **198**
 Dunkler Schokokuchen **205**

Gemüsepizza **169**
 Heidelbeermuffins **200**
 Köstliches Weizen-Roggen-
 Mischbrot **128**
 Obsttorte **201**
 Schneller Obstkuchen **204**
 Sonntagmorgen-Hafer-
 brötchen **126**
 Würzige Vollkorn-
 brötchen **129**

Vollkornnudeln

Mediterraner Nudelsalat **151**
 Nudeln mit Tomaten-
 soße **184**
 Rigatoni mit Parma-
 schinken **185**

W/Z

Walnüsse

Curry-Walnuss-Dressing **142**
 Jahreszeitensalat Herbst **138**

Weißkohl

Asiapfanne „Sommer-
 palast“ **186**

Zartweizen

Gefüllte Veggie-Paprika-
 schoten **168**

Zucchini

Gemüsepizza **169**
 Jahreszeitensalat
 Sommer **137**
 Mariniertes Gemüse **174**

Zuckerschoten

Wok-Gemüse mit
 Filetstreifen **191**