

# **kochen & genießen**

## Jahres- Rezeptregister 2003

<b>Vorspeisen &amp; Snacks</b>	2
<b>Hauptgerichte</b>	
<i>Fleisch</i>	2 – 3
<i>Geflügel &amp; Wild</i>	3
<i>Fisch &amp; Meerestiere</i>	3 – 4
<i>Gemüse</i>	4
<i>Eierspeisen</i>	4
<b>Desserts &amp; Süßspeisen</b>	5
<b>Suppen &amp; Eintöpfe</b>	5
<b>Aufläufe &amp; Gratins</b>	6
<b>Kartoffelgerichte</b>	6
<b>Nudel-, Reis- &amp; Mehlgerichte</b>	6 – 7
<b>Salate</b>	7
<b>Soßen &amp; Dips</b>	7
<b>Schnell &amp; pfiffig</b>	7 – 8
<b>Für kleine Haushalte</b>	8
<b>Kinder-Rezepte</b>	8
<b>Internationale Spezialitäten</b>	8 – 9
<b>Einmachen &amp; Einlegen</b>	9
<b>Gesunde Küche</b>	
<i>Vollwertgerichte/ohne Fleisch</i>	9 – 10
<i>Kalorienarm</i>	10
<i>Für Diabetiker</i>	10 – 11
<b>Für Gäste und Feste</b>	11
<b>Getränke</b>	11
<b>Backen</b>	
<i>Herzhaft</i>	11 – 12
<i>Süß</i>	12
<b>Feinste Pralinen – selbst gemacht</b>	12
<b>7-Tage-Low-Fat-Diät</b>	12
<b>Warenkunde</b>	12

Die Jahres-Rezeptregister der Jahre 1999, 2001 und 2002 können Sie noch schriftlich bestellen.  
Bitte Rückporto in Briefmarken (1,44 Euro) beifügen. Bei mehreren Registern nur 1x Rückporto beilegen.

Die Rezeptregister von 1995 bis 2003 finden Sie auch im Internet unter  
[www.kochen-und-geniesSEN.de](http://www.kochen-und-geniesSEN.de). Dort können Sie sie downloaden und einfach ausdrucken.

## Vorspeisen & Snacks

	Heft / Seite
<b>A</b>	
Ananas im Speckmantel	11 42
<b>B</b>	
Bananen-Chips mit zwei Dips	2 19
Biftéki-Spieße mit Joghurt-Tsatsiki	7 35
Blumenkohlsuppe „Indische Art“	9 46
Broccoli-Schwarzwurzel-Salat	2 22
Brot-Salat mit Kaninchenspieß	9 27
Brot-Sticks (knusprige) auf Salat	1 48
<b>C</b>	
Champignons & Tomaten mit Frischkäse	6 28
Chicorée mit Kräuter-Speck-Soße	1 48
Chicorée mit Senfsoße & Putenbrust	12 44
Chili-Gemüse-Suppe mit Hähnchen	5 34
<b>E</b>	
Eier (gefüllte) im Salatbett	4 44
Eierplatte (bunte)	4 30
Empanadas mit Oliven & Hack	2 56
<b>F</b>	
Feldsalat mit Melone & Paprika	9 18
Fleischbouillon mit Käsenocken	12 22
<b>G</b>	
Garnelen-Lachs-Teller (feiner)	11 20
Geflügel-Trauben-Salat	10 44
Gemüse-Bouillon mit Eierblumen	10 20
Gemüsebrühe mit Stern-Croutons	12 44
Gemüseröllchen mit Tomatensugo	6 46
Gorgonzola-Törtchen mit Birne	11 42
Gurkensalat mit Knoblauch-Joghurt	7 48
Gurkensuppe mit Krabben	6 46
<b>H</b>	
Hack-Baguettes, provenzalische	3 11
Hack-Muffins in Baconhülle	3 10
Hack-Toasts (goldbraune)	9 46
Hähnchenfilet mit Pesto rosso	5 28
Hähnchenfilet „Tonnato“	3 46
Hähnchenkeulen zu Rettich-Rohkost	10 44
Hühnersuppe „Waterzooi“	4 44
<b>K</b>	
Käsecreme „Grupfer“	5 52
Käse-Röllchen auf Pumpernickel	3 46
Käse-Salat mit Sprossen	8 44
Käse-Schinken-Schnecken	2 32
Käse-Zwiebel-Schnitte (gratinerte)	4 38
Kartoffel-Käse-Soufflé	6 46
Kartoffel-Kräuter-Terrine	2 48
Kartoffel-Kürbis-Suppe	10 44
Kartoffelpuffer (gefüllte)	5 44
Kartoffel-Tomaten-„Steaks“	6 28
Kohlrabi-Rohkost mit Joghurtsoße	5 44
Kohlspuppe (leichte)	7 48
Krabben-Cocktail (knackiger)	3 46
Krabben-Cocktail mit Rucola	11 42
Kürbiskernbrot mit Bärlauch-Frischkäse	4 36

	Heft / Seite
<b>L</b>	
Lachs-Crêpes mit Meerrettich-Creme	11 26
Lachs-Frischkäse-Mousse	3 30
Lachs-Tatar mit Prinzessbohnen	4 20
<b>M</b>	
Maiscreme-Suppe mit Paprika	3 46
Matjes-Cocktail (pikanter)	7 48
Medaillons (glasierte) auf Kräutern	6 46
Medaillons mit Speck & Pflaumen	11 26
Mehrkornbrot mit Thunfischcreme	2 44
Mett-Baguettes (überbackene)	7 48
Mini-Pizzas (bunt belegte)	7 35
Möhren-Aprikosen-Suppe	8 44
Möhren-Schinken-Wickel	4 31
<b>P</b>	
Paprikasuppe (cremige)	6 20
Parmaschinken mit Mozzarella & Melone	4 44
Pasteten mit Broccoli-Kasseler-Ragout	12 44
Pizza-Sandwiches (gebackene)	2 48
<b>R</b>	
Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing	5 34
Rettichsalat mit Schmandsoße	2 48
Rösti-Taler mit Avocado & Garnelen	9 31
Rote-Bete-Carpaccio mit Saiblingsfilets	2 40
Rucola-Salat mit gebratenen Pilzen	4 15
<b>S</b>	
Salatplatte (gemischte) mit Ei	9 46
Sauerkraut-Suppe mit Würstchen	2 48
Schinken-Käse-Rösti mit Apfel	1 48
Schinken-Mais-Salat	8 20
Schnittlauch-Rösti mit Quark-Dip	8 44
Seezungenröllchen in Camembert-Soße	8 54
Shrimps-Avocado-Cocktail	9 46
Spargel (grüner) mit Käse-Dip	4 31
Spargel-Pastetchen (feine)	4 44
Sprossensalat mit Garnelen	3 20
<b>T</b>	
Tapas (zweierlei spanische)	8 44
Teigtaschen mit Spinat & Feta	5 44
Toast in vier Variationen	1 34
Tomaten-Bohnen-Suppe mit Salami	11 42
Tomatencreme mit Sahnehäubchen	3 30
Tomaten-Croutons auf Spinatsalat	7 20
Tomatensalat mit Salzmandeln	5 18
Tomatensuppe mit Oliven-Baguette	5 44
Tortilla-Happen mit Zucchini & Paprika	10 44
<b>W</b>	
Waldorfsalat (klassischer)	12 52
Wild-Terrine (französische)	12 44
Wintersalat mit Honig-Senf-Dressing	1 24
Wurst-Hörnchen (Pfälzer)	10 28
<b>Z</b>	
Zwiebelsuppe (Schweizer)	1 48

## Hauptgerichte

	Heft / Seite
<b>Fleisch</b>	
<b>B</b>	
Beefsteak mit Tomaten & Pilzen	3 44
„Bollito misto“ mit grüner Soße	10 51
Bratwurst (Kartoffelsalat mit)	11 44
Burgunderbraten mit Pilzen & Möhren	9 48
<b>C</b>	
Currywurst in Variationen	6 28
<b>F</b>	
Feuertopf (scharfer)	11 12
Filet (Bratkartoffeln à la crème mit)	10 12
Filet (französisches) mit Bohnen	9 8
Filet (gratinertes) mit Hollandaise	12 9
Filet-Gratin (Spitzkohl-) mit Pfifferlingen	8 10
Filetgratin „Tomate-Mozzarella“	6 7
Filetpfännchen mit Tomaten-Pilzsoße	4 12
Filetspitzen-Ragout (feines)	3 31
Fleisch am Spieß („Rodizio“ –)	2 55
Fleischkäse (Laugenbrötchen-Gratin mit)	11 10
Fleischkäse (panierter) zu Balsamico-Linsen	1 9
Fleisch-Kartoffel-Topf (peruanischer)	9 9
Fleischtopf mit Brotkruste	11 9
Frikadellen (Paprika-) am Spieß	6 48
Frikadellen (gefüllte) „griechische Art“	3 7
Frikadellen (Majoran-) mit Apfelkompott	3 7
Frikadellen (Möhren-) mit Stampfkartoffeln	8 34
Frikadellen-Gemüse-Gratin	10 13
<b>G</b>	
Geschnitzeltes (Rahm-) zu Rösti	9 48
Grünkohl-Platte auf feine Art	1 20
Gulasch (würziges Rotwein-)	3 48
Gulasch (Schicht-) mit Mettbällchen	9 13
Gulasch-Auflauf mit Schmandhaube	8 12
Gulaschtopf mit Gnocchi	1 50
Gulasch-Topf mit Kochbananen	2 19
Gyros-Teller (leichter)	8 42
<b>H</b>	
Hack (gefüllte Tomaten mit)	7 40
Hack (feuriges) mit Bananen-Chips	11 50
Hack-Auflauf (Steckrüben-)	1 10
Hack-Auflauf (Makkaroni-) mit Wirsing	3 13
Hackbällchen (Kohlrabi-Topf mit)	6 44
Hackbällchen (Kräuter-) auf Kartoffelsalat	3 8
Hackbällchen in Curry-Mango-Soße	10 42
Hackbraten (Zwiebel-) auf Wirsing	2 50
Hack-Gulasch (Sauerkraut-) m. Knödeln	2 24
Hack-Pfanne (Kartoffel-) mit Paprika	7 50
Hackrolle à la Cordon bleu	3 12
Haxen (kleine) auf Schmorgemüse	10 14
<b>J</b>	
Jägerschnitzel-Auflauf	10 6
<b>K</b>	
Kalbsschnitzel in Marsala mit Peperonata	3 53
Kaninchen (Oliven-) mit Wermut	8 17

	Heft / Seite
Kaninchenkeulen mit Apfel-Rotkohl	11 44
Kasseler (Apfel-Kren zu)	12 19
Kasseler (Chinakohl-Pilz-Pfanne mit)	2 10
Kasseler (Frankfurter Grüne Soße zu)	8 46
Kasseler (Paprika-Kartoffel-Salat mit)	6 11
Kasseler (Wirsing-Topf mit)	5 46
Kasseler auf Apfel-Sauerkraut	11 7
Kasseler auf Béchamel-Kartoffeln	9 42
Kasseler auf Schmorgemüse	1 42
Kasseler im Blätterteig	1 32
Kasseler (Kräuter-) im Blätterteig	12 46
Kasseler im Gemüsebett	3 48
Kasseler im Teiggitter mit Spitzkohl	4 7
Kasseler-Geschnetzeltes (gratiniertes)	7 20
Kasseler-Kartoffel-Gratin	4 30
Kasseler-Ragout (Süßkartoffel-Püree zu)	9 15
Kesselgulasch (ungarisches)	4 53
Klopfschinken mit Buttermilch-Stampfkartoffeln	7 55
Kotelett mit Gemüseis	7 44
Koteletts (Schlemmer-) in Tomatensoße	9 7
Koteletts (pikante) mit Ananas	6 28
Koteletts mit Aprikosen-Käsehaube	10 46
Krustenbraten mit Pflaumen & Schmorkohl	11 20
<b>L</b>	
Lamm (Prinzessbohnen zu)	7 11
Lammkeule (Sesam-) mit Bohnenpäckchen	4 10
Lammkoteletts (Mangold-Gemüse zu)	6 14
Leber (Majoran-) mit Honigzwiebeln	11 34
<b>M</b>	
Medaillons (Romanesco-Gratin mit)	3 16
Mett, Zwiebeln & Käse (Gyros-Fladen mit)	5 20
Mettfrikadellen (glasierte Pastinaken zu)	11 16
Mett-Frikadellen mit Rahm-Champignons	1 11
<b>O</b>	
Ofenschlupfer (herzhafter)	8 7
<b>P</b>	
Puszta-Braten (gefüllter)	2 33
<b>R</b>	
Räuberpastete (herzhafte)	9 11
Reisfleisch (buntes) mit Bohnen	9 44
Rinderbraten in Rotwein	3 31
Rinderfilet mit Broccoli & Kroketten	12 22
Rindersaftfleisch „Braumeister“	9 54
Rindfleisch (bunter Weißkohl mit)	3 38
Rippchen (Räuber-) mit scharfem Weißkohl	1 7
„Rodizio“ – Fleisch am Spieß	2 55
Rostbraten „Esterházy“	4 54
Rouladen in Burgundersoße	10 8
Rouladen-Auflauf mit Rosenkohl	2 22
Rumpsteaks mit Pilzkruste	12 8
<b>S</b>	
Sauerbraten vom Schweinelendchen	10 9
Schaschlik mit Zucchini	4 40

	Heft / Seite
Schnitzel in Zitronen-Kapern-Soße	1 46
Schnitzel mit Paprikagemüse	11 40
Schnitzel mit Porree-Käse-Kruste	1 24
Schweinebraten mit Rosmarin	4 46
Schweinefilet mit Kohlröschen	4 20
Schweinerollbraten (gefüllter)	6 48
Spanferkel mit Spitzkohl	5 18
<b>W</b>	
Wiener Schnitzel (Spargel mit Kerbelsahne & Wirsing-Lasagne (Bologneser)	5 7 11 11
Wurst (Sauerkraut-Püree-Auflauf mit)	9 10
Wurstfüllung (Kohlrabi mit)	4 46
<b>Geflügel &amp; Wild</b>	
<b>C</b>	
Campertopf (bunter)	9 7
Chinapfanne mit Sesam	5 42
Croque mit Salat & Senfcreme	3 44
<b>E</b>	
Entenbrust (Asia-Crêpes mit)	2 50
Entenbrust (Rhabarber-Chutney zu)	5 15
Entenbrust mit Möhren & Bohnen	10 20
Entenbrust mit Portwein-Kirschen	12 7
<b>G</b>	
Gans (knusprige Honig-)	12 6
Geflügel-Reis-Salat (gefüllte Papaya mit)	1 40
<b>H</b>	
Hähnchen (Broccoli-Blumenkohl- Gratin mit)	12 36
Hähnchen (Chili-Knoblauch-)	1 16
Hähnchen (Kräuter-Speck-)	5 46
Hähnchen (Zitronen-Knoblauch-)	4 11
Hähnchen mit Sommergemüse	7 46
Hähnchen & Garnelen (Nudeln mit)	3 40
Hähnchenbrust in Pesto-Sahne	6 7
Hähnchenfilet (Gemüse-Bratreis mit)	2 8
Hähnchenfilet (Rosenkohl-Auflauf mit)	12 46
Hähnchenfilet in Apfel-Balsamico-Soße	10 36
Hähnchenfilet in Kokos-Kruste	8 46
Hähnchenfilet mit Zucchini	5 42
Hähnchenkeulen (Curry-Bohnen zu)	7 14
Hähnchenkeulen mit Röstkartoffeln	6 20
Hirschkeule „Burgunder Art“	12 12
Hühnchen mit Calvados & Cidre	8 53
Hühnchen (Ananas-) & Bohnen-Reis	11 49
Hühnerfrikassee mit Spargel und Möhren	3 20
<b>P</b>	
Paella-Pfanne (große)	7 35
Pute (zartes Weizen-Curry mit)	9 20
Pute und Pilze (Spargel-Toast mit)	5 7
Putenbrust mit Pistazienkruste	1 50
Puten-Curry-Auflauf (pikanter)	8 11
Putenkeule auf Paprika-Kartoffeln	1 7
Puten-Nuggets mit Sesamkruste	3 9
Putenröllchen (gebratener Radicchio zu)	7 16

	Heft / Seite
Putenröllchen (Zwiebel-) mit Buttergemüse	4 7
Putenrollbraten (italienischer)	10 46
Putenschnitzel in Käsekruste	4 42
Putenschnitzel in Pilz-Rahm	10 17
Putenschnitzel mit jungen Erbsen	7 50
Putenschnitzel mit Käse & Schmorkohl	3 42
Putenschnitzel (pikantes) mit Rosenkohl	12 42
Puten-Spieße (feurige) mit Salsa	5 35
Putensteak (gebratene Ananas & Kaki zu)	1 39
Putensteak (Kartoffel-Möhren-Gratin zu)	2 6
Putensteaks mit Paprika	8 20
<b>R</b>	
Rehschnitzel mit Pfifferlings-Ragout	2 40
<b>S</b>	
Schnitzel (Mini-) mit Paprika	6 44
<b>T</b>	
Truthahn mit Brot-Speck-Füllung & Cranberry-Soße	12 51
<b>W</b>	
Wildgulasch in Feigen-Senf-Soße	12 13
<b>Fisch &amp; Meerestiere</b>	
<b>B</b>	
Backfisch mit Senfsoße & Lauch-Reis	1 12
Bratfisch mit Chinakohl-Gemüse	10 42
<b>D</b>	
Dorade (gebackene Kräuter-)	6 38
Dorade in Salzkruste zu Caponata	9 26
Dorsch-Kotelett (gebratenes) auf Linsen	9 48
<b>E</b>	
Edelfisch-Gratin mit Broccoli	8 8
<b>F</b>	
Fischfilet auf Rahmporree	11 36
Fischfilet mit Krabbensoße	12 42
Fischfilet mit Kräutermarinade	7 46
Fischfilet mit Pfefferkruste	5 36
Fischfilet mit Senfsoße	11 44
Fisch-Pfanne (Fenchel-)	6 36
Fisch-Pfanne mit Joghurt-Senfsoße	2 7
Fischragout (Möhren-)	11 40
Fischragout (pikantes) zu Rösti-Ecken	4 46
Fish & Chips mit Gemüsesticks	8 36
<b>G</b>	
Garnelen (Nudeln mit Hähnchen &)	3 40
Garnelen (Spargelsalat „grünweiß“ mit)	5 9
Garnelen (würziger Tomatenreis mit)	4 22
<b>K</b>	
Karpfen blau mit Apfelrahm	12 46
Krabben (Broccoli-Ei-Ragout mit)	10 46
<b>L</b>	
Lachs (Gemüseplatte mit Zitronensahne &)	3 15

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
Lachs (Gurken-Pfanne mit)	8 38	<b>E</b>		Rahmporree (Fischfilet auf)	11 36
Lachs in Whisky-Kräuter-Soße	6 53	Erbesen (Putenschnitzel mit jungen)	7 50	Ratatouille (gebratener Tofu mit)	12 46
Lachs (Zitronen-) mit Porree	2 46	<b>F</b>		Ratatouille (würzige)	6 13
Lachs mit Zitronen-Pfeffer-Butter	12 10	Frühlingsgemüse mit Mandelbutter	3 31	Rhabarber-Chutney zu Entenbrust	5 15
Lachs mit Zitronensoße & Kartoffel-Schnecken	9 18	<b>G</b>		Rhabarber-Crumble mit Vanille-Eis	5 15
Lachs-Gratin (Bohnen-) in Senfsahne	7 8	Gemüse (Quarkpuffer mit jungem)	6 48	Romanesco-Gratin mit Medaillons	3 16
Lachs-Maultaschen in Bouillon	10 10	Gemüse im Tontopf mit Schafskäse	2 11	Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet	12 46
Lachs-Quiche mit Pfefferlingen	8 46	Gemüse-Allerlei mit Ei	1 46	Rote Bete (gebackene) mit Quarkcreme	11 44
Lachs-Quiche mit Rahmguss	4 30	Gemüsefüllung (Crêpes mit)	9 36	Rucola-Gemüse-Spaghetti	4 15
Lachstranchen mit Meerrettich-Püree	4 8	Gemüse-Gratin (Frikadellen-)	10 13	Rucola-Omelett mit Mortadella	4 16
<b>M</b>		Gemüse-Linsen-Topf (winterlicher)	12 38	<b>S</b>	
Maischolle mit Buttergemüse	5 46	Gemüseplatte mit Zitronensahne & Lachs	3 15	Sauerkraut (Kasseler auf Apfel-)	11 7
Matjesfilet mit Joghurtcreme	6 38	Gemüse-Schischlik auf Spaghetti	8 34	Sauerkraut-Püree-Auflauf mit Wurst	9 10
Moselzander in Sauerampfer-Riesling-Soße	5 50	Gemüse-Sugo (Spaghetti mit)	9 48	Schmortomaten mit Feta	7 40
<b>P</b>		Gemüsesuppe (frische)	8 46	Schnippelbohnen-Suppe mit Kabanossi	7 7
Pfannfisch (Rügener)	7 56	Gemüsetopf mit Kräutercreme	4 46	Sellerie-Schnitzel (gratinierter)	9 36
<b>R</b>		Gemüsezwiebel mit Kürbis	11 37	Shiitake und Garnelen (Nudeltopf mit)	10 17
Räucherlachs (gratinierter Spargel mit)	5 12	Grünkohl mit Schinken & Püree	12 42	Spargel (Schinken-Pfannkuchen zu)	4 9
Räucherlachs-Lasagne mit Spinat	5 28	Grünkohl-Auflauf (pikanter)	1 18	Spargel mit Kerbelsahne & Wiener Schnitzel	5 7
<b>S</b>		Grünkohlsuppe mit Speck-Klößchen	1 19	Spargel (gratinierter) mit Räucherlachs	5 12
Schollenfilet mit süßsauren Möhren	1 46	<b>H</b>		Spargel mit Schinken & Orangensoße	6 44
Schollenröllchen in Meerrettich-Soße	6 36	Honigzwiebeln (Majoran-Leber mit)	11 34	Spargel (Stangen-) mit zwei Soßen	5 8
Schollenröllchen mit Meerrettich-Kruste	12 19	<b>K</b>		Spargel zu Schinken-Crêpes	5 11
Steinbuttfilet im Gemüsebett	5 24	Kartoffel-Spinat-Lasagne	12 14	Spargelsalat „grünweiß“ mit Garnelen	5 9
<b>T</b>		„Kartoffelwürstchen“ mit Curry-Möhren	1 15	Spargel-Toast mit Pute und Pilzen	5 7
Thunfisch (gegrillter) mit pikantem Mojo	1 56	Kochbananen (Gulasch-Topf mit)	2 19	Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfefferlingen	8 10
Thunfisch-Auflauf (Gemüse-)	2 50	Kohlrabi mit Wurstfüllung	4 46	Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot	6 12
Thunfischsoße (Tomaten-) zu Spaghetti	10 22	Kohlrabi-Topf mit Hackbällchen	6 44	Spitzkohl-Rouladen mit Feta	7 50
<b>Z</b>		Kren (Apfel-) zu Kasseler	12 19	Steckrüben-Nuss-Taler	1 50
Zander auf Bouillon-Gemüse	4 42	Kürbis-Suppe (frische) mit Hähnchenfilet	11 22	Süßkartoffel-Pfanne mit Spiegelei	9 15
<b>Gemüse</b>		<b>L</b>		Süßkartoffel-Püree zu Kasseler-Ragout	9 15
<b>A</b>		Linsensuppe (pikante)	1 50	<b>T</b>	
Auberginen in Tomatensoße	7 50	<b>M</b>		Tomaten (gefüllte) mit Hack	7 40
<b>B</b>		Mais-Kartoffel-Pfanne (feurige)	9 44	Tomaten-Pasta-Salat mit Rucola	7 42
Blumenkohl-Hirse-Buletten mit Dip	2 43	Mangold-Gemüse zu Lammkoteletts	6 14	Tomaten-Topf mit Lauch	7 42
Bohnen in Gorgonzola-Soße	7 10	Mangold-Röllchen mit Käsesoße	6 15	<b>W</b>	
Bohnen (Curry-) zu Hähnchenkeulen	7 14	Meerrettich-Kruste (Schollenröllchen mit)	12 19	Wirsing-Kartoffel-Lasagne	1 14
Bohnen-Auflauf mit Fleischkäse	7 7	Möhren (Weizenbratlinge mit Curry-)	12 36	Wirsing-Lasagne (Bologneser)	11 11
Bohnen-Chili (buntes)	7 9	Möhren-Eintopf	12 42	Wok-Gemüse mit Erdnüssen	3 36
Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne	7 8	Möhren-Frikadellen m. Stampfkartoffeln	8 34	Wokgemüse (scharfes) mit Mango	1 40
Bohnensalat mit Knoblauch & Salbei	7 12	<b>O</b>		<b>Eierspeisen</b>	
Bohnen-Tomaten-Auflauf	6 48	Oliven-Kaninchen mit Wermut	8 17	<b>B</b>	
Broccoli mit Käse-Mandel-Kruste	3 22	Olivenpasten zu Röstkartoffeln	8 17	Bauernfrühstück vom Blech	11 7
Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Hähnchen	12 36	Omelett à la mexicana	6 9	<b>E</b>	
Broccoli-Ei-Ragout mit Krabben	10 46	<b>P</b>		Ei (Broccoli-Kartoffel-Gratin mit)	5 46
Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei	5 46	Paprikagemüse (Schnitzel mit)	11 40	Ei (Gemüse-Allerlei mit)	1 46
<b>C</b>		Pastinaken (glasierte) zu Mettfrikadellen	11 16	Eier in Schinken-Senf-Soße	6 8
Champignons mit Möhren-Kartoffel-Püree	9 38	Pastinaken-Eintopf mit Käse-Klößchen	11 17	Eier (pochierte) mit Spinat & Olivenbrot	2 50
Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler	2 10	Pilz-Rahm (Putenschnitzel in)	10 17	Ei-Ragout (Broccoli-) mit Krabben	10 46
		Porree-Schinken-Röllchen (gratinierter)	9 44	<b>O</b>	
		Prinzessbohnen zu Lamm	7 11	Omelett (Spaghetti-Schinken-)	5 42
		<b>R</b>		Omelett à la mexicana	6 9
		Radicchio (gebratener)		Omelett (Rucola-) mit Mortadella	4 16
		zu Putenröllchen	7 16	<b>S</b>	
		Radicchio-Körbchen (Reissalat im)	7 17	Spiegelei (Curry-Bratreis mit)	3 36

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
<b>Desserts &amp; Süßspeisen</b>				<b>Suppen &amp; Eintöpfe</b>	
<b>A</b>		Mandelcreme mit gebratenen Bananen	1 55	<b>B</b>	
Äpfel (Knusper-) im Milchreis-Bett	10 36	Mandel-Joghurt mit Sommerbeeren	7 21	Blumenkohlsuppe „Indische Art“	9 46
Apfel-Birnen-Kompott	11 21	Mango-Joghurt-Parfait	12 48	Bohnen-Chili (buntes)	7 9
Apfel-Quarkspeise	9 50	Mango-Vanillecreme	11 46	Bohnen-Eintopf „Feijoada“	2 56
Apfelspalten mit Weinschaum	1 52	Marzipan-Buchteln mit Kirschen	6 50	<b>C</b>	
Aprikosen (gratinierte)	6 50	Mascarpone-Himbeer-Creme	5 48	Chili-Gemüse-Suppe	
Aprikosen mit Quarkhaube	1 52	Milchnudeln (süße) mit Aprikosen	9 44	mit Hähnchen	5 34
<b>B</b>		Mokka-Joghurt-Creme (fruchtige)	9 33	Chilisuppe mit Hack	1 46
Bayerische Creme auf Himbeermark	4 21	Mokka-Sahne-Pudding (gestürzt)	11 46	Cock-a-Leekie (Hühnersuppe	
Birnenbecher (geschichteter)	10 48	Mousse au Chocolat	1 34	mit Lauch)	6 54
Bratäpfel mit Baiserhaube	11 26	<b>O</b>		Curry-Linsen-Topf	3 44
Buttermilch-Creme mit Beeren	7 52	Obstspieße mit Schokosoße	4 48	<b>E</b>	
Buttermilch-Küchlein		Orange (gefüllte) mit Quarkcreme	12 48	Erbsensuppe (feine) mit Kasseler	12 28
mit Heidelbeeren	11 46	Orangensahne (marmorierte)	2 33	<b>F</b>	
<b>C</b>		Orangen-Wodka-Becher	3 50	Feuertopf (scharfer)	11 12
„Caffè crema“ im Glas	5 29	<b>P</b>		<b>G</b>	
<b>E</b>		Palatschinken à la Károlyi Gundel	4 54	Geflügel-Currysuppe	4 30
Eierlikör-Parfait mit heißen Himbeeren	3 31	Pfannkuchen-Rolle		Gemüse-Eintopf „Puchero“	1 54
Erdbeeren (frische)		zu Amaretto-Schaum	12 48	Gemüse-Linsen-Topf (winterlicher)	12 38
mit Sherry-Schaum	5 19	Pfirsich mit Eis und Cassis-Soße	5 48	Gemüsesuppe (bayerische)	9 30
Erdbeeren & Melone (marinierte)	5 48	Pfirsich-Joghurt mit Kokos	3 50	Gemüsesuppe (frische)	8 46
Erdnuss-Toffee-Creme	4 48	Pflaumen-Quark-Becher	8 21	Gemüsetopf mit Kräutercreme	4 46
<b>F</b>		<b>Q</b>		Grünkohlsuppe mit	
Früchte (exotische) mit Mango-Eis	2 52	Quarkkeulchen mit Kompott	7 52	Speck-Klößchen	1 19
Früchte-Teller mit Aprikosen-Joghurt	2 23	Quark-Pfannkuchen		<b>H</b>	
<b>G</b>		mit Vanille-Kirschen	6 22	Hochzeits-Suppe mit Spargel	5 10
Geleewürfel mit Himbeerquark	8 48	Quarkschmarren mit glasierten Äpfeln	2 41	Hühnersuppe „Waterzooi“	4 44
Grapfruit-Joghurt-Creme	2 52	<b>R</b>		<b>K</b>	
Grieß-Auflauf mit Baiser zu Äpfeln	11 46	Rhabarber mit feiner Vanillesoße	6 50	Kartoffel-Kraut-Suppe	
Grießauflauf mit		Rhabarber-Crumble mit Vanille-Eis	5 15	mit Krakauer	10 7
Pumpenmichel-Kruste	12 38	Rote Grütze auf Jasmunder Art	7 56	Kartoffel-Kürbis-Suppe	10 44
Grießnocken mit Kirschen	8 48	Rotweincrème mit Kirschen	10 48	Kohlrabi-Kresse-Creme	10 42
Grießschnitten mit Rhabarber	4 48	<b>S</b>		Kohlsuppe (mediterrane)	2 12
<b>H</b>		Sahnepudding „Macchiato“	2 52	Kürbis-Suppe (frische) mit	
Heidelbeer-Vanille-Quark	7 52	Salzburger Nockerln	9 56	Hähnchenfilet	11 22
Herrencreme mit Eierlikör	4 48	Sangria-Creme „rosé“	7 35	Kürbissuppe mit Mett & Lauch	8 30
<b>J</b>		Schmand-Pudding mit Früchten	10 48	<b>L</b>	
Joghurt mit Früchten		Schneewittchen-Becher	5 48	Linsensuppe (pikante)	1 50
& Knusperflocken	5 40	Schoko-Nocken auf Eierlikör	2 52	„Lumpensuppe“	2 32
Joghurt „Zitrone“ (frozen)	6 50	Schoko-Tarte mit Crème fraîche	8 54	<b>M</b>	
Joghurt-Mousse-Becher	3 21	Sherry-Vanillecreme	9 19	Möhren-Eintopf	12 42
Joghurt-Pfannkuchen mit Pflaumen	8 36	Sommerbeeren-Gratin	8 48	<b>P</b>	
Joghurt-Reis mit Apfel-Zimt-Kompott	2 9	Stachelbeer-Kiwi-Kaltschale	7 46	Pastinaken-Eintopf	
<b>K</b>		<b>T</b>		mit Käse-Klößchen	11 17
Kaiserreis mit Früchten	7 52	Toblerone-Schoko-Becher	9 50	<b>S</b>	
Kaiserschmarrn mit Nuss-Karamell	10 48	Torrone-Eis mit Schoko-Sahne	10 52	Sauerkraut-Topf mit Kasseler	11 40
Kirsch-Quark-Auflauf mit Kokos	8 14	Traubengelee mit Vanille-Weinsoße	10 29	Schnippelbohnen-Suppe mit	
Kleeblatt (süßes)	12 31	Trauben-Grießflammeri (roter)	9 50	Cabanossi	7 7
Kokoscreme (exotische)	10 21	<b>V</b>		<b>T</b>	
<b>L</b>		Vanille-Eis auf Amaretto-Pflaumen	8 48	Tomatencreme	
Lebkuchen-Eis mit Punschpflaumen	12 23	Vanille-Schoko-Flan (weißer)	3 50	mit Sahnehäubchen	3 30
Limetten-Melonen-Eis	6 21	<b>W</b>		<b>Z</b>	
<b>M</b>		Whisky-Karamell-Pudding	1 25	Zwiebelsuppe (badische)	10 28
Malagacreme mit Rum-Rosinen	1 52	<b>Z</b>			
Mandarinen-Erdnuss-Törtchen	1 52	Zimtkirschen mit Quarksahne	3 50		
		Zitronen-Mascarpone-Becher	12 48		
		Zitronen-Pfirsich-Creme (marmorierte)	9 50		
		Zitronen-Quark mit Himbeeren	6 30		

## Aufläufe & Gratins

	Heft / Seite
<b>A</b>	
Auberginen in Tomatensoße	7 50
<b>B</b>	
Bohnen-Auflauf mit Fleischkäse	7 7
Bohnen-Lachs-Gratin in Senfsahne	7 8
Bohnen-Tomaten-Auflauf	6 48
Bratkartoffeln à la crème mit Filet	10 12
Broccoli mit Käse-Mandel-Kruste	3 22
Broccoli-Blumenkohl-Gratin mit Hähnchen	12 36
<b>C</b>	
Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung	8 9
Champignons mit Möhren-Kartoffel-Püree	9 38
<b>E</b>	
Edelfisch-Gratin mit Broccoli	8 8
<b>F</b>	
Filetgratin „Tomate-Mozzarella“	6 7
Filetpfännchen mit Tomaten-Pilzsoße	4 12
Frikadellen-Gemüse-Gratin	10 13
<b>G</b>	
Gemüse-Thunfisch-Auflauf	2 50
Grießauflauf mit Pumpnickel-Kruste	12 38
Grünkohl-Auflauf (pikanter)	1 18
Gulasch-Auflauf mit Schmandhaube	8 12
<b>J</b>	
Jägerschnitzel-Auflauf	10 6
<b>K</b>	
Kartoffel-Auflauf mit Landjäger	10 29
Kartoffel-Gratin „Cordon bleu“	8 7
Kartoffel-Möhren-Gratin zu Putensteak	2 6
Kartoffel-Spinat-Lasagne	12 14
Kasseler-Geschnetzeltes (gratiniertes)	7 20
Kesselkuchen „Deppelappes“	5 51
Kirsch-Quark-Auflauf mit Kokos	8 14
Kohlrabi mit Wursthüllung	4 46
<b>L</b>	
Laugenbrötchen-Gratin mit Fleischkäse	11 10
<b>M</b>	
Makkaroni-Auflauf (griechischer)	11 14
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing	3 13
<b>O</b>	
Ofenschlupfer (herzhafter)	8 7
<b>P</b>	
Pfeffer-Fisch im Kartoffel-Möhren-Bett	5 36
Porree-Schinken-Röllchen (gratinierte)	9 44
Puten-Curry-Auflauf (pikanter)	8 11
<b>R</b>	
Räucherlachs-Lasagne mit Spinat	5 28
Rhabarber-Crumble mit Vanille-Eis	5 15
Romanesco-Gratin mit Medaillons	3 16
Rosenkohl-Auflauf mit Hähnchenfilet	12 46
Rouladen-Auflauf mit Rosenkohl	2 22

	Heft / Seite
<b>S</b>	
Sauerkraut-Püree-Auflauf mit Wurst	9 10
Schollenröllchen mit Meerrettich-Kruste	12 19
Spaghetti bolognese mit Käsekruste	5 29
Spitzkohl-Filet-Gratin mit Pfifferlingen	8 10
Steckrüben-Hack-Auflauf	1 10
<b>T</b>	
Tortellini in Basilikumsahne	5 28
<b>W</b>	
Wirsing-Kartoffel-Lasagne	1 14
Wirsing-Lasagne (Bologneser)	11 11

## Kartoffelgerichte

<b>B</b>	
Baked-Potatoes (gekrönte Mini-)	9 28
Bauernfrühstück vom Blech	11 7
Blechkartoffeln (bunt belegte)	9 38
Bratkartoffeln à la crème mit Filet	10 12
<b>C</b>	
Chips (Fish &) mit Gemüsesticks	8 36
<b>G</b>	
Gnocchi (gefüllte) in Spinatsahne	4 13
<b>K</b>	
Kartoffel-Auflauf mit Landjäger	10 29
Kartoffel-Gratin „Cordon bleu“	8 7
Kartoffel-Gratin (Broccoli-) mit Ei	5 46
Kartoffel-Hack-Pfanne mit Paprika	7 50
Kartoffel-Kraut-Suppe mit Krakauer	10 7
Kartoffel-Lasagne (Wirsing-)	1 14
Kartoffel-Möhren-Gratin zu Putensteak	2 6
Kartoffeln (Kasseler auf Béchamel-)	9 42
Kartoffeln (neue) mit Oliven-Käsecreme	6 10
Kartoffel-Pfanne (feurige Mais-)	9 44
Kartoffel-Püree (Champignons mit Möhren-)	9 38
Kartoffel-Puffer (Apfel-) vom Blech	10 34
Kartoffelsalat (Artischocken-)	8 42
Kartoffelsalat (Kräuter-Hackbällchen auf)	3 8
Kartoffelsalat mit Bratwurst	11 44
Kartoffel-Salat (Paprika-) mit Kasseler	6 11
Kartoffel-Schnecken (Lachs mit Zitronensoße &)	9 18
Kartoffel-Speck-Kuchen	8 31
Kartoffel-Spinat-Lasagne	12 14
Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähnchen	4 42
Kartoffel-Topf (peruanischer Fleisch-) „Kartoffelwürstchen“ mit Curry-Möhren	9 9
Kesselkuchen „Deppelappes“	1 15
Kesselkuchen „Deppelappes“	5 51
<b>P</b>	
Pfannfisch (Rügener)	7 56
Püree-Auflauf (Sauerkraut-) mit Wurst	9 10

	Heft / Seite
<b>R</b>	
Rösti (Rahm-Geschnetzeltes zu)	9 48
Röstkartoffeln (Olivenpasten zu)	8 17
Röstkartoffeln zu Geflügelsülze & Dip	6 40

<b>S</b>	
Stampfkartoffeln (Möhren-Frikadellen mit)	8 34

## Nudel-, Reis- & Mehlgerichte

<b>B</b>	
Bandnudeln (Ratatouille zu)	8 42
Bandnudeln in Gorgonzola-Soße	1 27
Bandnudeln mit Tomaten & Rucola	6 44
Bratreis (Gemüse-) mit Hähnchenfilet	2 8
Bratreis (Curry-) mit Spiegelei	3 36
Buchteln (gefüllte) auf Sauerkraut	1 8
Buttermilch-Küchlein mit Heidelbeeren	11 46
<b>C</b>	
Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung	8 9
Crêpes (Spargel zu Schinken-)	5 11
Crêpes (Asia-) mit Entenbrust	2 50
Crêpes mit Gemüsefüllung	9 36
<b>K</b>	
Kaiserschmarrn mit Nuss-Karamell	10 48
Krautspatzen mit knusprigem Speck	9 55
<b>L</b>	
Lasagne (Räucherlachs-) mit Spinat	5 28
<b>M</b>	
Makkaroni-Auflauf (griechischer)	11 14
Makkaroni-Hack-Auflauf mit Wirsing	3 13
Mangold-Röllchen mit Käsesoße	6 15
Maultaschen (Lachs-) in Bouillon	10 10
Milchnudeln (süße) mit Aprikosen	9 44
Milchreis-Bett (Knusper-Äpfel im)	10 36
<b>N</b>	
Nudeln mit Hähnchen & Garnelen	3 40
Nudeln mit Kräuter-Tomaten & Salami	10 38
Nudeltopf mit Shiitake und Garnelen	10 17
<b>O</b>	
Omelett (Spaghetti-Schinken-)	5 42
<b>P</b>	
Pasta-Salat (Tomaten-) mit Rucola	7 42
Penne mit Spinat & Parmesan	4 42
Pfannkuchen mit Feta-Creme	3 48
Pfannkuchen mit Gemüse & Feta	8 42
Pfannkuchen (Joghurt-) mit Pflaumen	8 36
Pfannkuchen (Schinken-) zu Spargel	4 9
Pfannkuchen-Rolle zu Amaretto-Schaum	12 48
<b>Q</b>	
Quarkkeulchen mit Kompott	7 52
Quark-Pfannkuchen mit Vanille-Kirschen	6 22
Quarkpuffer mit jungem Gemüse	6 48

	Heft / Seite
<b>R</b>	
Reis (würziger Tomaten-)	4 22
Reis (Joghurt-) mit Apfel-Zimt-Kompott	2 9
Reisfleisch (buntes) mit Bohnen	9 44
Reis-Salat (gefüllte Papaya mit Geflügel-)	1 40
Reissalat (pikanter Paprika-)	2 9
Reissalat im Radicchio-Körbchen	7 17
Risotto (Vier-Käse-)	10 52

<b>S</b>	
Semmelknödel in Käse-Lauch-Soße	10 11
Spaghetti (Gemüse-Schaschlik auf)	8 34
Spaghetti (Rucola-Gemüse-)	4 15
Spaghetti (Tomaten-Thunfischsoße zu)	10 22
Spaghetti alla syracusana	3 52
Spaghetti bolognese mit Käsekruste	5 29
Spaghetti mit Gemüse-Sugo	9 48
Spaghetti-Schinken-Omelett	5 42

<b>T</b>	
Tortellini in Basilikumsahne	5 28

<b>W</b>	
Weizen-Curry (zartes) mit Pute	9 20

## Salate

<b>A</b>	
Apfel-Chicorée-Salat mit Sprossen	10 34
Artischocken-Kartoffelsalat	8 42

<b>B</b>	
Blumenkohl-Salat mit Würstchen	5 42
Bohnen-Mais-Salat	6 30
Bohnensalat mit Knoblauch & Salbei	7 12
Brotsalat mit Schafskäse	4 36

<b>C</b>	
Chicorée-Salat mit Putenstreifen	11 40

<b>G</b>	
Geflügel-Reis-Salat (gefüllte Papaya mit)	1 40

<b>K</b>	
Kartoffelsalat	
(Kräuter-Hackbällchen auf)	3 8
Kartoffelsalat mit Bratwurst	11 44
Kartoffelsalat mit Rollmops & Ei	2 33
Kartoffelsalat mit Schnittlauch	12 29
Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähnchen	4 42
Kichererbsen-Salat (knackiger)	6 30
Kräuter-Fleischsalat	4 30

<b>L</b>	
Lauchsalat mit Schafskäse-Creme	11 34

<b>N</b>	
Nudelsalat (herzhafter) mit Ei	1 32

<b>O</b>	
Oliven-Kartoffel-Salat	7 35

<b>P</b>	
Paprika-Kartoffel-Salat mit Kasseler	6 11

Paprika-Reissalat (pikanter)	2 9
------------------------------	-----

<b>R</b>	
Reissalat im Radicchio-Körbchen	7 17
Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing	5 34
Rote-Linsen-Salat	7 34
Rucola-Salat mit gebratenen Pilzen	4 15

<b>S</b>	
Salat (warmer) mit Austernpilzen & Linsen	10 42
Salat (knackiger) mit Ei	5 28
Salatteller mit Putenstreifen	1 42
Selleriesalat (pikanter)	11 26
Spargel-Möhren-Salat	5 40
Spargelsalat „grünweiß“ mit Garnelen	5 9

<b>T</b>	
Taboulé mit Hähnchenstreifen	2 44
Tomaten-Bohnen-Salat	8 31
Tomaten-Pasta-Salat mit Rucola	7 42

<b>W</b>	
Waldorfsalat (klassischer)	12 52
Wiringsalat (knackiger)	10 28
Wurst-Salat (feuriger)	2 32
Wurstsalat (fränkischer)	10 28

## Soßen & Dips

<b>C</b>	
Chili-Tomaten-Dip	2 19
Cocktailsoße	1 33
Curry-Dip	2 19
Curry-Knoblauch-Dip	6 30

<b>E</b>	
Eier-Remoulade	1 33

<b>F</b>	
Frankfurter Grüne Soße	8 46

<b>K</b>	
Käsecreme (würzige) mit Gurke & Schinken	8 31
Käsecreme (würzige) mit Radieschen & Schnittlauch	8 31
Kräuter-Joghurtcreme	6 30

<b>M</b>	
Mandarinen-Curry-Dip	1 33

<b>O</b>	
Oliven-Käsecreme	6 10
Olivenpasten	8 17
Orangen-Preiselbeersoße	6 30

<b>P</b>	
Paprika-Auberginen-Mus	7 34
Piquillo-Vinaigrette	5 8

<b>S</b>	
Senf-Mayonnaise	5 8

<b>Z</b>	
Zwiebel-Dip	12 28

## Schnell & pfiffig

<b>A</b>	
Apfel-Chicorée-Salat mit Sprossen	10 34

<b>B</b>	
Bandnudeln in Gorgonzola-Soße	1 27
Bandnudeln mit Tomaten & Rucola	6 44
Beefsteak mit Tomaten & Pilzen	3 44
Birnen-Schinken-Quiche mit Raclette-Käse	12 24
Bratfisch mit Chinakohl-Gemüse	10 42
Broccoli mit Käse-Mandel-Kruste	3 22
Broccoli-Ei-Ragout mit Krabben	10 46

<b>C</b>	
Chicorée-Salat mit Putenstreifen	11 40
Chilisuppe mit Hack	1 46
Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler	2 10
Chinapfanne mit Sesam	5 42
Croque mit Salat & Senfcreme	3 44

<b>E</b>	
Eier in Schinken-Senf-Soße	6 8

<b>F</b>	
Filetgratin „Tomate-Mozzarella“	6 7
Fischragout (pikantes) zu Rösti-Ecken	4 46

<b>G</b>	
Gemüse-Allerlei mit Ei	1 46
Gemüsetaler in Käsehülle mit Joghurt-Dip	7 22
Gnocchi mit Rahm-Pfifferlingen	8 22
Gurken-Pfanne mit Lachs	8 38
Gyros-Fladen mit Mett, Zwiebeln & Käse	5 20

<b>H</b>	
Hähnchenbrust in Pesto-Sahne	6 7
Hähnchenfilet mit Zucchini	5 42

<b>J</b>	
Joghurt mit Früchten & Knusperflocken	5 40

<b>K</b>	
Kartoffeln (neue) mit Oliven-Käsecreme	6 10
Kürbis-Suppe (frische) mit Hähnchenfilet	11 22

<b>M</b>	
Mangold-Gemüse zu Lammkoteletts	6 14
Milchnudeln (süße) mit Aprikosen	9 44
Möhren-Eintopf	12 42
Möhren-Fischragout	11 40

<b>N</b>	
Nudeln mit Kräuter-Tomaten & Salami	10 38

<b>O</b>	
Omelett à la mexicana	6 9

<b>P</b>	
Paprika-Kartoffel-Salat mit Kasseler	6 11
Penne mit Spinat & Parmesan	4 42
Pfannkuchen mit Gemüse & Feta	8 42

	Heft / Seite
Putenschnitzel in Käsekruste	4 42
Putenschnitzel mit Käse & Schmorkohl	3 42
Putenschnitzel (pikantes) mit Rosenkohl	12 42
<b>Q</b>	
Quark-Pfannkuchen mit Vanille-Kirschen	6 22
<b>R</b>	
Ratatouille (würzige)	6 13
Ratatouille zu Bandnudeln	8 42
Reisfleisch (buntes) mit Bohnen	9 44
Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing	5 34
Rucola-Gemüse-Spaghetti	4 15
Rucola-Omelett mit Mortadella	4 16
<b>S</b>	
Salatteller mit Putenstreifen	1 42
Sauerkraut-Hack-Gulasch mit Knödeln	2 24
Sauerkraut-Topf mit Kasseler	11 40
Schinkenröllchen im Salatbett	7 46
Schnitzel in Zitronen-Kapern-Soße	1 46
Schnitzel mit Paprikagemüse	11 40
Schollenfilet mit süßsauren Möhren	1 46
Spaghetti-Schinken-Omelett	5 42
Spargel-Möhren-Salat	5 40
Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot	6 12
Steinbuttfilet im Gemüsebett	5 24
<b>T</b>	
Tomatenreis (würziger)	4 22
Tomaten-Thunfischsoße zu Spaghetti	10 22
<b>W</b>	
Weißkohl (bunter) mit Rindfleisch	3 38
Weizen-Curry (zartes) mit Pute	9 20
<b>Z</b>	
Zitronen-Lachs mit Porree	2 46
<b>Für kleine Haushalte</b>	
<b>A</b>	
Artischocken-Kartoffelsalat	8 42
<b>B</b>	
Bandnudeln mit Tomaten & Rucola	6 44
Beefsteak mit Tomaten & Pilzen	3 44
Blumenkohl-Salat mit Würstchen	5 42
Bratfisch mit Chinakohl-Gemüse	10 42
<b>C</b>	
Chicorée-Salat mit Putenstreifen	11 40
Chilisuppe mit Hack	1 46
Chinapfanne mit Sesam	5 42
Croque mit Salat & Senfcreme	3 44
Curry-Linsen-Topf	3 44
<b>F</b>	
Fenchel-Fisch-Pfanne	6 36
Fischfilet mit Krabbensoße	12 42
Fischfilet mit Kräutermarinade	7 46

	Heft / Seite
<b>G</b>	
Gemüse-Allerlei mit Ei	1 46
Gemüse-Bratreis mit Hähnchenfilet	2 8
Gemüse-Pfanne mit Fleischwurst	3 44
Gnocchi mit Rahm-Pfifferlingen	8 22
Grünkohl mit Schinken & Püree	12 42
Gurken-Pfanne mit Lachs	8 38
Gyros-Teller (leichter)	8 42
<b>H</b>	
Hackbällchen in Curry-Mango-Soße	10 42
Hähnchen mit Sommergemüse	7 46
Hähnchenfilet mit Zucchini	5 42
<b>J</b>	
Joghurt mit Früchten & Knusperflocken	5 40
Joghurt-Reis mit Apfel-Zimt-Kompott	2 9
<b>K</b>	
Kartoffel-Sprossen-Salat mit Hähnchen	4 42
Kasseler auf Béchamel-Kartoffeln	9 42
Kasseler auf Schmorgemüse	1 42
Kohlrabi-Kresse-Creme	10 42
Kohlrabi-Topf mit Hackbällchen	6 44
Kotelett mit Gemüseris	7 44
Kräuter-Dorade (gebackene)	6 38
<b>M</b>	
Maischolle mit Buttergemüse	5 46
Mais-Kartoffel-Pfanne (feurige)	9 44
Milchnudeln (süße) mit Aprikosen	9 44
Möhren-Eintopf	12 42
Möhren-Fischragout	11 40
<b>N</b>	
Nudeln mit Kräuter-Tomaten & Salami	10 38
<b>O</b>	
Omelett à la mexicana	6 9
<b>P</b>	
Paprika-Reissalat (pikanter)	2 9
Penne mit Spinat & Parmesan	4 42
Pfannkuchen mit Gemüse & Feta	8 42
Pizza-Sandwiches (gebackene)	2 48
Porree-Schinken-Röllchen (gratinierte)	9 44
Putenschnitzel in Käsekruste	4 42
Putenschnitzel mit Käse & Schmorkohl	3 42
Putenschnitzel (pikantes) mit Rosenkohl	12 42
<b>R</b>	
Ratatouille (würzige)	6 13
Ratatouille zu Bandnudeln	8 42
Reisfleisch (buntes) mit Bohnen	9 44
Röstkartoffeln zu Geflügelsülze & Dip	6 40
Rucola-Omelett mit Mortadella	4 16
<b>S</b>	
Salat (warmer) mit Austernpilzen & Linsen	10 42
Salatteller mit Putenstreifen	1 42
Sauerkraut-Topf mit Kasseler	11 40

	Heft / Seite
Schaschlik mit Zucchini	4 40
Schinkenröllchen im Salatbett	7 46
Schnitzel in Zitronen-Kapern-Soße	1 46
Schnitzel (Mini-) mit Paprika	6 44
Schnitzel mit Paprikagemüse	11 40
Schollenfilet mit süßsauren Möhren	1 46
Spaghetti-Schinken-Omelett	5 42
Spargel (gratiniertes) mit Räucherlachs	5 12
Spargel mit Schinken & Orangensoße	6 44
Spargel-Möhren-Salat	5 40
Stachelbeer-Kiwi-Kaltschale	7 46
<b>T</b>	
Tofu (gratiniertes) mit Spinat	3 48
<b>W</b>	
Weißkohl (bunter) mit Rindfleisch	3 38
<b>Z</b>	
Zander auf Bouillon-Gemüse	4 42
Zitronen-Lachs mit Porree	2 46
<b>Kinder-Rezepte</b>	
<b>A</b>	
Adventskalender (süßer) aus Keksen	12 54
<b>B</b>	
Blume (bunte) für Mama	5 57
<b>E</b>	
Erd-„Bären“ (süße) im Vanillesee	7 24
<b>F</b>	
Faschings-Muffins „Caramelita“	2 26
<b>K</b>	
Kartoffelsuppe mit Würstchenschlange	1 28
Knabberspaß mit Mais & Hähnchen	9 22
Knusperhäuschen im Schnee	11 52
<b>O</b>	
Osterhase (süßer) mit Fliege	4 56
<b>R</b>	
Rothaut trifft Käsefuß	8 24
<b>S</b>	
Schinken-Makkaroni m. Tomatensoße	6 24
<b>T</b>	
Tacos (knusprige) mit Salat & Joghurt-Dip	3 24
<b>V</b>	
Vampi-Burger für Halloween	10 24
<b>Internationale Spezialitäten</b>	
<b>A</b>	
Ananas-Hühnchen & Bohnen-Reis (Kuba)	11 49
<b>B</b>	
Bohnen-Eintopf „Feijoada“/Brasilien	2 56
„Bollito misto“ mit grüner Soße/Piemont	10 51

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
<b>C</b>		<b>V</b>		<b>G</b>	
Cassata siciliana	3 54	Vier-Käse-Risotto/Piemont	10 52	Gemüse im Tontopf mit Schafskäse	2 11
Cock-a-Leekie (Hühnersuppe mit Lauch)/Schottland	6 54	<b>W</b>		Gemüse-Allerlei mit Ei	1 46
<b>E</b>		Waldorfsalat (klassischer)/New York	12 52	Gemüse-Bouillon mit Eierblumen	10 20
Empanadas mit Oliven & Hack/Brasilien	2 56	<b>Einmachen &amp; Einlegen</b>		Gemüsebrühe mit Stern-Croûtons	12 44
<b>G</b>		<b>A</b>		Gemüse-Schaschlik auf Spaghetti	8 34
Gemüse-Eintopf „Puchero“/Kanarische Inseln	1 54	Apfel-Thymian-Gelee	7 29	Gemüsesuppe (frische)	8 46
<b>H</b>		Aprikosen-Melonen-Marmelade	7 28	Gemüsetaler in Käsehülle mit Joghurt-Dip	7 22
Hack (feuriges) mit Bananen-Chips/Kuba	11 50	<b>E</b>		Gemüsetopf mit Kräutercreme	4 46
Hähnchen mit Calvados & Cidre/Normandie	8 53	Erdbeer-Limetten-Likör	7 26	Gemüsezwiebel mit Kürbis	11 37
<b>K</b>		<b>H</b>		Gnocchi (gefüllte) in Spinatsahne	4 13
Käsecreme „Grupfter“/Mosel	5 52	Himbeer-Vanille-Konfitüre	7 44	Gnocchi mit Rahm-Pfifferlingen	8 22
Kalbsschnitzel in Marsala mit Peperonata/Sizilien	3 53	<b>J</b>		Grünkohl-Auflauf (pikanter)	1 18
Kesselgulasch (ungarisches)	4 53	Johannisbeer-Cassis-Konfitüre	7 28	<b>K</b>	
Kesselkuchen „Deppelappes“/Mosel	5 51	<b>K</b>		Käse-Zwiebel-Schnitte (gratinierte)	4 38
Klopfschinken mit Buttermilch-Stampfkartoffeln/Rügen	7 55	Kirsch-Mandel-Konfitüre	7 26	Kartoffeln (neue) mit Oliven-Käsecreme	6 10
Krautspatzen mit knusprigem Speck/Salzburger Land	9 55	<b>M</b>		Kartoffel-Spinat-Lasagne	12 14
<b>L</b>		Mirabellen-Marmelade mit Vanille	7 28	„Kartoffelwürstchen“ mit Curry-Möhren	1 15
Lachs in Whisky-Kräuter-Soße/Schottland	6 53	<b>O</b>		Kohlrabi-Kresse-Creme	10 42
<b>M</b>		Orangen-Campari-Gelee	12 42	Kohlsuppe (leichte)	7 48
Mandelcreme mit gebratenen Bananen/Kanarische Inseln	1 55	<b>P</b>		Kohlsuppe (mediterrane)	2 12
Moselzander in Sauerampfer-Riesling-Soße	5 50	Pflaumenmus mit Rum	7 29	Kürbiskernbrot mit Bärlauch-Frischkäse	4 36
<b>P</b>		<b>Gesunde Küche</b>		<b>L</b>	
Palatschinken à la Károlyi Gundel/Ungarn	4 54	<b>Vollwertgerichte/ohne Fleisch</b>		Lauchsalat mit Schafskäse-Creme	11 34
<b>R</b>		<b>A</b>		Linsensuppe (pikante)	1 50
Rindersaftfleisch „Braumeister“/Salzburger Land	9 54	Apfel-Chicorée-Salat mit Sprossen	10 34	<b>M</b>	
„Rodizio“ – Fleisch am Spieß/Brasilien	2 55	Auberginen in Tomatensoße	7 50	Mais-Kartoffel-Pfanne (feurige)	9 44
Rostbraten „Esterházy“/Ungarn	4 54	<b>B</b>		Mangold-Röllchen mit Käsesoße	6 15
Rote Grütze auf Jasmunder Art/Rügen	7 56	Bandnudeln in Gorgonzola-Soße	1 27	Möhren-Aprikosen-Suppe	8 44
Rügener Pfannfisch	7 56	Bandnudeln mit Tomaten & Rucola	6 44	Möhren-Eintopf	12 42
<b>S</b>		Blechkartoffeln (bunt belegt)	9 38	<b>O</b>	
Salzburger Nockerln/Salzburger Land	9 56	Blumenkohl-Hirse-Buletten mit Dip	2 43	Olivenpasten zu Röstkartoffeln	8 17
Schoko-Tarte mit Crème fraîche/Normandie	8 54	Blumenkohlsuppe „Indische Art“	9 46	<b>P</b>	
Seezungenröllchen in Camembert-Soße/Normandie	8 54	Bohnen-Chili (buntes)	7 9	Pastinaken-Eintopf mit Käse-Klößchen	11 17
Shortbread (zweierlei)/Schottland	6 54	Bohnensalat mit Knoblauch & Salbei	7 12	Penne mit Spinat & Parmesan	4 42
Spaghetti alla syracusana/Sizilien	3 52	Bohnen-Tomaten-Auflauf	6 48	Pfannkuchen mit Feta-Creme	3 48
<b>T</b>		Broccoli mit Käse-Mandel-Kruste	3 22	Pfannkuchen mit Gemüse & Feta	8 42
Thunfisch (gegrillter) mit pikantem Mojo/Kanarische Inseln	1 56	Broccoli-Kartoffel-Gratin mit Ei	5 46	<b>Q</b>	
Torrone-Eis m. Schoko-Sahne/Piemont	10 52	Brotsalat mit Schafskäse	4 36	Quarkpuffer mit jungem Gemüse	6 48
Truthahn mit Brot-Speck-Füllung & Cranberry-Soße/New York	12 51	<b>C</b>		<b>R</b>	
		Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung	8 9	Ratatouille (würzige)	6 13
		Champignons mit Möhren-Kartoffel-Püree	9 38	Ratatouille zu Bandnudeln	8 42
		Crêpes mit Gemüsefüllung	9 36	Rettich-Radieschen-Salat mit Senf-Dressing	5 34
		Curry-Linsen-Topf	3 44	Rote Bete (gebackene) m. Quarkcreme	11 44
		<b>E</b>		Rucola-Gemüse-Spaghetti	4 15
		Eier (pochierte) mit Spinat & Olivenbrot	2 50	<b>S</b>	
		<b>F</b>		Schmortomaten mit Feta	7 40
		Falafel im Fladenbrot	10 46	Sellerie-Schnitzel (gratinierte)	9 36
				Semmelknödel in Käse-Lauch-Soße	10 11
				Spaghetti alla syracusana	3 52
				Spaghetti mit Gemüse-Sugo	9 48
				Spargel-Möhren-Salat	5 40
				Spargel-Pastetchen (feine)	4 44
				Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot	6 12
				Spitzkohl-Rouladen mit Feta	7 50

	Heft /	Seite		Heft /	Seite		Heft /	Seite
Steckrüben-Nuss-Taler	1	50	<b>H</b>			Schweinebraten mit Rosmarin	4	46
Süßkartoffel-Pfanne mit Spiegelei	9	15	Hackbällchen in Curry-Mango-Soße	10	42	Sellerie-Schnitzel (gratinierte)	9	36
<b>T</b>			Hähnchen mit Sommergemüse	7	46	Spaghetti-Schinken-Omelett	5	42
Teigtaschen mit Spinat & Feta	5	44	Hähnchenfilet			Spargel mit Schinken & Orangensoße	6	44
Tofu (gebratener) mit Ratatouille	12	46	in Apfel-Balsamico-Soße	10	36	Spargel-Möhren-Salat	5	40
Tofu (gratiniertes) mit Spinat	3	48	Hähnchenfilet mit Zucchini	5	42	Spargelsalat „grünweiß“ mit Garnelen	5	9
Tomaten-Pasta-Salat mit Rucola	7	42	<b>J</b>			Spitzkohl-Pfanne mit Röstbrot	6	12
<b>V</b>			Joghurt			Spitzkohl-Rouladen mit Feta	7	50
Vier-Käse-Risotto	10	52	mit Früchten & Knusperflocken	5	40	Stachelbeer-Kiwi-Kaltschale	7	46
<b>W</b>			<b>K</b>			<b>T</b>		
Waldorfsalat (klassischer)	12	52	Kartoffel-Sprossen-Salat			Taboulé mit Hähnchenstreifen	2	44
Weizenbratlinge mit Curry-Möhren	12	36	mit Hähnchen	4	42	Tomatenreis (würziger)	4	22
Wirsing-Kartoffel-Lasagne	1	14	Kasseler auf Schmorgemüse	1	42	Tomaten-Topf mit Lauch	7	42
Wok-Gemüse mit Erdnüssen	3	36	Knusper-Äpfel im Milchreis-Bett	10	36	<b>W</b>		
Wokgemüse (scharfes) mit Mango	1	40	Kohlrabi-Kresse-Creme	10	42	Weißkohl (bunter) mit Rindfleisch	3	38
<b>Kalorienarm</b>			Kohlrabi-Topf mit Hackbällchen	6	44	Wok-Gemüse mit Erdnüssen	3	36
<b>A</b>			Kohlsuppe (leichte)	7	48	<b>Z</b>		
Ananas & Kaki (gebratene)			Kohlsuppe (mediterrane)	2	12	Zander auf Bouillon-Gemüse	4	42
zu Putensteak	1	39	Kürbis-Suppe (frische)			<b>Für Diabetiker</b>		
Apfel-Chicorée-Salat mit Sprossen	10	34	mit Hähnchenfilet	11	22	<b>A</b>		
Artischocken-Kartoffelsalat	8	42	<b>L</b>			Anis-Schneeflöckli	12	40
Auberginen in Tomatensoße	7	50	Linsensuppe (pikante)	1	50	Apfel-Walnuss-Kranz	3	42
<b>B</b>			<b>M</b>			<b>B</b>		
Bandnudeln mit Tomaten & Rucola	6	44	Mais-Kartoffel-Pfanne (feurige)	9	44	Birnen-Nuss-Kuchen vom Blech	9	42
Beefsteak mit Tomaten & Pilzen	3	44	Milchnudeln (süße) mit Aprikosen	9	44	<b>E</b>		
Blumenkohl-Salat mit Würstchen	5	42	Möhren-Eintopf	12	42	Erdbeer-Törtchen mit Quarksahne	6	40
Bratfisch mit Chinakohl-Gemüse	10	42	Möhren-Fischragout	11	40	<b>G</b>		
<b>C</b>			<b>N</b>			Gurken-Pfanne mit Lachs	8	38
Champignons mit Möhren-Kartoffel-			Nudeln mit Hähnchen & Garnelen	3	40	<b>H</b>		
Püree	9	38	Nudeln mit			Himbeer-Vanille-Konfitüre	7	44
Chicorée-Salat mit Putenstreifen	11	40	Kräuter-Tomaten & Salami	10	38	<b>J</b>		
Chilisuppe mit Hack	1	46	Nudeltopf mit Shiitake und Garnelen	10	17	Joghurt		
Chinakohl-Pilz-Pfanne mit Kasseler	2	10	<b>P</b>			mit Früchten & Knusperflocken	5	40
Chinapfanne mit Sesam	5	42	Penne mit Spinat & Parmesan	4	42	<b>K</b>		
Croque mit Salat & Senfcreme	3	44	Pfannkuchen mit Gemüse & Feta	8	42	Kasseler auf Béchamel-Kartoffeln	9	42
Curry-Linsen-Topf	3	44	Porree-Schinken-Röllchen			Kasseler auf Schmorgemüse	1	42
<b>D</b>			(gratinierte)	9	44	Kirsch-Mandel-Kopenhagener	10	38
Dorade in Salzkruste zu Caponata	9	26	Putenschnitzel in Käsekruste	4	42	Kirschtorte mit Cremehaube	2	46
<b>E</b>			Putenschnitzel mit Käse			Kotelett mit Gemüserais	7	44
Eier (pochierte)			& Schmorkohl	3	42	<b>N</b>		
mit Spinat & Olivenbrot	2	50	Putenschnitzel (pikantes)	12	42	Nudeln mit		
<b>F</b>			mit Rosenkohl			Kräuter-Tomaten & Salami	10	38
Fischfilet mit Krabbensoße	12	42	<b>R</b>			<b>O</b>		
Fischfilet mit Kräuter marinade	7	46	Ratatouille zu Bandnudeln	8	42	Orangen-Kokos-Torte	12	40
Fischfilet mit Pfefferkruste	5	36	Reisfleisch (buntes) mit Bohnen	9	44	<b>P</b>		
Fisch-Pfanne			Reissalat im Radicchio-Körbchen	7	17	Pfirsich-Joghurt-Torte mit Himbeeren	4	40
mit Joghurt-Senfsoße	2	7	Retlich-Radieschen-Salat			Pflaumen-Streusel-Kuchen	8	38
<b>G</b>			mit Senf-Dressing	5	34	Pistazien-Mandel-Taler	11	38
Gemüse im Tontopf mit Schafskäse	2	11	<b>S</b>			Putenschnitzel mit Käse		
Gemüse-Allerlei mit Ei	1	46	Salat (warmer) mit Austernpilzen			& Schmorkohl	3	42
Gemüse-Linsen-Topf (winterlicher)	12	38	& Linsen	10	42	<b>R</b>		
Gemüse-Pfanne mit Fleischwurst	3	44	Salatteller mit Putenstreifen	1	42	Rahm-Herzen (gefüllte)	11	38
Gemüsesuppe (frische)	8	46	Sauerkraut-Topf mit Kasseler	11	40	Röstkartoffeln zu Geflügelsülze & Dip	6	40
Gemüsezwiebel mit Kürbis	11	37	Schaschlik mit Zucchini	4	40			
Grünkohl mit Schinken & Püree	12	42	Schinkenröllchen im Salatbett	7	46			
Gyros-Teller (leichter)	8	42	Schnitzel in Zitronen-Kapern-Soße	1	46			
			Schnitzel (Mini-) mit Paprika	6	44			
			Schnitzel mit Paprikagemüse	11	40			
			Schollenfilet mit süßsauren Möhren	1	46			

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
<b>S</b>		Kohlröllchen (gefüllte) & Tomaten	9 32	Tortellini in Basilikumsahne	5 28
Salatteller mit Putenstreifen	1 42	Koteletts (pikante) mit Ananas	6 28	Traubengelee mit Vanille-Weinsoße	10 29
Schaschlik mit Zucchini	4 40	Kräuter-Fleischsalat	4 30	<b>W</b>	
Spargel-Möhren-Salat	5 40	Kräuter-Joghurtcreme	6 30	Winzerkäse (würziger)	10 29
<b>Z</b>		Kürbissuppe mit Mett & Lauch	8 30	Wirsingsalat (knackiger)	10 28
Zitronen-Lachs mit Porree	2 46	<b>L</b>		Wurst-Hörnchen (Pfälzer)	10 28
<b>Für Gäste und Feste</b>		Lachs-Crêpes		Wurst-Hufeisen mit Farmersalat	12 29
<b>A</b>		mit Meerrettich-Creme	11 26	Wurst-Salat (feuriger)	2 32
Altbier-Bowle	2 33	Lachs-Frischkäse-Mousse	3 30	Wurstsalat (fränkischer)	10 28
<b>B</b>		Lachs-Quiche mit Rahmguss	4 30	<b>Z</b>	
Biftéki-Spieße mit Joghurt-Tsatsiki	7 35	„Lumpensuppe“	2 32	Zitronen-Quark mit Himbeeren	6 30
Bohnen-Mais-Salat	6 30	<b>M</b>		Zwiebel-Dip	12 28
Bratäpfel mit Baiserhaube	11 26	Marzipan-Nuss-Torte	11 28	Zwiebelsuppe (badische)	10 28
<b>C</b>		Medaillons mit Speck & Pflaumen	11 26	<b>Getränke</b>	
„Caffè crema“ im Glas	5 29	Mini-Baked-Potatoes (gekrönte)	9 28	<b>A</b>	
Champignons & Tomaten		Mini-Pizzas (bunt belegte)	7 35	Altbier-Bowle	2 33
mit Frischkäse	6 28	Möhren & Champignons in Balsamico	7 34	<b>C</b>	
Cocktail „Cream & Stripes“	1 36	Möhren-Schinken-Wickel	4 31	Cocktail „Cream & Stripes“	1 36
Curry-Knoblauch-Dip	6 30	Mokka-Joghurt-Creme (fruchtige)	9 33	<b>E</b>	
Currywurst in Variationen	6 28	Mousse au Chocolat	1 34	Erdbeer-Limetten-Likör	7 26
<b>D</b>		<b>N</b>		<b>G</b>	
Dips (drei würzige)	6 30	Nudelsalat (herzhafter) mit Ei	1 32	Gemüse-Molke	2 14
<b>E</b>		Nuss-Ciabatta mit zwei Cremes	4 31	<b>R</b>	
Eier auf russische Art	8 30	<b>O</b>		Rotwein-Tee-Punsch	11 28
Eierlikör-Marmorkuchen & Obstsalat	8 31	Oliven-Kartoffel-Salat	7 35	<b>Backen</b>	
Eierlikör-Parfait mit heißen Himbeeren	3 31	Orangen-Preiselbeersöße	6 30	<b>Herzhaft</b>	
Eierplatte (bunte)	4 30	Orangensahne (marmorierte)	2 33	<b>F</b>	
Erbsensuppe (feine) mit Kasseler	12 28	<b>P</b>		Flammkuchen mit Camembert	9 29
<b>F</b>		Paella-Pfanne (große)	7 35	<b>B</b>	
Filetspitzen-Ragout (feines)	3 31	Paprika-Auberginen-Mus	7 34	Birnen-Schinken-Quiche	
Flammkuchen mit Camembert	9 29	Party-Bällchen mit drei Dips	1 33	mit Raclette-Käse	12 24
Fliegenpilze (essbare)	12 31	Partysonne mit Mett & Kräuterbutter	1 32	<b>G</b>	
Frühlingsgemüse mit Mandelbutter	3 31	Pizza „Salami“ mit Peperoni	1 33	Gyros-Fladen mit Mett, Zwiebeln	
<b>G</b>		Pusztza-Braten (gefüllter)	2 33	& Feta	5 20
Geflügel-Currysuppe	4 30	Putenragout „Zürcher Art“	11 26	<b>K</b>	
Gemüsesuppe (bayerische)	9 30	Puten-Salbei-Spieße	6 28	Käsegebäck (pikantes)	10 30
Glücksklee-Butter	12 28	<b>R</b>		Kartoffel-Speck-Kuchen	8 31
Glücksschwein-Buletten	12 29	Räucherlachs-Lasagne mit Spinat	5 28	Kürbiskernbrot	
Grünkohl-Platte auf feine Art	1 20	Reibekuchen vom Blech	2 33	mit Bärlauch-Frischkäse	4 36
<b>H</b>		Riesling-Schinken im Brotteig	10 28	<b>L</b>	
Hack-Pizza vom Blech	9 30	Rinderbraten in Rotwein	3 31	Lachs-Quiche mit Pfifferlingen	8 46
Hähnchen „Tandoori“ mit zwei Dips	9 32	Rösti-Taler mit Avocado & Garnelen	9 31	<b>M</b>	
Hähnchenfilet mit Pesto rosso	5 28	Rote-Linsen-Salat	7 34	Mehrkornbrot mit Thunfischcreme	2 44
<b>K</b>		Rotwein-Tee-Punsch	11 28	Mini-Pizzas (bunt belegte)	7 35
Käsecremes (würzige)	8 31	Rübli-Muffins	4 31	<b>N</b>	
Käsegebäck (pikantes)	10 30	<b>S</b>		Nuss-Ciabatta mit zwei Cremes	4 31
Käse-Schinken-Schnecken	2 32	Salat (knackiger) mit Ei	5 28	<b>P</b>	
Kartoffel-Auflauf mit Landjäger	10 29	Sangria-Creme „rosé“	7 35	Partysonne mit Mett & Kräuterbutter	1 32
Kartoffelsalat mit Rollmops & Ei	2 33	Schoko-Honigkuchen-Sterne	11 28	Pizza „Salami“ mit Peperoni	1 33
Kartoffelsalat mit Schnittlauch	12 29	Schornsteinfeger (kerniger)	12 28		
Kartoffel-Speck-Kuchen	8 31	Selleriesalat (pikanter)	11 26		
Kartoffel-Tomaten-„Steaks“	6 28	Senfbraten (rustikaler)	8 30		
Kasseler im Blätterteig	1 32	Spaghetti bolognese mit Käsekruste	5 29		
Kasseler-Kartoffel-Gratin	4 30	Spargel (grüner) mit Käse-Dip	4 31		
Kichererbsen-Salat (knackiger)	6 30	Spießbratbraten (gefüllter)	12 28		
Kleblatt (süßes)	12 31	<b>T</b>			
		Toast in vier Variationen	1 34		
		Tomaten-Bohnen-Salat	8 31		
		Tomatencreme mit Sahnehäubchen	3 30		

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
<b>Q</b>		<b>H</b>		<b>S</b>	
Quarkbrot (kerniges)	9 12	Haselnuss-Donauwellen mit Kirschen	1 59	Sachertorte (weihnachtliche)	12 60
<b>R</b>		Haselnuss-Makronen	11 57	Sauerkirsch-Quark-Schnitten	8 60
Reibekuchen vom Blech	2 33	Heidelbeer-Kuchen im Glas	6 63	Schoko-Birnen-Torte (sahnige)	10 65
<b>S</b>		Herrentorte (brasilianische)	1 65	Schoko-Honigkuchen-Sterne	11 28
Schinken-Zwiebel-Quiche	11 8	Himbeer-Brombeer-Törtchen mit Joghurt	8 59	Schoko-Kaffeekekuchen mit Mandeln	10 61
Schornsteinfeger (kerniger)	12 28	Himbeer-Mascarpone-Torte	4 62	Schoko-Müsli-Torte mit Limettencreme	7 62
<b>T</b>		<b>K</b>		Schoko-Watte-Kuchen	6 58
Teigtaschen mit Spinat & Feta	5 44	Käse-Bienenstich (gebackener)	10 62	Shortbread (zweierlei)	6 54
<b>Süß</b>		Käsekuchen mit Joghurt-Haube	5 61	7-Tage-Torte (geschichtete)	3 59
<b>A</b>		Kinderwiege (süße)	2 59	Stachelbeer-Torte mit Mandelbaiser	6 65
Adventskalender (süßer) aus Keksen	12 54	Kirsch-Kranz (Florentiner)	3 58	Streuselkuchen (friesischer)	1 61
Ananas-Dickmilch-Torte mit Kokos	5 62	Kirsch-Mandel-Kopenhagener	10 38	Streuselkuchen mit dreierlei Obst	7 60
Ananas-Torte „Pik-Ass“	2 62	Kirsch-Mohn-Schnitten	10 63	<b>V</b>	
Anis-Schneeflöckli	12 40	Kirsch-Streusel-Taler	11 55	Vanille-Mousse-Torte mit Erdbeeren	5 65
Apfel-Butterkuchen (gedeckter)	9 59	Kirsch-Torte (beschwipste)	2 58	<b>W</b>	
Apfel-Mascarpone-Schnitten	3 62	Kirschtorte mit Cremehaube	2 46	Walnuss-Krokant-Kekse	11 55
Apfel-Mohn-Torte mit Biskuitguss	9 58	Kokos-Kipferl	11 55	Winterhütte (süße)	11 65
Apfel-Nusskuchen vom Blech	9 60	Kronen-Torte mit Aprikosen	6 61	<b>Z</b>	
Apfel-Streuselkuchen (Ostholsteiner)	9 61	Kuchen (Gutschein-)	2 60	Zebra-Käse-Torte	3 61
Apfel-Walnuss-Kranz	3 42	Kuppel-Torte „Tor, Tor, Tor“	2 63	Zimt-Dattel-Ecken	11 55
Apfel-Whisky-Torte	9 62	<b>L</b>		Zitronen-Joghurt-Torte	4 58
Aprikosen-Joghurt-Torte	3 63	Lebkuchen-Brownies	11 60	Zitronensahne-Rolle mit Krokant	1 62
Aprikosen-Mohn-Kranz m. Mascarpone	12 57	Limetten-Quark-Torte	5 58	Zwetschen-Kuchen (schwäbischer)	9 65
Aprikosen-Pflaumen-Kuchen	8 61	<b>M</b>		Zwetschenkuchen mit Makronen-Tuffs	8 56
Aprikosen-Tarte mit saurer Sahne	5 60	Macadamia-Cranberry-Cookies	11 58	<b>Feinste Pralinen – selbst gemacht</b>	
Aranca-Joghurt-Torte mit Erdbeeren	5 59	Mandarinen-Erdnuss-Törtchen	1 52	Herren-Trüffel (edle)	11 63
<b>B</b>		Marillenkuchen (versunkener)	8 57	Marzipan-Feigen-Konfekt	11 63
Baileys-Nuss-Gugelhupf	3 60	Marzipan-Äpfel (gefrostete)	12 55	Noisette-Herzen	11 63
Baileys-Schoko-Sterne	11 57	Marzipankuchen (saftiger)	6 62	Rumkugeln (Weihnachts-)	11 62
Beeren-Becher-Kuchen (bunter)	7 63	Marzipan-Nuss-Torte	11 28	Vanille-Butter-Trüffel	11 62
Beeren-Torte mit Baiserhaube	8 58	Mascarpone-Marmorkuchen	1 60		
Bienenstich-Torte mit Apfelsahne	1 58	Mini-Windy-Schoko-Torte	4 60		
Birnen-Nuss-Kuchen vom Blech	9 42	Muffins (Faschings-) „Caramelita“	2 26		
Blätterteigstreifen mit Früchten	7 61	Mutzen (goldbraune Altweiber-)	2 65		
Blume (bunte) für Mama	5 57	<b>N</b>			
Brandteig-Küken (süße)	4 63	Nougat-Mascarpone-Torte	2 61		
Brot (Berliner)	11 58	Nougat-Preiselbeer-Torte	12 56		
Butterwaffeln mit Haferflocken	1 63	Nuss-Nougat-Kranz	10 60		
<b>C</b>		<b>O</b>			
Cassata siciliana	3 54	Obst- & Klecksel-Torte (saftige)	3 65		
Christstollen-Muffins	11 61	Orangen-Kokos-Torte	12 40		
Crunchy-Kirschkuchen	7 58	Osterhase (süßer) mit Fliege	4 56		
<b>D</b>		Osternester (bunte)	4 59		
Dinkel-Apfelkranz mit Krokant	9 63	<b>P</b>			
Donauwellen mit Mascarpone-Creme	10 59	Pfirsich-Flocken-Torte	7 59		
<b>E</b>		Pfirsich-Joghurt-Torte mit Himbeeren	4 40		
Eierlikör-Kirsch-Torte	4 65	Pfirsichtorte mit Nuss-Sahne-Guss	8 65		
Eierlikör-Marmorkuchen	8 31	Pflaumen-Streusel-Kuchen	8 38		
Eierlikör-Mousse-Torte	12 58	Philadelphia-Pfirsich-Torte	4 61		
Eis-Gugelhupf (weihnachtlicher)	12 65	Pinienkern-Blüten	11 54		
Eis schwer-Torte mit Rumkirschen	10 58	Pistazien-Mandel-Taler	11 38		
Eiskaffee-Bananen-Torte	6 60	Punsch-Herzen	11 56		
Eistorte (erfrischende)	7 65	<b>R</b>			
Erdbeer-Törtchen mit Quarksahne	6 40	Rahm-Herzen (gefüllte)	11 38		
<b>G</b>		Rahm-Käse-Torte mit Kirschen	8 62		
Gebrannte Mandel-Kirsch-Torte	12 62	Rhabarber-Buttermilch-Torte	5 63		
Giotto-Torte (Gelís) mit Schuss	6 59	Rübli-Muffins	4 31		

## 7-Tage-Low-Fat-Diät

### Schlank & fit ins Frühjahr

Tomaten-Medaillons	2 14
Wintersalat mit Feta	2 14
Rosenkohlsuppe	2 15
Antipasti (bunte)	2 15
Rote-Linsen-Curry	2 15
Hacksticks mit Dip	2 15
Rettichsalat	2 16
Hähnchen auf Kraut	2 16
Rindfleisch „Asia“	2 16
Tomaten (gefüllte)	2 16
Fisch auf Gemüse	2 17
Schlemmerbrot	2 17
Zitrus-Pfannkuchen	2 17
Kartoffelsalat	2 17

### Warenkunde

Geflügel	2 28
Neue Küchengeräte	3 25
Alles Bio!	5 36
Reis	9 40