



# Jahres-Rezeptregister 2021

Die Rezeptregister von 1995 bis 2020  
finden Sie auch im Internet unter [kochen-und-genießen.de](http://kochen-und-genießen.de) – zum Downloaden und Ausdrucken



## VORSPEISEN & SNACKS 2

### HAUPTGERICHTE

Fleisch	2-3
Geflügel & Wild	3
Fisch & Meeresfrüchte	3-4
Gemüse	4
Eierspeisen	4

### DESSERTS & SÜSSPEISEN 4-5

### SUPPEN & EINTÖPFE 5

### AUFLÄUFE & GRATINS 5

### OFENGERICHTE 5-6

### KARTOFFELGERICHTE 6

### NUDEL-, REIS- & GETREIDGERICHTE 6-7

### SALATE 7

### SOSSEN, DIPS & AUFSTRICHE 7

### SCHNELL & PFIFFIG 7-8

### INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN 8

### EINMACHEN & EINLEGEN 8

### GESUNDE KÜCHE

Vollwertgerichte & Ohne Fleisch	8-9
Kalorienarm	9

### FÜR GÄSTE & FESTE 9-10

### GETRÄNKE 10

### BACKEN

Herzhaft	10
Süß	10-11

### EXTRAS

Kräuterduft und Aromenzauber	11
So schlank wird der Sommer	11
Der Duft von Zimt und Marzipan	11

## VORSPEISEN & SNACKS

Heft / Seite

<b>A</b> ffinierter Almkäse	1	21
Albóndigas in Tomatensoße	6	17
Asia-Nudelsuppe aus dem Glas	1	47
<b>B</b> acon-Früchte mit knackigem Geheimnis	12	37
Bärlauchbutter	3	54
Bircher-Müsli mit karamellisierten Bananen	2	42
<b>E</b> rdbeer-Häppchen	5	19
<b>F</b> eierabend-Burger, deftiger	12	22
Feigen, frische, mit Stilton	8	19
Frühlings-Röstbrot mit Wildkräutern und Blüten	5	50
Frühlingsalat, Häschens	3	25
<b>G</b> arnelen-Cocktail „Gartenglück“	7	25
Gratiniertes Knobi-Tomaten-Brot	1	12
Gremolata, würzige	8	56
<b>H</b> afer-Nuss-Riegel	1	49

Haselnuss-Brokkoli-Auflauf, kleiner	2	41
Honignüsse, geröstete	10	19
<b>K</b> artoffel-Tortilla	6	14
Käse-Baguette	1	19
Krabben-Cocktail mit Kartoffel-Vinaigrette	12	16
Kräuterfrauen-Omelett mit Radieschen	8	56
<b>L</b> auchzwiebel-Cracker	4	46
Leberkäse-Bruschetta „Theresienwiese“	10	34
<b>M</b> editerrane Knoblauchgarnelen	7	9
Mozzarella-Mascarpone-Terrine	12	36
Müsli, Über-Nacht-, mit Kirschkompott	3	19
<b>P</b> aella mit Meeresfrüchten	6	16
Parma-Pesto-Stangen	12	38
Pimientos de Padrón	6	16
<b>R</b> äuchermarkrelen-Creme	3	42
Russische Eier	6	51
<b>S</b> ardinen-Baguette	7	19
Schlemmertost, flotter „Feine Ziege“-Schokomüsli, feines	6	30
Schwarzwurzel-Bällchen, gefüllte	12	27
Sommer-Wraps mit zartem Minutensteak und Knoblicreme	2	56
Spiegeleier-Sandwiches	5	42
Süßkartoffel-Pizza mit Thunfisch und Mozzarella	10	30
Süßkartoffel-Quesadillas, feurige	1	46
<b>T</b> andoori-Bowl mit Kokosreis	10	45
<b>W</b> eißer Bohnen mit Chorizo	1	48
Wintersalat mit Karamell-Maronen	6	15
<b>Z</b> iegenkäse-Croûtons mit Rotwein-Zwiebeln	1	25
Ziegenkäse, gebackener, auf Feldsalat	10	25
	12	16

## HAUPTGERICHTE

### Fleisch

<b>A</b> pfelbuletten auf Rahmsauerkraut, Omas	2	8
Asia-Hackpfanne mit Spiegelei	11	42
<b>B</b> auern-Pastete, deftige	11	52
Bauern-Platte „Reiche Ernte“ mit Kasseler	5	7
Beef Stew mit Kräuter-Toasties	1	9
Bifteki-Bällchen in Metaxasoße	2	6
Brätbällchenragout in Champignon-Sahnesoße	5	29
<b>C</b> hili-Cheddar-Filet	6	35
Chorizo-Soße zu Penne und Grünkohl	2	30
Corned Beef, gebackenes, mit Kartoffel-Rote-Bete-Gemüse		
Craft-Beer-Koteletts mit Ofen-Pommes	11	52
Curry-Reis mit Schweinenacken	2	19
<b>D</b> ill-Hackbällchen auf Spitzkohlsalat	4	39
<b>F</b> iletspitzen-Pie in Dijonsenf-Hollandaise	3	37
Frikadellen mit Pfefferlingen	8	18
<b>G</b> efüllter Röstzwiebel-Hackbraten	1	24
Gewürzkotelett mit Mandelbrokkoli	12	20

Gorgonzola-Steaks mit Champignons	3	30
Gratinierte Schweinelendchen	6	18
Grillkoteletts mit Brombeersoße	8	35
Gyros-Geschnetzeltes „Mykonos“	6	29
Gyros-Spätzle-Auflauf „Heiliger Olymp“	1	7
<b>H</b> ackbällchen-Gratin für Eilige	7	34
Hackrouladen mit Gürkchenfüllung	10	18
Hacksteaks, überbackene, „Mykonos“	9	38
Hack-Stroganoff-Pfanne	5	30
Hofkutscher-Steaks	5	36
<b>I</b> ngwer-Backschinken mit Ofengemüse und Süßkartoffelstampf	9	45
Ingwer-Birnen-Chutney zu Schweinelendchen	1	43
<b>J</b> ulschinken, glasierter, mit fruchtiger Soße	12	7
<b>K</b> albsrückensteak mit Möhrenkruste zu Spinatspatzen	7	24
Kartoffeln, gestovte, zu Schweinemedaillons	2	52
Kasseler auf Steckrübenstampf	1	20
Kasseler-Brot-Auflauf mit Spitzkohl	5	19
Kasseler-Steaks mit Wirsingrahm und Möhrenstampf	9	21
Katenschinken-Schnitzel	4	49
Koteletts mit Mandel-Brokkoli- und Apfel-Kartoffel-Püree	3	21
Kräuterbutter-Schnitzel, gefüllte	2	19
Krustenbraten mit grüner Soße, Möhren und Kartoffelnockerln	4	25
<b>L</b> eftover-Burger, flotter	9	45
<b>M</b> eatball-Sandwich mit Pflaumen	2	10
Medaillons, zarte, mit Tomatenpasta	4	28
<b>N</b> ürnberger-Würstchen-Teller	11	19
<b>O</b> fenfrikadellen mit Kartoffelstampf	4	14
<b>P</b> etersilien-Speck-Schmarrn	2	29
Pistazien-Buletten-Spieße	7	38
Pollo fino, saftiges	6	34
Polpetta-Pasta-Auflauf zum Wohlfühlen	11	7
<b>R</b> äuberpfanne mit Champignons	11	32
Reisfleisch, saftiges, mit Pimientos	7	21



Zwiebelrostbraten mit glasierten Möhrchen  
Heft 4, Seite 15

	Heft / Seite	
Rinderfiletsteaks mit Pfefferrahm, Spätzle und Zitronen-Möhrrchen	3	25
Rinderfiletsteaks zu Kartoffelschnee und jungem Gemüse	5	17
Rinderröllchen zu Rahmpüree	4	47
Roastbeef mit Meerrettich-Dip	4	41
Roastbeef mit Senfkruste	10	42
Roastbeef-Involtni mit Kartoffelsalat	12	26
Roastbeef-Schmaus, opulenter	7	46
Rumpsteak-Crumble mit Wurzelgemüse	2	20
Rumpsteaks unter Pilzen	3	17
<b>S</b> altimbocca alla romana	9	37
Saltimbocca zu Basilikum-Salat	6	8
Schnitzel in Weißweinsauce mit Pappardelle	1	18
Schnitzel mit Pilzrahm	5	14
Schnitzel-Burger	7	19
Schnitzelchen, gefüllte, auf Gemüseris	4	29
Schnitzel-Sandwich de luxe	3	21
Schwarzbier-Rindergulasch unter Parmesan-Brötchen	9	25
Schweinebauch, gefüllter	11	51
Schweinemedaillons in Kumquatsauce mit Kartoffel-Nocken	1	16
Schweinemedaillons „La dolce vita“	5	15
Schweinemedaillons mit cremigen Pilz-Spätzle	4	20
Schweinerollbraten nach Gärtner-Art	6	10
Senf-Knusperschnitzel zu Blumenkohlsalat	7	33
Soulfood-Schaschlik, ofengeschmortes, mit Rosenkohl	11	9
Spareribs, sticky, mit Orangen-Bourbon-Glasur	8	47
Spargel-Schnitzelröllchen, gratinierte, à la Cordon bleu mit Jäger-Hollandaise	6	24
Steak und Kartoffelpüree zu Chili-Spitzkohl	3	49
Steakhouse-Pfanne, herzhaft-würzige	7	10
Steak-Streifen mit Brokkoli-Kürbis-Pfanne	11	18
<b>T</b> omaten-Steak-Pfanne zu Püree	6	29
Tonkatsu mit Kartoffelsalat	7	17
Torta di Polpettini (Hackbällchen-Quiche)	2	7
<b>W</b> iener Schnitzel mit Dillsauce	8	20
Winzer-Sauerbraten mit Knöpfle und Feldsalat	11	24
<b>Z</b> wiebelrostbraten mit glasierten Möhrchen	4	15
Zwiebel-Schnitzel mit Steckrübenpommes	2	29
Zwiebelsteaks mit Bratkartoffeln	6	21
<b>Geflügel &amp; Wild</b>		
<b>B</b> acon-Hähnchen, fixes, zu Pommes und Brokkoli	11	40
Blutorangen-Lammragout	1	15
Burger Hawaii mit zerupftem Huhn	4	9
<b>C</b> assoulet mit Salsicce und Kasseler	2	48
<b>E</b> ntenbrust auf Calvados-Linsen mit Kartoffelgratin	10	24
Entenbrust mit feiner Spargelplatte, Crêpes und Blitz-Hollandaise	5	45
Estragon-Hähnchenkeulen in Champignonrahmsauce	4	11
<b>F</b> esttagsgans mit feinem Glögg-Aroma	12	10
Feuerpfanne mit Basmatireis	3	49
Flammkuchen à la Himmel und Erde	1	28

	Heft / Seite	
<b>H</b> ackpastete mit Barbecuesauce	1	52
Hähnchen, das perfekte	4	6
Hähnchen in Paprika-Tomaten-Sugo	3	19
Hähnchen in Salbeisauce zu Drillingen	2	56
Hähnchen mit Tomaten-Topping	3	15
Hähnchen-Drumsticks auf Gemüse-Bett	8	19
Hähnchenfilet auf Frühlingsgemüse	6	19
Hähnchen-Grapefruit-Spieße mit Orangen-Fenchel-Spaghettini	1	14
Hähnchenkeule, die perfekte	4	7
Hähnchen-Linsen-Chili mit Nacho-Käse-Kruste	9	21
Hähnchen-Reis-Pfanne	8	21
Hähnchen-Sandwich	7	44
Honig-Hähnchen, glasiertes, mit Dattel-Möhren-Couscous und Rote-Bete-Joghurt	2	25
Honig-Hähnchenkeulen auf Knusperkartoffeln	4	54



*Festtagsgans mit feinem Glögg-Aroma  
Heft 12, Seite 10*

<b>J</b> oghurt-Lammkeule, orientalische, mit Frühlingsgemüse	3	45
<b>K</b> aninchenrouladen, saftige, mit Whiskey-Sahne-Sauce	10	16
Kräuterschnitzel auf Nudel-Gemüse-Salat	5	16
<b>N</b> acho-Hähnchen-Auflauf „Texas Style“	1	10
<b>P</b> ilz-Sahne-Hähnchen	10	41
Pollo allo scarpariello – Hähnchen nach Art der Schuster	8	8
Popcorn-Chicken zu Glasnudelsalat	4	8
Puten-Cordon-bleu	9	47
Putengeschnetzeltes, exotisches	12	27
Putenkrüstchen auf Hofgemüse in grünem Pesto	5	11
Putenoberkeule mit Senfkruste auf Apfel-Porree-Gemüse	9	33
Puten-Paprika-Ragout auf Bandnudeln	9	37
Putenröllchen mit gestovten Bohnen	5	18
<b>R</b> ehrrücken auf Spinatbett	10	15
Rehrrückenfilet in Pfeffersauce mit Bohnenröllchen und Kartoffelstampf	5	25
Romanesco-Hähnchen-Curry	1	21
Rosmarin-Hähnchen-Blech	10	20

	Heft / Seite	
<b>S</b> paghetti „Fortuna“	3	7
Steckrüben-Curry auf Weizen	1	44
Szechuan-Hähnchen-Wok	10	29
<b>T</b> acos, knusprige	6	52
Teriyaki-Hähnchen auf Brokkolini	5	29
Tiroler Putenbrüstchen im Speckmantel	1	8
Toskana-Hähnchen, gratiniertes	4	10
<b>V</b> ital-Tacos mit leichten Hackbällchen	9	47
<b>W</b> ildburger royale	10	15
Wildschweinsteaks zu Steckrübenstampf mit Zwiebel-Speck-Strippe	11	45
<b>Z</b> itrus-Huhn aus dem Ofen	9	48
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>		
<b>A</b> vocado-Lachs-Terrine, stressfreie	3	35
<b>B</b> litz-Gnocchi mit Lachs und Schmorgurke	7	8
Bratfisch mit pikantem Erbsensalat und Kartoffeln	6	20
<b>D</b> orade mit Tomaten-Oliven-Kompott und gebackenen Quetschkartoffeln	8	21
<b>F</b> ischfilet auf Kohlrabi-Kartoffel-Salat	5	20
Fischfilet, gebratenes, auf Möhren	10	20
Fischfilet in Schinken-Panade	7	21
Fischfilet mit Frühkartoffeln und Paprikasalat	6	42
Fischgulasch, rauchiges	3	41
Fischstäbchen, selbst gemachte	11	20
Forellen-Röllchen auf Salat	3	42
Frankfurter grüne Soße zu Blechkartoffeln und pochierem Ei	6	7
<b>G</b> arnelen und Zitronensauce mit Dinkel-Spaghetti	8	49
Gemüse-Lachs-Pfanne mit Dillpesto	4	21
<b>K</b> abeljau mit Pistazienkruste	2	43
Kabeljau-Fenchel-Päckchen aus dem Ofen	8	30
Kartoffel-Lachs-Gratin	1	11
Kartoffel-Pancakes mit Ricotta und Räucherlachs	8	17
Klappbrot-Happen	7	46
Knusperarte mit Krebsfleisch	4	45
<b>L</b> achs auf Brokkolini-Gomaee	7	15
Lachs, gebackener, in Clementinen-Marinade	12	50
Lachs in Tomaten-Rahmsauce zu Röstblumenkohl	8	25
Lachs-Bratreis-Bowl	1	28
Lachsfilet auf knackiger Asia-Pfanne	2	21
Lachs-Päckchen aus dem Ofen	9	38
<b>M</b> ini-Fischburger, Käpt'ns	4	39
<b>O</b> fenlachs mit Kartoffel-Senf-Löckchen	3	16
<b>P</b> annfisch, Hamburger	9	20
Pomelo-Salat mit Riesengarnelen	1	17
<b>S</b> aiblingsfilets auf Garnelen-Mafaldine	12	14
Schlemmerfilet Tomate-Mozzarella mit wärmenden Gnocchi vom Blech	11	10
Spargelsalat, weißer, mit Lachs und Ei	4	51
Stremellachs-Gratin	3	43

	Heft / Seite		Heft / Seite
<b>Tagliatelle „Im siebten Himmel“ mit Pancetta-Garnelen</b>	<b>3</b>	10	
<b>Zanderfilet auf Apfelrahmsauerkraut</b>	<b>12</b>	28	
<b>Zitrus-Lachs mit Zucchini und Kräuter-Kartoffeln</b>	<b>8</b>	44	
<b>Gemüse</b>			
<b>Bauern-Platte „Reiche Ernte“ mit Kasseler</b>	<b>5</b>	7	
<b>Blumenkohl-Bällchen zu Rotkohlsalat</b>	<b>12</b>	28	
<b>Blumenkohl-Hack-Auflauf</b>	<b>6</b>	20	
<b>Brokkoli-Kürbis-Pfanne mit Steakstreifen</b>	<b>11</b>	18	
<b>Chili-Spitzkohl zu Steak und Kartoffelpüree</b>	<b>3</b>	49	
<b>Couscous-Buletten mit Feta</b>	<b>4</b>	20	
<b>Curry-Reis-Pfanne</b>	<b>6</b>	29	
<b>Dattel-Rotkohl aus dem Ofen</b>	<b>12</b>	12	
<b>Feta-Sandwich, griechisches Frittata „Grüner Garten“</b>	<b>2</b>	29	
<b>Frühlingsgemüse mit Hähnchenfilet</b>	<b>6</b>	19	
<b>Gemüse-Feta-Muffins „Gartenglück“</b>	<b>5</b>	35	
<b>Gemüse-Linsen-Curry</b>	<b>11</b>	19	
<b>Gemüseragout, zartes, in Pasteten</b>	<b>12</b>	15	
<b>Gemüsereis mit gefüllten Schnitzelchen</b>	<b>4</b>	29	
<b>Gemüse-Wok mit Rinderstreifen</b>	<b>4</b>	30	
<b>Glasierte Möhrchen zu Zwiebelrostbraten</b>	<b>4</b>	15	
<b>Grüne Bohnen in Würzbutter</b>	<b>10</b>	42	
<b>Grünkohl-Ricotta-Frikadellen zu geschmortem Kohl</b>	<b>2</b>	9	
<b>Hofgemüse in grünem Pesto mit Putenkrüstchen</b>	<b>5</b>	11	



*Hofgemüse in grünem Pesto mit Putenkrüstchen Heft 5, Seite 11*

<b>Kartoffel-Möhren-Rösti</b>	<b>3</b>	37
<b>Kartoffelpfanne mit Sauerkraut</b>	<b>3</b>	29
<b>Kartoffel-Porree-Puffer mit Salat</b>	<b>3</b>	19
<b>Kartoffelschnee und junges Gemüse mit Rinderfiletsteaks</b>	<b>5</b>	17
<b>Kasknödel auf feinem Spitzkohlgemüse</b>	<b>6</b>	48
<b>Kichererbsen-Möhren-Curry</b>	<b>4</b>	29
<b>Kohlrabi-Cordons-bleus auf Kartoffelsalat</b>	<b>4</b>	18
<b>Kohlrabi-Kartoffel-Salat mit Fischfilet</b>	<b>5</b>	20
<b>Kräuter-Pfannkuchen mit Pilzrahm</b>	<b>1</b>	20
<b>Kürbis, gefüllter, mit Knusper-Tännchen</b>	<b>12</b>	44

<b>Linsenchilli „Acapulco“</b>	<b>3</b>	47	
<b>Mandel-Brokkoli und Apfel-Kartoffel-Püree mit Koteletts</b>	<b>3</b>	21	
<b>Möhrengemüse zu Linsen und Topinamburpüree</b>	<b>4</b>	19	
<b>Möhren-Kürbis-Bratlinge mit Fetadip und Feldsalat</b>	<b>10</b>	21	
<b>Ofengemüse und Süßkartoffelstampf mit Ingwer-Backschinken</b>	<b>9</b>	45	
<b>Ofen-Süßkartoffeln mit Rotkohlsalat</b>	<b>1</b>	19	
<b>Paprika-Bohnen-Eintopf mit Tapenade</b>	<b>8</b>	20	
<b>Pfifferling-Kürbis-Lasagne</b>	<b>9</b>	42	
<b>Pilz-Polenta mit wachswweichen Eiern</b>	<b>2</b>	21	
<b>Pilzschnitzel mit Meerrettich-Kartoffelpüree</b>	<b>11</b>	16	
<b>Polnischer Blumenkohl mit Kartoffelpüree</b>	<b>1</b>	28	
<b>Porree-Torte mit Ziegenkäse</b>	<b>2</b>	55	
<b>Quinoa-Buchweizen-Risotto „Primavera“</b>	<b>6</b>	19	
<b>Rahm-Rosenkohl Reibekuchen mit Roter Bete bequem aus dem Ofen</b>	<b>12</b>	9	
<b>Ricotta-Spinat-Gnocchi</b>	<b>8</b>	9	
<b>Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne, fixe</b>	<b>11</b>	48	
<b>Rosenkohl-Nudel-Pfanne mit Hähnchen</b>	<b>11</b>	20	
<b>Rosenkohl-Pasta in Käsesoße</b>	<b>1</b>	30	
<b>Röst-Auberginen-Pasta „Sommerglück“</b>	<b>8</b>	29	
<b>Rote-Bete-Pasta</b>	<b>8</b>	52	
<b>Schnüsch nach Art von Katja – norddeutscher Gemüseeeintopf</b>	<b>4</b>	49	
<b>Sellerie-Medaillons, goldene</b>	<b>11</b>	17	
<b>Sesam-Tofu auf Blumenkohlreis</b>	<b>3</b>	20	
<b>Spiegeleier vom Blech mit Gemüse-Potpourri</b>	<b>10</b>	46	
<b>Spinat-Knödel mit Pilzragout</b>	<b>9</b>	43	
<b>Spinat-Quiche</b>	<b>5</b>	21	
<b>Spitzpaprika, gefüllte, mit Spiegelei</b>	<b>6</b>	51	
<b>Tartelettes mit Saisongemüse</b>	<b>5</b>	40	
<b>Wirsingrahm und Möhrenstampf mit Kasseler-Steaks</b>	<b>9</b>	21	
<b>Zoodles alla carbonara mit Chorizo und Mandeln</b>	<b>8</b>	45	
<b>Zucchini-Frittata</b>	<b>7</b>	7	
<b>Zucchinitaler mit Quark-Dip</b>	<b>11</b>	15	
<b>Eierspeisen</b>			
<b>Champignon-Quiche, perfekt teilbare</b>	<b>10</b>	10	
<b>Crêpes, herzhaft gefüllte</b>	<b>4</b>	46	
<b>Eier, wachsweweiche, in Senfsoße</b>	<b>10</b>	19	
<b>Frittata „Grüner Garten“</b>	<b>2</b>	30	
<b>Galettes mit Ziegenkäse</b>	<b>8</b>	15	
<b>Gemüse-Feta-Muffins „Gartenglück“</b>	<b>5</b>	35	
<b>Knusperarte mit Krebsfleisch</b>	<b>4</b>	45	
<b>Kräuterfrauen-Omelett mit Radieschen</b>	<b>8</b>	56	
<b>Kräuterpfannkuchen mit Pilzrahm</b>	<b>2</b>	20	
<b>Petersilien-Speck-Schmarrn</b>	<b>2</b>	29	
<b>Pfannkuchen „Guten Morgen“ mit Speck und Mangold</b>	<b>8</b>	16	
<b>Pfannkuchenturm, herzhafter, „Funghi“</b>	<b>8</b>	14	



*Champignon-Quiche Heft 10, Seite 10*

<b>Porree-Feta-Quiche</b>	<b>12</b>	29
<b>Porree-Torte mit Ziegenkäse</b>	<b>2</b>	55
<b>Pumpernickelpfannkuchen, Sauerländer</b>	<b>12</b>	27
<b>Schinken-Ritter, herzhaft</b>	<b>5</b>	29
<b>Spargel-Tarte mit Ricotta und Speck</b>	<b>5</b>	10
<b>Spiegeleier mit gerösteten Stampfkartoffeln</b>	<b>8</b>	19
<b>Spiegeleier vom Blech mit Gemüse-Potpourri</b>	<b>10</b>	46
<b>Spiegeleier-Sandwiches</b>	<b>10</b>	30
<b>Spinat-Quiche</b>	<b>5</b>	21
<b>Spinat-Tarte, schnell gemachte</b>	<b>8</b>	19
<b>Torta di Polpettini</b>	<b>2</b>	7
<b>Tortilla-Happen mit Paprika-Salsa</b>	<b>7</b>	40
<b>Zucchini-Frittata</b>	<b>7</b>	7

## DESSERTS & SÜSSPEISEN

<b>Apfelkuchen-Reisaufbau, Christines</b>	<b>4</b>	56
<b>Apfel-Trifle</b>	<b>1</b>	22
<b>Arme Ritter, gefüllt</b>	<b>2</b>	22
<b>Arme Schoko-Ritter mit Kirschen</b>	<b>10</b>	21
<b>Baisertuffs, schmucke, und Hasenohren</b>	<b>3</b>	39
<b>Bananen, gebratene, mit Eiscreme</b>	<b>10</b>	22
<b>Banoffee im Glas mit Himbeeren</b>	<b>9</b>	25
<b>Beeren-Cheesecake zum Löffeln</b>	<b>8</b>	25
<b>Beeren-Mousse, luftig-leichte</b>	<b>6</b>	22
<b>Birne Helene</b>	<b>9</b>	34
<b>Birnen-Crumble im Glas</b>	<b>10</b>	22
<b>Birnen-Grießschaum-Becher</b>	<b>2</b>	22
<b>Brombeer-Schmarrn</b>	<b>8</b>	30
<b>Bubble-Waffeln mit Preiselbeercreme</b>	<b>10</b>	38
<b>Chocolate-Chips-Eis</b>	<b>7</b>	22
<b>Crème-brûlée-Bratapfel</b>	<b>12</b>	18
<b>Crêpes-Schmandtorte mit Orangen-Curd</b>	<b>1</b>	25
<b>Espresso-Whisky-Trüffel</b>	<b>1</b>	53
<b>Friesen-Trifle</b>	<b>4</b>	42
<b>Gewürz-Aprikosen mit Honigquark Gnocchi, süße, mit Kirschen</b>	<b>6</b>	22

	Heft / Seite		Heft / Seite
und Zimtbröseln	2	29	
Grieß-Soufflé, marmoriertes	3	22	
<b>Himbeeren, gratinierte, Lübecker Art</b>	<b>10</b>	22	
<b>Ingwer-Creme, gebrannte</b>	<b>1</b>	45	
<b>Joghurt-Mandel-Parfait</b>	<b>4</b>	25	
<b>Kaiserschmarrn</b>	<b>11</b>	56	
Karamellisierte Ananas	1	22	
Karamell-Mousse	9	22	
Kirsch-Kaltschale	7	22	
Kokos-Waffeln mit Schokolade	6	22	
<b>Limettencreme mit Maracuja</b>	<b>12</b>	30	
Limetten-Windbeutel	5	22	
<b>Mandel-Mascarpone-Törtchen</b>	<b>5</b>	25	
Marzipan-Lebkuchen-Trifle	12	18	
Matcha-Eis mit Minze und Schoko-Stückchen	3	22	
Milchreis, spanischer	8	22	
Milchreis-Auflauf mit Pfirsichen	11	21	
Milchreis-Beeren-Gratin, süßes	5	22	
Milchreispralinen in Kokoshülle	12	18	
Mohnküchlein mit Heidelbeeren	8	39	
Mousse au chocolat	4	22	
<b>Ofen-Pudding mit Karamell</b>	<b>3</b>	22	
Orangen-Blätterteig-Küchlein mit Zimtstreuseln	2	25	
Orangen-Crêpes, butterzarte	12	30	
Orangenpudding-Knuspertörtchen	11	25	
Orangen-Rhabarber-Trifle	4	5	
<b>Pfannkuchen mit Sirupäpfeln</b>	<b>1</b>	45	
Pfirsiche, gebratene, mit Himbeerjoghurt	7	22	
Pfirsich-Sorbet, zart schmelzendes	5	22	
Pflaumenröster zu Grießcreme	9	22	
<b>Quitten, gebackene, mit Marzipan-Füllung</b>	<b>11</b>	22	
<b>Salzkaramell-Apfel-Tartelettes</b>	<b>4</b>	22	
Schmalzgebäck, knuspriges	7	43	
Schokokuchen, saftiger	7	25	
Schokoküchlein mit Aprikosen	8	39	
Schokoküchlein „Wintertraum“	2	22	
Schokoladen-Mousse	7	43	
Schwarzwälder Tiramisu-Trifle	11	22	
Spaghetti-Creme mit Erdbeersoße	6	25	
Strudel, Mini-, mit Vanillesoße	2	38	
<b>Tassen-Gewürzkuchen</b>	<b>11</b>	22	
Tiramisu für Groß und Klein	3	39	
<b>Waffeln mit Aprikosensoße</b>	<b>1</b>	22	
Waldfrucht-Tiramisu-Schnitten	12	30	
Wassermelonen-Holunder-Eis	8	22	
Windbeutel-Traum mit Heidelbeeren	9	22	
Windbeutel-Traum mit heißen Kirschen	1	38	
<b>Zimt-Pflaumen mit Mascarpone</b>	<b>8</b>	22	
Zitronencreme „Luftiges Wölkchen“	10	25	
Zitronenküchlein mit Erdbeeren	8	39	

## SUPPEN & EINTÖPFE

<b>Bärlauch-Erbsen-Suppe, minzige</b>	<b>3</b>	55
Bloody-Mary-Mitternachtssuppe	12	39

Bohnensuppe, mediterrane	8	36
Brokkoli-Rucola-Suppe mit Knoblauchcroûtons	3	29
<b>Cremesuppe „Wiesenglück“</b>	<b>6</b>	11
Curry-Kürbis-Suppe, indische	2	25
<b>Erbseneintopf, bunter</b>	<b>4</b>	16
<b>Fischgulasch, rauchiges</b>	<b>3</b>	41
Frühlingsuppe, cremige	4	25
<b>Gemüse-Linsen-Curry</b>	<b>11</b>	19
Gemüse-Suppe „Primavera“	5	30
Gulaschsuppe, feurige	1	37
<b>Honigmelonen-Gazpacho</b>	<b>6</b>	21
<b>Ingwer-Kartoffelsuppe mit Pistazien-Gremolata</b>	<b>12</b>	21
<b>Kartoffel-Maronen-Suppe</b>	<b>9</b>	30
Kartoffelsuppe mit Kräuter-Krabben und Honig-Bacon	4	39
Kassuppen, Allgäuer	2	34
Kichererbsen-Kürbis-Suppe auf die Schnelle	11	41
<b>Landpartie-Suppe mit grünem Gemüse</b>	<b>5</b>	9
Linsencremesuppe, türkische, mit Hähnchenspießen	8	48
Linseneintopf, herzhafter, mit Feigen	11	47
Linseneintopf „Nürnberger Art“	1	28
Linsen-Tomaten-Cremesuppe	10	29
<b>Möhren-Erdnuss-Suppe für den Feierabend</b>	<b>8</b>	29
Möhren-Mango-Suppe mit Feta	5	19



*Cremesuppe „Wiesenglück“  
Heft 6, Seite 11*

Möhren-Suppe mit Garnelenspieß	11	48
<b>Nudelsuppe, fix fertige</b>	<b>5</b>	43
<b>One-Pot-Putenragout</b>	<b>7</b>	33
<b>Paprika-Bohnen-Eintopf mit Tapenade</b>	<b>8</b>	20
Paprikasuppe, sommerleichte	8	25
Pilzcremesuppe, weihnachtliche	12	17
Porree-Fenchel-Suppe mit Petersilienöl	4	21

<b>Rosenkohlsuppe mit Röschen-Bacon-Spieß</b>	<b>2</b>	18
<b>Sauerkraut-Hackbällchen-Topf mit Kürbis</b>	<b>1</b>	19
Schnüschn nach Art von Katja – norddeutscher Gemüseeintopf	4	49
Selleriesuppe, fruchtige	11	25
Süßkartoffelsuppe mit gebratenen Saté-Spießen	3	48
<b>Tomatensuppe, weiße</b>	<b>5</b>	25
<b>Würstchengulasch zu Kartoffelknödeln</b>	<b>12</b>	20
<b>Zosui – japanische Reissuppe</b>	<b>7</b>	15

## AUFLÄUFE & GRATINS

<b>Biergulasch, belgisches, zugedeckt mit Kartoffelgratin</b>	<b>11</b>	8
Blumenkohl-Hack-Auflauf	6	20
Bratwurst-Spätzle-Auflauf	9	37
<b>Gratinierte Schweinelendchen</b>	<b>6</b>	18
Gyros-Spätzle-Auflauf „Heiliger Olymp“	1	7
<b>Hackbällchen-Gratin für Eilige</b>	<b>7</b>	34
<b>Kartoffel-Lachs-Gratin</b>	<b>1</b>	11
Kasseler-Brot-Auflauf mit Spitzkohl	5	19
Kürbis-Kartoffel-Auflauf	10	43
<b>Lasagne-Torte, supersaftige</b>	<b>3</b>	12
<b>Nacho-Hähnchen-Auflauf „Texas Style“</b>	<b>1</b>	10
Nudel-Schinken-Auflauf	12	20
<b>One-Pot-Nudelauf</b>	<b>9</b>	18
<b>Pfifferling-Kürbis-Lasagne</b>	<b>9</b>	42
Polpetta-Pasta-Auflauf zum Wohlfühlen	11	7
<b>Ramen mit knusprigem Panko-Hähnchen</b>	<b>6</b>	44
Ravioli-Auflauf mit dreierlei Käse	3	8
Ruck-zuck-Chili mit Reis	10	30
<b>Spargel-Schnitzelröllchen, gratinierte, à la Cordon bleu mit Jäger-Hollandaise</b>	<b>6</b>	24
Spargelsuppe mit Lachstatar	6	25
Spirelli-Auflauf mit Wurst und Ei	4	17
Stremellachs-Gratin	3	43
<b>Tortilla-Auflauf „Chili con Carne“</b>	<b>4</b>	19
Toskana-Hähnchen, gratiniertes	4	10
<b>Zucchiniröllchen-Auflauf</b>	<b>8</b>	44

## OFENGERICHTE

<b>Bauern-Pastete, deftige</b>	<b>11</b>	52
Bauern-Platte „Reiche Ernte“ mit Kasseler	5	7
Bergbauern-Fleischspieße	2	36
<b>Cassoulet mit Salsicce und Kasseler</b>	<b>2</b>	48
<b>Dattel-Rotkohl aus dem Ofen</b>	<b>12</b>	12
<b>Estragon-Hähnchenkeulen in Champignonrahmsauce</b>	<b>4</b>	11



*Pollo allo scarpariello – Hähnchen nach Art der Schuster Heft 8, Seite 8*

<b>Festtagsgans</b> mit feinem Glögg-Aroma	<b>12</b>	10
<b>Hackrouladen</b> mit Gürkchenfüllung	<b>10</b>	18
Hähnchen-Drumsticks auf Gemüse-Bett	<b>8</b>	19
Hähnchenkeule, die perfekte	<b>4</b>	7
Hähnchen-Linsen-Chili mit Nacho-Käse-Kruste	<b>9</b>	21
Honig-Hähnchenkeulen auf Knusperkartoffeln	<b>4</b>	<b>54</b>
<b>Ingwer-Backschinken</b> mit Ofengemüse und Süßkartoffelstampf	<b>9</b>	45
<b>Joghurt-Lammkeule</b> , orientalische, mit Frühlingsgemüse	<b>3</b>	45
<b>Kabeljau</b> mit Pistazienkruste	<b>2</b>	43
Kaninchenrouladen, saftige, mit Whiskey-Sahne-Soße	<b>10</b>	16
Kartoffeln, überbackene, mit Lauchzwiebel-Stippe	<b>6</b>	41
Krustenbraten mit grüner Soße, Möhren und Kartoffelockerln	<b>4</b>	25
<b>Lachs</b> , gebackener, in Clementinen-Marinade	<b>12</b>	50
Lachs-Päckchen aus dem Ofen	<b>9</b>	38
<b>Ofenfrikadellen</b> mit Kartoffelstampf	<b>4</b>	14
Ofenlachs mit Kartoffel-Senf-Löckchen	<b>3</b>	16
Ofen-Süßkartoffeln mit Rotkohlsalat	<b>1</b>	19
<b>Pfannkuchen-Pizza</b> vom Blech	<b>3</b>	28
Pollo allo scarpariello – Hähnchen nach Art der Schuster	<b>8</b>	8
Putenkrüstchen auf Hofgemüse in grünem Pesto	<b>5</b>	11
Putenkrüstchen, Tiroler, im Speckmantel	<b>1</b>	8
<b>Roastbeef</b> mit Meerrettich-Dip	<b>4</b>	41
Roastbeef mit Senfkruste	<b>10</b>	42
Rosmarin-Hähnchen-Blech	<b>10</b>	20
Rumpsteak-Crumble mit Wurzelgemüse	<b>2</b>	20
<b>Schlemmerfilet</b> Tomate-Mozzarella mit wärmenden Gnocchi vom Blech	<b>11</b>	10
Schwarzbier-Rindergulasch unter Parmesan-Brötchen	<b>9</b>	25

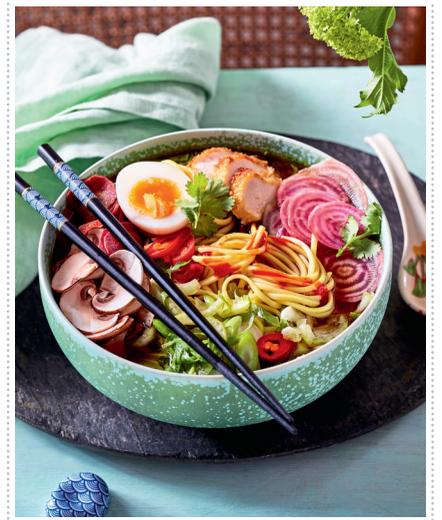
Schweinerollbraten nach Gärtner-Art	<b>6</b>	10
Soulfood-Schaschlik, ofengeschmortes, mit Rosenkohl	<b>11</b>	9
Spareribs, sticky, mit Orangen-Bourbon-Glasur	<b>8</b>	47
<b>Tartelettes</b> mit Saisongemüse	<b>5</b>	40
Tomaten und Champignons, gefüllte	<b>7</b>	20
Torta di Polpettini (Hackbällchen-Quiche)	<b>2</b>	7
<b>Winzer-Sauerbraten</b> mit Knöpfele und Feldsalat	<b>11</b>	24
<b>Zitrus-Huhn</b> aus dem Ofen	<b>9</b>	48

## KARTOFFELGERICHTE

<b>Apfel-Kartoffel-Püree</b> und Mandel-Brokkoli mit Koteletts	<b>3</b>	21
<b>Backkartoffeln</b> mit Gemüse-Curry	<b>8</b>	19
<b>Kartoffelgratin</b> mit Entenbrust auf Calvados-Linsen	<b>10</b>	24
Kartoffel-Möhren-Curry	<b>6</b>	42
Kartoffeln, gestovte, zu Schweinemedallions	<b>2</b>	52
Kartoffeln, überbackene, mit Lauchzwiebel-Stippe	<b>6</b>	41
Kartoffel-Pancakes mit Ricotta und Räucherlachs	<b>8</b>	17
Kartoffelpfanne mit Sauerkraut	<b>3</b>	29
Kartoffel-Porree-Pastete	<b>1</b>	36
Kartoffel-Porree-Puffer mit Salat	<b>3</b>	19
Kartoffelsalat mit Knusperschinken	<b>2</b>	43
Kartoffelsalat mit Roastbeef-Involtini	<b>12</b>	26
Kartoffelsterne und Mandelbällchen	<b>12</b>	12
Kartoffelsuppe mit Kräuter-Krabben und Honig-Bacon	<b>4</b>	39
Kartoffel-Thymian-Küchlein	<b>4</b>	41
Kartoffel-Wurst-Salat mit Senf-Vinaigrette	<b>10</b>	37
<b>Ofen-Pommes</b> mit Craft-Beer-Koteletts	<b>11</b>	52
<b>Quetschkartoffeln</b> , gebackene, mit Dorade und Tomaten-Oliven-Kompott	<b>8</b>	21
<b>Rosenkohl-Kartoffel-Pfanne</b> , fixe	<b>11</b>	48
<b>Stampfkartoffeln</b> , geröstete, mit Spiegeleiern	<b>8</b>	19
Süßkartoffel-Kumpir „Santorin“	<b>10</b>	45
Süßkartoffel-Pizza mit Thunfisch und Mozzarella	<b>1</b>	46
Süßkartoffel-Semmelknödel	<b>12</b>	9

<b>Tiroler Speckkartoffeln</b>	<b>6</b>	49
<b>NUDEL-, REIS- &amp; GETREIDGERICHTE</b>		
<b>Asia-Gemüse-Nudeln</b> , würzige	<b>7</b>	53
Asia-Nudelsuppe aus dem Glas	<b>1</b>	47
<b>Basmatireis</b> mit Feuerpfanne	<b>3</b>	49
Blitz-Pasta in Käse-Speck-Rahm	<b>11</b>	40
Brätbällchenragout in Champignon-Sahnesoße	<b>5</b>	29

Brokkoli-Schinken-Pasta	<b>10</b>	29
<b>Chorizo-Soße</b> zu Penne und Grünkohl	<b>2</b>	30
Curry-Reis mit Schweinenackeln	<b>2</b>	19
Curry-Reis-Pfanne	<b>6</b>	29
<b>Dinkel-Spaghetti</b> mit Garnelen und Zitronensoße	<b>8</b>	49
<b>Glasnudelsalat</b> zu Popcorn-Chicken	<b>4</b>	8
Große-Ferien-Spaghetti	<b>8</b>	37
Gyros-Spätzle-Auflauf „Heiliger Olymp“	<b>1</b>	7
<b>Hähnchen-Reis-Pfanne</b>	<b>8</b>	21
<b>Kasknödel</b> auf feinem Spitzkohlgemüse	<b>6</b>	48
Kräuterschnitzel auf Nudel-Gemüse-Salat	<b>5</b>	16
Krautkrapfen „Gipfelglück“	<b>2</b>	37
<b>Lachs-Bratreis-Bowl</b>	<b>1</b>	29
Lasagne-Torte, supersaftige	<b>3</b>	12
<b>Maultaschen</b> , gebratene, auf Asia-Art	<b>7</b>	33
<b>Nudelsuppe</b> , fix fertige	<b>5</b>	43
<b>Orecchiette-Erbsen-Carbonara</b>	<b>5</b>	20
<b>Paprika-Nudeln</b> mit Spiegelei und Käse	<b>5</b>	28
Pasta in Tomatensoße mit knusprigen Zucchini-Zungen	<b>7</b>	19



*Ramen mit knusprigem Panko-Hähnchen Heft 6, Seite 44*

<b>Pilz-Spätzle</b> , cremige, mit Schweinemedallions	<b>4</b>	21
Puten-Paprika-Ragout auf Bandnudeln	<b>9</b>	37
<b>Quinoa-Buchweizen-Risotto</b> „Primavera“	<b>6</b>	19
<b>Ramen</b> mit knusprigem Panko-Hähnchen	<b>6</b>	44
Ravioli-Auflauf mit dreierlei Käse	<b>3</b>	8
Reisfleisch, saftiges, mit Pimientos	<b>7</b>	21
Risotto finferli e pancetta – Risotto mit Pancetta-Pfifferlingen	<b>8</b>	9
Rosenkohl-Nudel-Pfanne mit Hähnchen	<b>11</b>	20
Rosenkohl-Pasta in Käsesoße	<b>1</b>	30
Ruck-zuck-Chili mit Reis	<b>10</b>	30
<b>Sesam-Soba-Nudeln</b> , würzige	<b>7</b>	16

	Heft / Seite		Heft / Seite
Spaghetti „Fortuna“	3	7	
Spaghetti in Pfifferling-Schinken-Creme	7	34	
Spaghetti, nussige, mit gebratenem Halloumi	10	54	
Spirelli in Paprika-Sugo mit Kichererbsen	8	50	
Spirelli-Auflauf mit Wurst und Ei	4	17	
Steinpilz-Pasta-Carbonara	9	42	
<b>Tagliatelle con ragù alla bolognese</b>	8	10	
Tagliatelle „Im siebten Himmel“ mit Pancetta-Garnelen	3	10	
Tandoori-Bowl mit Kokosreis	1	48	
Tomatenpasta mit zarten Medaillons	4	28	
Tortellini alla Ratatouille	10	19	
Tortelloni mit Schinken und Rahmsoße	3	30	
Tortilla-Auflauf „Chili con Carne“	4	19	

## SALATE

<b>Avocado-Nektarinen-Salat mit pochiertem Ei</b>	5	53	
<b>Basilikum-Salat zu Saltimbocca</b>	6	8	
BBQ-Salat mit Ahornsirup-Vinaigrette	6	36	
Blumenkohlsalat mit Pfirsichen	8	20	
Blumenkohlsalat zu Senf-Knusperschnitzel	7	33	
Bohnen-Kräuter-Salat, italienischer	7	39	
Brokkolini-Salat mit Mandeldressing	8	25	
<b>Clementinensalat, winterlicher, mit Feigen</b>	12	49	
<b>Eiersalat, Lieblings-Erbsensalat, pikanter, mit Bratfisch und Kartoffeln</b>	3	34	
<b>Forellen-Röllchen auf Salat</b>	3	42	
Frühlingssalat, Häschens	3	25	
<b>Gartensalat mit Kräutergremolata</b>	5	8	
<b>Hähnchen-Bulgur-Salat, fruchtiger Herbstsalat mit Sanddorn-Dressing</b>	12	22	
<b>Kartoffelsalat „Maiwonne“</b>	5	37	
Kartoffelsalat, mediterraner	4	41	
Kartoffelsalat mit Knusperschinken	2	43	
Kartoffelsalat, vielfarbiger	4	52	
Kartoffel-Wurst-Salat mit Senf-Vinaigrette	10	37	
Käse-Walnuss-Salat	3	29	
Kräutersalat, grüner, mit Hackbällchen	4	50	
<b>Nudelsalat, kunterbunter, mit Hähnchen</b>	7	41	
<b>Pomelo-Salat mit Riesengarnelen</b>	1	17	
<b>Reis-Thunfisch-Salat mit Fenchel</b>	2	30	
Röstkartoffelsalat, lauwarm	10	47	
Rote-Bete-Salat mit Mohndressing	1	35	
<b>Salat, knackiger, mit Kartoffel-Senf-Dressing</b>	12	38	
Sommersalat mit Rucolapesto	8	48	
Spargelsalat, weißer, mit Lachs und Ei	4	51	
Spitzkohlsalat mit Dill-Hackbällchen	4	39	
Süßkartoffelsalat für unterwegs	11	42	
<b>Vital-Salat mit Hackbällchen und Granatapfel</b>	11	46	
<b>Wassermelonen-Feta-Salat mit Pistazien</b>	8	28	

Winter-Putensalat, nussiger	2	20
Wintersalat mit Karamell-Maronen	2	25

## SOSSEN, DIPS & AUFSTRICHE

<b>Auberginen-Mus</b>	12	35
<b>Bärlauchbutter</b>	3	54
Bauernschinken-Frischkäse-Aufstrich	9	30
<b>Chimichurri</b>	7	11
<b>Dillsoße mit Wiener Schnitzel Dressing, grünes</b>	8	20
<b>Eier-Gurken-Dip</b>	12	35
Erdnuss-Cheddar-Topping	7	11
<b>Fruchtige Vollendung</b>	7	11
Frühlingsdips, zweierlei, mit neuen Kartoffeln	6	28
<b>Gurken-Dill-Dip</b>	7	11
<b>Honig-Senf-Soße</b>	7	29
Hummus auf Rädern mit Salat und Kräuter-Nuss-Öl	8	36
<b>Mandel- und Erdnussbutter, süße Meerrettich-Dip, pikanter</b>	2	17
<b>Orangen-Tapenade</b>	10	37
<b>Orangen-Tapenade</b>	12	35
<b>Petersilien-Camembert-Creme</b>	9	30
<b>Räuchermakrelen-Creme</b>	3	42
Rote-Bete-Feta-Dip	2	17
Röstpaprika-Aufstrich	2	17
<b>Sauce hollandaise – Grundrezept</b>	5	46
Schalotten-Vinaigrette	7	29
<b>Texmex-Veredler</b>	7	11
Tofu-Dressing, cremiges	7	29
Tsatsiki-Butter	6	35
<b>Vinaigrette, italienische</b>	7	29
<b>Wurst-Käse-Salat mit Kresse</b>	2	35

## SCHNELL & PFIFFIG

<b>Asia-Hackpfanne mit Spiegelei</b>	11	42
Asia-Nudelsuppe aus dem Glas	1	47
<b>Back-Camembert mit warmem Kartoffelsalat</b>	10	29
Bacon-Hähnchen, fixes, zu Pommes und Brokkoli	11	40
Blitz-Pasta in Käse-Speck-Rahm	11	40
Brätbällchenragout in Champignon-Sahnesoße	5	29
Bratwurst-Spätzle-Auflauf	9	37
Brokkoli-Rucola-Suppe mit Knoblauchcroûtons	3	29
Brokkoli-Schinken-Pasta	10	29
Brombeer-Schmarrn	8	30

	Heft / Seite		Heft / Seite
<b>Chorizo-Soße zu Penne und Grünkohl</b>	2	30	
Clementinensalat, winterlicher, mit Feigen	12	49	
Curry-Reis-Pfanne	6	29	

<b>Express-Zucchini-Pizza mit Granatapfelkernen</b>	11	41
---	----	----

<b>Feierabend-Burger, deftiger Feta-Sandwich, griechisches</b>	12	22
Feuerpfanne mit Basmatireis	2	29
Flammkuchen à la Himmel und Erde	3	49
Flammkuchen, flotter, mit Pilzen	1	29



Asia-Nudelsuppe aus dem Glas  
Heft 1, Seite 47

und Ziegenkäse	7	33
Frittata „Grüner Garten“	1	30
Frühlings-Flammkuchen mit Serranoschinken	4	29
<b>Gemüse-Suppe „Primavera“</b>	5	30
Gemüse-Wok mit Rinderstreifen	4	30
Gewürzkotelett mit Mandelbrokkoli	12	20
Gnocchi, süße, mit Kirschen und Zimtbröseln	2	29
Gorgonzola-Steaks mit Champignons	3	30
Gratiniertes Knobli-Tomaten-Brot	1	12
Gyros-Geschnetzeltes „Mykonos“	6	29
<b>Hackbällchen-Gratin für Eilige</b>	7	34
Hacksteaks, überbackene, „Mykonos“	9	38
Hack-Stroganoff-Pfanne	5	30
Hähnchen-Bulgur-Salat, fruchtiger	12	22
<b>Ingwer-Kartoffelsuppe mit Pistazien-Gremolata</b>	12	21
<b>Kabeljau-Fenchel-Päckchen aus dem Ofen</b>	8	30
Kartoffeln, neue, mit zweierlei Frühlingsdips	6	28
Kartoffelpfanne mit Sauerkraut	3	29
Käse-Walnuss-Salat	3	29
Kichererbsen-Kürbis-Suppe auf die Schnelle	11	41
Kichererbsen-Möhren-Curry	4	29
<b>Lachs-Bratreis-Bowl</b>	1	29
Lachs-Päckchen aus dem Ofen	9	38
Linteneintopf „Nürnberger Art“	1	28
Linsen-Tomaten-Cremesuppe	10	29

	Heft / Seite		Heft / Seite
<b>M</b> aultaschen, gebratene, auf Asia-Art	7	33	
Möhren-Erdnuss-Suppe für den Feierabend	8	29	
<b>N</b> udel-Schinken-Auflauf	12	20	
<b>O</b> ne-Pot-Putenragout	7	33	
One-Pot-Tortellini, italienische	6	30	
<b>P</b> aprika-Nudeln mit Spiegelei und Käse	5	28	
Petersilien-Speck-Schmarrn	2	29	
Pfannkuchen-Pizza vom Blech	3	28	
Polnischer Blumenkohl mit Kartoffelpüree	1	29	
Puten-Paprika-Ragout auf Bandnudeln	9	37	
<b>R</b> öst-Auberginen-Pasta „Sommerglück“	8	29	
<b>S</b> altimbocca alla romana	9	37	
Schinken-Ritter, herzhaft	5	29	
Schlemmertost, flotter, „Feine Ziege“	6	30	
Schnitzelchen, gefüllte, auf Gemüseris	4	29	
Senf-Knusperschnitzel zu Blumenkohlsalat	7	33	
Shakshuka – Eier in pikanter Tomatensoße	4	30	
Spaghetti in Pfifferling-Schinken-Creme	7	34	
Spiegeleier-Sandwiches	10	30	
Süßkartoffelsalat für unterwegs	11	42	
Szechuan-Hähnchen-Wok	10	29	
<b>T</b> eriyaki-Hähnchen auf Brokkolini	5	29	
Tomatenpasta mit zarten Medaillons	4	28	
Tomaten-Steak-Pfanne zu Püree	6	29	
Tortelloni mit Schinken und Rahmsoße	3	30	
Turbo-Toasties, orientalische	8	29	
<b>W</b> assermelonen-Feta-Salat mit Pistazien	8	28	
Würstchengulasch zu Kartoffelknödeln	12	20	
<b>Z</b> wiebel-Schnitzel mit Steckrübenpommes	2	29	

## INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN

<b>A</b> sia-Gemüse-Nudeln, würzige	7	53
Asia-Hackpfanne mit Spiegelei	11	42
Asia-Nudelsuppe aus dem Glas	1	47
Ayurvedisches Kitchari	10	48
<b>B</b> iergulasch, belgisches, zugedeckt mit Kartoffelgratin	11	8
Blumenkohl mit Kartoffelpüree, polnischer	1	28
Bohnen-Kräuter-Salat, italienischer	7	39
Bohnensuppe, mediterrane	8	36
Burger Hawaii mit zerzupftem Huhn	4	9
<b>C</b> urry-Kürbis-Suppe, indische	2	25
<b>F</b> eta-Sandwich, griechisches	2	29
<b>G</b> yros-Geschnetzeltes „Mykonos“	6	29
<b>H</b> acksteaks, überbackene, „Mykonos“	9	38
<b>J</b> oghurt-Lammkeule, orientalische, mit Frühlingsgemüse	3	45
<b>L</b> achsfilet auf knackiger Asia-Pfanne	2	21
Lángos mit Schmand-Dip	11	34
Linsencremesuppe, türkische, mit Hähnchenspießen	8	48

8 kochen & genießen



*Ayurvedisches Kitchari*  
Heft 10, Seite 48

<b>M</b> aultaschen, gebratene, auf Asia-Art	7	33
Mediterrane Knoblauchgarnelen	7	9
Milchreis, spanischer	8	22
<b>O</b> ne-Pot-Tortellini, italienische	6	30
<b>P</b> imientos de Padrón	6	16
Pollo allo scarpariello – Hähnchen nach Art der Schuster	8	8
Putenkrüstchen, Tiroler, im Speckmantel	1	8
<b>R</b> isotto finferli e pancetta – Risotto mit Pancetta-Pfifferlingen	8	9
<b>S</b> altimbocca alla romana	9	37
Saltimbocca zu Basilikum-Salat	6	8
Shakshuka – Eier in pikanter Tomatensoße	4	30
<b>T</b> acos, knusprige	6	52
Tagliatelle con ragù alla bolognese	8	10
Tandoori-Bowl mit Kokosreis	1	48
Toskana-Hähnchen, gratiniertes	4	10
Turbo-Toasties, orientalische	8	29
<b>Z</b> oodles alla carbonara mit Chorizo und Mandeln	8	45
Zosui – japanische Reissuppe	7	15

## EINMACHEN & EINLEGEN

<b>A</b> nanas-Limetten-Marmelade	9	14
<b>B</b> eerchen-Konfitüre	7	57
<b>H</b> olunderblüten-Zucker	5	50
<b>I</b> ngwer-Birnen-Chutney zu Schweinelendchen	1	43
<b>R</b> adieschen, eingelegte	4	19
<b>S</b> auerkraut – Begleiter durch den Winter	9	10
Senf zum Genießen und Weitergeben	9	10
<b>Z</b> itronen-Feigen-Aufstrich	9	14
Zwiebelmarmelade	2	34

## GESUNDE KÜCHE

### Vollwertgerichte & Ohne Fleisch

<b>A</b> sia-Gemüse-Nudeln, würzige	7	53
Avocado-Nektarinen-Salat mit pochiertem Ei	6	53
Avocado-Schlemmerschnitte	7	44
Ayurvedisches Kitchari	10	48
<b>B</b> ack-Camembert mit warmem Kartoffelsalat	10	29
Backkartoffeln mit Gemüse-Curry	8	19
Blumenkohl mit Kartoffelpüree, polnischer	1	28
Blumenkohl-Bällchen zu Rotkohlsalat	12	28
Blumenkohl-Salat mit Pfirsichen	8	20
Bohnensuppe, mediterrane	8	36
Brokkolini-Salat mit Mandeldressing	8	25
<b>C</b> hampignon-Quiche, perfekt teilbare	10	10
Couscous-Buletten mit Feta	4	20
Cremesuppe „Wiesenglück“	6	11
Crêpes, herzhaft gefüllte	4	46
Curry-Reis-Pfanne	6	29
<b>E</b> ier, wachsweiche, in Senfsoße	10	19
<b>F</b> eta, warmer, mit Tapenade	3	15
Feta-Sandwich, griechisches	2	29
Flammkuchen, flotter, mit Pilzen und Ziegenkäse	7	33
Frankfurter grüne Soße zu Blechkartoffeln und pochiertem Ei	6	7
Frittata „Grüner Garten“	1	30
Fugazzeta vom Blech fürs gemeinsame Genießen	10	8
<b>G</b> alettes mit Ziegenkäse	8	15
Gartensalat mit Kräutergremolata	5	8
Gemüse-Linsen-Curry	11	19
Gemüseragout, zartes, in Pasteten	12	15
Gemüse-Suppe „Primavera“	5	30
Grünkohl-Ricotta-Frikadellen zu geschmortem Kohl	2	9
<b>H</b> onigmelonen-Gazpacho	6	21
<b>I</b> ngwer-Kartoffelsuppe mit Pistazien-Gremolata	12	21
<b>K</b> artoffel-Möhren-Curry	6	42
Kartoffel-Porree-Puffer mit Salat	3	19
Kartoffelsalat, vielfarbiger	4	52
Käse-Walnuss-Salat	3	29
Kichererbsen-Kürbis-Suppe auf die Schnelle	11	41
Kichererbsen-Möhren-Curry	4	29
Kräuterfrauen-Omelett mit Radieschen	8	56
Kräuter-Pfannkuchen mit Pilzrahm	1	20
Kürbis, gefüllter, mit Knusper-Tännchen	12	44
Kürbis-Kartoffel-Auflauf	10	43
<b>L</b> insenchili „Acapulco“	3	47
Linsen-Tomaten-Cremesuppe	10	29
<b>M</b> ini-Flammkuchen mit roter Zwiebel, Pilzen und Gremolata	9	41
Möhren-Erdnuss-Suppe für den Feierabend	8	29
Möhrengemüse zu Linsen und Topinamburpüree	4	19
Möhren-Kürbis-Bratlinge mit Fetadip und Feldsalat	10	21
Möhren-Mango-Suppe mit Feta	5	19

	Heft /	Seite
<b>Nudelsuppe, fix fertige</b>	<b>5</b>	<b>43</b>
<b>Ofen-Süßkartoffeln mit Rosenkohl</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
One-Pot-Nudelauflauf	<b>9</b>	<b>18</b>
One-Pot-Tortellini, italienische	<b>6</b>	<b>30</b>
<b>Paprika-Bohnen-Eintopf mit Tapenade</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
Paprika-Nudeln mit Spiegelei und Käse	<b>5</b>	<b>28</b>
Paprikasuppe, sommerleichte	<b>8</b>	<b>25</b>
Pfannen-Nudelauflauf, superschneller	<b>7</b>	<b>6</b>
Pilz-Polenta mit wachweichen Eiern	<b>2</b>	<b>21</b>
Pilzschnitzel mit Meerrettich-Kartoffelpüree	<b>11</b>	<b>16</b>
Pimientos de Padrón	<b>5</b>	<b>16</b>
Porree-Fenchel-Suppe mit Petersilienöl	<b>4</b>	<b>21</b>
Porree-Feta-Quiche	<b>12</b>	<b>29</b>
Porree-Torte mit Ziegenkäse	<b>2</b>	<b>55</b>
<b>Quinoa-Buchweizen-Risotto „Primavera“</b>	<b>6</b>	<b>19</b>
<b>Ravioli-Auflauf mit dreierlei Käse</b>	<b>3</b>	<b>8</b>
Reibekuchen mit Roter Bete bequem aus dem Ofen	<b>11</b>	<b>11</b>
Rosenkohl-Pasta in Käsesoße	<b>1</b>	<b>30</b>
Röstkartoffelsalat, lauwarm	<b>10</b>	<b>47</b>
Rote-Bete-Apfel-Galette mit Fetacreme	<b>5</b>	<b>53</b>
Rote-Bete-Pasta	<b>8</b>	<b>52</b>
Rote-Bete-Risotto an Nuss-Krokant	<b>12</b>	<b>46</b>



*One-Pot-Tortellini, italienische  
Heft 6, Seite 30*

<b>Sellerie-Medaillons, goldene</b>	<b>11</b>	<b>17</b>
Sesam-Soba-Nudeln, würzige	<b>7</b>	<b>16</b>
Sesam-Tofu auf Blumenkohlreis	<b>3</b>	<b>20</b>
Shakshuka – Eier in pikanter Tomatensoße	<b>4</b>	<b>30</b>
Sommersalat mit Rucolapesto	<b>8</b>	<b>48</b>
Spaghetti, nussige, mit gebratenem Halloumi	<b>10</b>	<b>54</b>
Spiegeleier vom Blech mit Gemüse-Potpourri	<b>10</b>	<b>46</b>
Spinat-Knödel mit Pilzragout	<b>9</b>	<b>43</b>
Spinat-Quiche	<b>5</b>	<b>21</b>
Spinat-Tarte, schnell gemachte	<b>8</b>	<b>19</b>
Spirelli in Paprika-Sugo mit Kichererbsen	<b>8</b>	<b>50</b>
Süßkartoffel-Kumpir „Santorin“	<b>10</b>	<b>45</b>
Süßkartoffel-Quesadillas, feurige	<b>10</b>	<b>45</b>
Süßkartoffelscheiben, gratinierte, mit Apfel-Rotkohl	<b>12</b>	<b>46</b>

	Heft /	Seite
<b>Tartelettes mit Saisongemüse</b>	<b>5</b>	<b>40</b>
Tofu-Schnitzel in Erdnuss-Panade zu Reinsudelsalat	<b>11</b>	<b>14</b>
Tomaten und Champignons, gefüllte	<b>7</b>	<b>20</b>
Tomatensuppe, weiße	<b>5</b>	<b>25</b>
Tortellini alla Ratatouille	<b>10</b>	<b>19</b>
Turbo-Toasties, orientalische	<b>8</b>	<b>29</b>
<b>Wassermelonen-Feta-Salat mit Pistazien</b>	<b>8</b>	<b>28</b>
<b>Zosui – japanische Reissuppe</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
Zucchini-Frischkäse-Tarte	<b>8</b>	<b>43</b>
Zucchinitaler mit Quark-Dip	<b>11</b>	<b>15</b>
Zucchini-Zungen, knusprige, mit Pasta in Tomatensoße	<b>7</b>	<b>19</b>

### Kalorienarm

<b>Avocado-Nektarinen-Salat mit pochiertem Ei</b>	<b>5</b>	<b>53</b>
<b>Gemüse-Suppe „Primavera“</b>	<b>5</b>	<b>30</b>
<b>Hacksteaks, überbackene, „Mykonos“</b>	<b>9</b>	<b>38</b>
Haselnuss-Brokkoli-Auflauf, kleiner	<b>2</b>	<b>41</b>
<b>Körnerbrot</b>	<b>7</b>	<b>47</b>
<b>Lachs auf Brokkolini-Gomaae</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
Lachs-Päckchen aus dem Ofen	<b>9</b>	<b>38</b>
<b>Mandel-Focaccia mit Tomaten und Oliven</b>	<b>6</b>	<b>52</b>
Mediterrane Knoblauchgarnelen	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>Puten-Cordon-bleu</b>	<b>9</b>	<b>47</b>
<b>Roastbeef-Schmaus, opulenter</b>	<b>7</b>	<b>46</b>
Russische Eier	<b>6</b>	<b>51</b>
<b>Spitzpaprika, gefüllte, mit Spiegelei</b>	<b>6</b>	<b>51</b>
<b>Tomaten und Champignons, gefüllte</b>	<b>7</b>	<b>20</b>
<b>Vital-Tacos mit leichten Hackbällchen</b>	<b>9</b>	<b>47</b>
<b>Zoodles alla carbonara mit Chorizo und Mandeln</b>	<b>8</b>	<b>45</b>
Zucchini-Frittata	<b>7</b>	<b>7</b>

### FÜR GÄSTE & FESTE

<b>Alpenweide, kühle</b>	<b>2</b>	<b>39</b>
Altbier-Bowle, ostfriesische	<b>4</b>	<b>41</b>
Amaretto-Orangen-Punsch	<b>11</b>	<b>33</b>
Apfel-Holunder-Brause	<b>9</b>	<b>34</b>
Apfelpunsch, gewürzter	<b>1</b>	<b>35</b>
Auberginen-Mus	<b>12</b>	<b>35</b>
Avocado-Lachs-Terrine, stressfreie	<b>3</b>	<b>35</b>
<b>Backhendl, goldbraunes, „Pack mas“</b>	<b>10</b>	<b>35</b>
Bacon-Früchte mit knackigem Geheimnis	<b>12</b>	<b>37</b>
Baisertuffs, schmucke, und Hasenohren	<b>3</b>	<b>39</b>
Bauernschinken-Frischkäse-Aufstrich	<b>9</b>	<b>30</b>
Bayrisch Kraut, feines	<b>10</b>	<b>35</b>
BBQ-Salat mit Ahornsirup-Vinaigrette	<b>6</b>	<b>36</b>
Bergbauern-Fleischspieße	<b>2</b>	<b>36</b>
Birne Helene	<b>9</b>	<b>34</b>
Blätterteiggebäck, zartes	<b>3</b>	<b>35</b>
Bohnen-Kräuter-Salat, italienischer	<b>7</b>	<b>39</b>
Brötchen für Morgenmuffelchen	<b>3</b>	<b>34</b>

	Heft /	Seite
<b>Bubble-Waffeln mit Preiselbeercreme</b>	<b>10</b>	<b>38</b>
<b>Chili-Cheddar-Filet</b>	<b>6</b>	<b>35</b>
Chips mit zwei Dips	<b>10</b>	<b>36</b>
<b>Dill-Hackbällchen auf Spitzkohlsalat</b>	<b>4</b>	<b>39</b>
<b>Eier-Gurken-Dip</b>	<b>12</b>	<b>35</b>
Eierlikörchen, leckeres	<b>3</b>	<b>39</b>
Eiersalat, Lieblings-Erdbeer-Gin, erfrischender	<b>3</b>	<b>34</b>
<b>Fisches-Madl-Weizen, prickelndes</b>	<b>10</b>	<b>37</b>
Filetspitzen-Pie in Dijonsenf-Hollandaise	<b>3</b>	<b>37</b>
Fladenbrote vom Grill	<b>6</b>	<b>37</b>
Flammkuchen-Brezn	<b>10</b>	<b>36</b>
Friesen-Trifle	<b>4</b>	<b>42</b>
<b>Gemüsebrühe, feine</b>	<b>12</b>	<b>34</b>
Gemüse-Feta-Muffins „Gartenglück“	<b>5</b>	<b>35</b>
Glühweinkuchen	<b>11</b>	<b>36</b>
Grillkoteletts mit Brombeersoße	<b>8</b>	<b>35</b>
Große-Ferien-Spaghetti	<b>8</b>	<b>37</b>
Gulaschsuppe, feurige	<b>1</b>	<b>37</b>
<b>Heiße Blitzschokolade</b>	<b>1</b>	<b>34</b>
Herbstsalat mit Sanddorn-Dressing	<b>9</b>	<b>31</b>
Hofkutscher-Steaks	<b>5</b>	<b>36</b>
Hummus auf Rädern mit Salat und Kräuter-Nuss-Öl	<b>8</b>	<b>36</b>
<b>Kartoffel-Maronen-Suppe</b>	<b>9</b>	<b>30</b>
Kartoffel-Möhren-Rösti	<b>3</b>	<b>37</b>
Kartoffel-Porree-Pastete	<b>1</b>	<b>36</b>
Kartoffelsalat „Maiwonne“	<b>5</b>	<b>37</b>
Kartoffelsuppe mit Kräuter-Krabben und Honig-Bacon	<b>4</b>	<b>39</b>



*Filetspitzen-Pie in Dijonsenf-Hollandaise  
Heft 3, Seite 37*

<b>Kartoffel-Thymian-Küchlein</b>	<b>4</b>	<b>41</b>
Kartoffel-Wurst-Salat mit Senf-Vinaigrette	<b>10</b>	<b>37</b>
Kassuppn, Allgäuer	<b>2</b>	<b>34</b>
Krautkrapfen „Gipfelglück“	<b>2</b>	<b>37</b>
Kürbisschiffchen mit Hack	<b>9</b>	<b>32</b>
<b>Lángos mit Schmand-Dip</b>	<b>11</b>	<b>34</b>
Leberkäse-Bruschetta „Theresienwiese“	<b>10</b>	<b>34</b>
Lebkuchenmännchen, orangige	<b>11</b>	<b>38</b>
Liebesapfel-Cupcakes	<b>11</b>	<b>37</b>

	Heft / Seite
<b>M</b> andelmilch, warme	2 39
Melone am Spieß	6 38
Mini-Fischburger, Käpt'ns	4 39
Mohnküchlein mit Heidelbeeren	8 39
Mozzarella-Mascarpone-Terrine	12 36
<b>N</b> udelsalat, kunterbunter, mit Hähnchen	7 41
<b>O</b> ringen-Tapenade	12 35
<b>P</b> etersilien-Camembert-Creme	9 30
Pikanter Meerrettich-Dip	10 37
Pistazien-Buletten-Spieße	7 38
Pizzarolle, fluffige, mit Spinat und getrockneten Tomaten	5 37
Putenoberkeule mit Senfkruste auf Apfel-Porree-Gemüse	9 33
<b>R</b> äuberpfanne mit Champignons	11 32
Rhabarber-Streusel-Tarte	5 38
Roastbeef mit Meerrettich-Dip	4 41
Rote-Bete-Salat mit Mohndressing	1 35
Rote-Bete-Taboulé	12 37
<b>S</b> aftiges Pollo fino	6 34
Salat, knackiger, mit Kartoffel-Senf-Dressing	12 38
Sandwich-Turm „Lecker unterwegs“	8 34
Schneemilch, heiße	2 39
Schokoküchlein mit Aprikosen	8 39
Schokoladen-Mousse	7 43
Strudel, Mini-, mit Vanillesoße	2 38
<b>T</b> iramisu für Groß und Klein	3 39
Tortilla-Happen mit Paprika-Salsa	7 40
Trinkschokolade – eine Kugel voll Schoko-Glück	11 63
Tsatsiki-Butter	6 35
<b>W</b> indbeuteltraum mit heißen Kirschen	1 38
Würstchen im Schlafrock	1 34
Wurst-Käse-Salat mit Kresse	2 35
<b>XL</b> -Sandwich „Antipasti“	7 42
<b>Z</b> itronenküchlein mit Erdbeeren	8 39

## GETRÄNKE

<b>A</b> lpenweide, kühle	2 39
Altbier-Bowle, ostfriesische	4 41
Amaretto-Orangen-Punsch	11 33
Apfel-Holunder-Brause	9 34
Apfelpunsch, gewürzter	1 35
<b>B</b> randy Spritz	12 40
<b>C</b> lementinchen, prickelndes	12 49
Cranberry Mule, roter	12 40
<b>E</b> ierlikörchen, leckeres	3 39
Eiskaffee, feiner	8 19
Eiskaffee mit Tonic	8 5
Erdbeer-Gin, erfrischender	6 36
<b>F</b> esches-Madl-Weizen, prickelndes	10 37
<b>G</b> ranatapfel-Hugo	3 27
<b>H</b> eidelbeersirup	7 61

	Heft / Seite
Heiße Blitzschokolade	1 34
Holunderblüten-Limetten-Sirup	5 39
Hot Toddy, alkoholfreier	11 19
<b>M</b> andelmilch, warme	2 39
Melonen-Ingwer-Wasser	7 61
Melonen-Sangria mit Tonic	8 27
<b>P</b> firsich-Eistee	7 60
<b>S</b> chneemilch, heiße	2 39
<b>T</b> rinkschokolade – eine Kugel voll Schoko-Glück	11 63
<b>V</b> anille-Chai-Milchshake, würziger	2 19
<b>W</b> eihnachts-Sangria	12 41
Winter-Fizz, pinker	12 41
<b>Z</b> itronenlikör – Limoncello	4 65

## BACKEN

### Herzhaft

<b>B</b> BQ-Torte „Wie du mir, so ich dir“	10 7
Blätterteiggebäck, zartes	3 35
Blätterteigkissen, krosse, mit Tomaten-Garnelen-Füllung	3 20
Brötchen für Morgenmuffelchen	3 34
Buttermilch-Stangen	2 15
<b>D</b> innete (kleine schwäbische Flammkuchen)	9 55
<b>E</b> xpress-Zucchini-Pizza mit Granatapfelkernen	11 41
<b>F</b> ladenbrote vom Grill	6 37
Frühlings-Flammkuchen mit Serranoschinken	4 29
Fugazzeta vom Blech fürs gemeinsame Genießen	10 8
<b>K</b> nuspertarte mit Krebsfleisch	4 45
Körnerbrot	7 47
Körner-Landbrot, rösches	2 14
Kräuterpizza mit Fenchel und Meeresfrüchten	6 9
<b>L</b> ángos mit Schmand-Dip	11 34
<b>M</b> andel-Focaccia mit Tomaten und Oliven	6 52
Mini-Flammkuchen mit roter Zwiebel, Pilzen und Gremolata	9 41
<b>P</b> fannkuchen „Guten Morgen“ mit Speck und Mangold	8 16
Pfannkuchen-Pizza vom Blech	3 28
Pfannkuchenturm, herzhafter, „Funghi“	8 14
Pizzarolle, fluffige, mit Spinat und getrockneten Tomaten	5 37
Porree-Feta-Quiche	12 29
Porree-Torte mit Ziegenkäse	2 55
<b>R</b> oggenbrot, rustikales	9 8
Rote-Bete-Apfel-Galette mit Fetacreme	5 53
<b>S</b> alami-Pizza mit Kirschtomaten	8 7

	Heft / Seite
Spargel-Tarte mit Ricotta und Speck	5 10
Spinat-Quiche	5 21
Spinat-Tarte, schnell gemachte	8 19
<b>T</b> artelettes mit Saisongemüse	5 40
Thymian-Basilikum-Brot „Von Herzen“	10 9
Tomatentarte, paradiesische	6 18
<b>Z</b> wiebelkuchen, Stück für Stück	10 6
<b>Süß</b>	
<b>A</b> nanas-Schichttorte mit Kokoscreme	4 58
Angel Cake mit Kokos und Orange	12 58
Apfel-Brownie-Schnitten	9 58
Apfelkuchen plus Mandelkruste	9 60
Apfel-Möhren-Hupf	1 61
Apfeltarte, glasierte, mit Käseformel	9 57
Apfeltorte, sommerliche	6 65
Apfel-Zimt-Brot, feinfruchtiges	2 16
Aprikosen-Kuchen, versunkener	7 62
Aprikosen-Mandel-Rauten	12 63
<b>B</b> aisertorte, kleine, mit Kaffeecreme	5 62
Beeren-Vanille-Kranz	8 65
Be-Happy-Tarte mit Birnen	11 61
Blätterteig-Crostata mit Joghurt	6 62
Blaubeer-Muffins mit Erdnussknusper	3 62
Brownie mit Orangensirup, gehupfter	1 60
Buttermilch-Mango-Traum, erfrischender	5 60
<b>C</b> appuccino-Cupcakes	11 60
Clementinenkuchen, umgedrehter	12 51
<b>D</b> reierlei Nasch-Streusel	3 59
<b>E</b> ngelsflügel-Spekulatus	12 57
Erdbeer-Marshmallow-Sehnsucht	5 59
<b>F</b> rankfurter Orangenkranz	11 65
Franzbrötchen, buttrig-blättrige	1 56
Fruchttraum, festlicher	12 60
<b>G</b> iotto-Muffins mit Espresso-Trick	8 62
Glühweinkuchen	11 36
Gugelhüpfchen „Alles wird gut“	10 59
Gute-Laune-Biskuitrolle	11 59
<b>H</b> aselnuss-Sahne-Torte mit Kirschkompott	5 61



Beeren-Vanille-Kranz  
Heft 8, Seite 65

	Heft / Seite	
Heidelbeer-Prasselkuchen vom Blech	2	59
Heidelbeer-Simsalabim	8	60
Honig-Bällchen	5	55
<b>Johannisbeerkuchen vom Blech</b>	<b>7</b>	<b>60</b>
<b>Kaisergugelhupf mit Rumrosinen</b>	<b>1</b>	<b>59</b>
Käsekuchenwürfel mit weißer Schokolade	2	57
Kirsch-Baiser-Torte „Feuer und Flamme“	10	60
Kirsch-Crunch mit Zimtboden	3	61
Kirsch-Macadamia-Kranz	1	62
Kirsch-Schneckenkuchen mit Zitronenguss	7	61
Kürbis-Käsekuchen mit Saure-Sahne-Guss	1	65
<b>Lebkuchenmännchen, orangie</b>	<b>11</b>	<b>38</b>
Liebesapfel-Cupcakes	11	37
Limoncello-Gugelhupf	4	65
<b>Mandel-Mascarpone-Törtchen</b>	<b>5</b>	<b>25</b>
Mango-Charlotte „Inseltraum“	4	62
Mango-Cheesecakes	7	65
Marzipan-Traum mit roter Grütze	2	61
Mascarpone-Quark-Torte	7	59
Mini-Donuts aus dem Backofen	2	65
Mini-Marzipan-Gugel	1	63
Möhren-Walnuss-Zauber	8	61
Mutter-Tochter-Nusskuchen	10	65
<b>Nussschnecken-Kuchen</b>	<b>9</b>	<b>65</b>
Nutella-Cookies „Ruck, zuck“	2	63
<b>Orangenhexerei aus dem Kasten</b>	<b>8</b>	<b>59</b>
Orangen-Mohn-Küchlein	10	61
<b>Pannacotta-Torte</b>	<b>6</b>	<b>59</b>
Papaya-Cheesecake „Reisefieber“	4	60
Pfirsich-Käsekuchen mit knackigen Butterstreuseln	3	60
Pflaumen-Mandeltorte, luftige	10	58
<b>Rhabarber-Himbeer-Torte</b>	<b>5</b>	<b>58</b>
Rhabarberschnitten mit Holunderblüten-Sahne	3	25
Rhabarber-Streusel-Tarte	5	38
Rhabarber-Vanille-Kuchen	3	65
Ricotta-Beeren-Kuchen, flotter	6	63
<b>Sahnige Tuttifrutti-Schnitten</b>	<b>4</b>	<b>61</b>
Schnitten, Hamburger	12	63
Schokokuchen „Kleines Glück“	10	57
Schokoladeneis-Kuchen	2	60
Schokoprassel-Streifen	12	62
Schokotorte mit Bratapfel	12	56
Schoko-Whisky-Kirschküchlein aus dem Glas	12	65
Schwarzwälder Kirsch-Magie	8	58
Stachelbeer-Torte	7	63
Stollen-Buchteln „Wolke sieben“	12	58
Streuselkuchen, schlesischer, mit Sahneguss	3	63
Strudel mit Lemon-Curd-Note	9	59
<b>Tiramisu-Freuden</b>	<b>11</b>	<b>62</b>
Tiramisu-Windbeutel mit beeriger Füllung	6	61
Torta furba alle fragole	6	60
Traumhaar-Torte	5	64
<b>Walnuss-Cookies mit kandierten Kirschen</b>	<b>10</b>	<b>53</b>
Walnuss-Happen, apfelige, vom Blech	9	62
Weihnachtsplätzchen, Omas braune	12	55
Weißer-Schoko-Käsetorte mit Mandarinen	2	62
Wool Bread	7	56

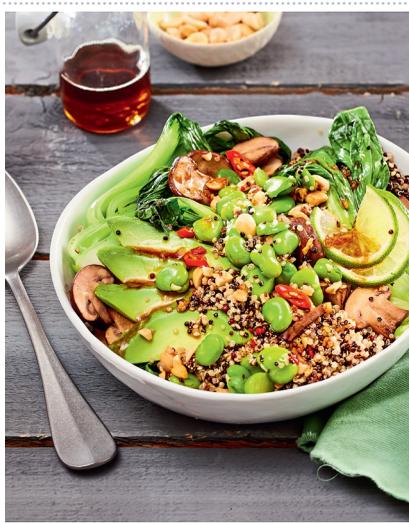
## EXTRAS

### Kräuterduft und Aromenzauber

	Heft / Seite	
<b>Blätterteig-Zopf mit Minz-Spinat</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>Eclairs, Mini-, mit Erdbeersahne</b>	<b>4</b>	<b>15</b>
<b>Frische Fenchelsuppe mit Parmesan-Chips</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>Gemüse-Graupen-Salat mit Rumpsteak</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Lamm mit Mandelsoße auf Erbsen-Minz-Püree</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Minztee à la Christina</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Pasta mit Zucchini und Honig-Safran-Soße</b>	<b>4</b>	<b>13</b>
<b>Radieschen-Bratlinge mit Minz-Joghurt-Dip</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>Schinkenpäckchen auf Erdbeer-Carpaccio</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Schüttelbrot-Nudeln nach Tiroler Art</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
<b>Tomaten-Hähnchen-Pasta mit Champignons</b>	<b>4</b>	<b>11</b>

### So schlank wird der Sommer

	Heft / Seite	
<b>Bircher-Müsli mit Heidelbeeren</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
<b>Blumenkohl, gekräutert</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Brokkolini-Teller</b>	<b>7</b>	<b>11</b>
<b>Chili sin Carne, weißes</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>Couscous, bunter</b>	<b>7</b>	<b>5</b>



*Edamame-Quinoa-Bowl  
Heft 7, Seite 2*

<b>Detox-Drink, flotter</b>	<b>7</b>	<b>11</b>
<b>Edamame-Quinoa-Bowl</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
<b>Fitness-Omelett</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>Knusper-Chips</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>Kräuterquark</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
<b>Lachsspieße auf buntem Fenchelsalat</b>	<b>7</b>	<b>14</b>
<b>Lachs-Tatar</b>	<b>7</b>	<b>9</b>

	Heft / Seite	
<b>Marokkanischer Tomatensalat</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
<b>Ofengemüse, würziges, mit Hähnchen</b>	<b>7</b>	<b>4</b>
<b>Petersilien-Taboulé</b>	<b>7</b>	<b>16</b>
<b>Power-Müsliriegel</b>	<b>7</b>	<b>16</b>
<b>Salat-Wraps mit Putenbrust</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>Sellerie-Avocado-Bowl, lauwarmer</b>	<b>7</b>	<b>10</b>
<b>Sommer-Minestrone, schnelle, mit feuriger Süße</b>	<b>7</b>	<b>15</b>
<b>Steak mit knackigem Pfannengemüse</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>Tomaten-Suppe mit Chili-Avocado-Topping</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
<b>Zucchini-Nudeln mit Lachs und Joghurt-Pesto</b>	<b>7</b>	<b>3</b>
<b>Der Duft von Zimt und Marzipan</b>		
<b>Baiserstreifen mit Mandel</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>Craquelins mit Mandel</b>	<b>11</b>	<b>15</b>
<b>Eißen-Lebkuchen, Nürnberger</b>	<b>11</b>	<b>4</b>
<b>Hafer-Mandel-Kekse</b>	<b>11</b>	<b>6</b>
<b>Kokos-Schoko-Cookies</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
<b>Lebkuchenstreifen mit Früchten</b>	<b>11</b>	<b>8</b>
<b>Mandel-Kokos-Bällchen, rosa</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>Marillen-Sterne</b>	<b>11</b>	<b>5</b>
<b>Mini-Marzipan-Brote</b>	<b>11</b>	<b>14</b>
<b>Nussknacker-Florentiner mit Ingwer</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Orangen-Schneeflocken</b>	<b>11</b>	<b>6</b>
<b>Orangenschnitten mit Kreuzkümmel und Safran</b>	<b>11</b>	<b>7</b>
<b>Pistazien-Tannenbäume</b>	<b>11</b>	<b>2</b>
<b>Red-Nose-Plätzchen</b>	<b>11</b>	<b>15</b>
<b>Sacher-Herzen, feine</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
<b>Santa-Claus-Erdnuss-Mützen</b>	<b>11</b>	<b>16</b>
<b>Saure-Sahne-Kringel</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Schwarzwälder Kirsch-Schleifen</b>	<b>11</b>	<b>4</b>
<b>Stollen-Cantuccini</b>	<b>11</b>	<b>7</b>
<b>Zimt-Kipferl, zarte</b>	<b>11</b>	<b>10</b>