

kochen & genießen

Jahres- Rezeptregister 1999

Vorspeisen / Snacks	2
Hauptgerichte	
<i>Fleisch</i>	2 – 3
<i>Geflügel</i>	3
<i>Fisch/Meerestiere</i>	3 – 4
<i>Gemüse</i>	4
<i>Eierspeisen</i>	4
Desserts / Süßspeisen	4 – 5
Suppen / Eintöpfe	5
Aufläufe	5
Kartoffelgerichte	5 – 6
Nudel- / Reis- / Mehlgerichte	6
Salate	6 – 7
Soßen / Dips	7
Schnell & pfiffig	7
Für kleine Haushalte	7 – 8
Kinder-Rezepte	8
Internationale Spezialitäten	8 – 9
Einmachen / Einlegen	9
Gesunde Küche	
<i>Vollwertgerichte/ohne Fleisch</i>	9
<i>kalorienarm</i>	9
<i>für Diabetiker</i>	10
<i>für Allergiker</i>	10
<i>cholesterinarm</i>	10
Für Gäste und Feste	10 – 11
Getränke	11
Backen	
<i>herzhaft</i>	11
<i>süß</i>	11 – 12
Feine Pralinen – selbstgemacht	12
7-Tage-Fitneß-Diät	12
Warenkunde	12

Alle Rezepte des Jahres 1999 aus kochen & genießen finden Sie auf unserer CD-ROM „Rezepte 1999“.
Für 39,90 DM + 4,50 DM Versand zu bestellen: Tel.: 01805-21 81 30 oder Internet: www.kochen-und-geniesSEN.de

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
Vorspeisen / Snacks					
A					
Appetit-Häppchen vom Löffel	12	38			
Artischocken-Salat mit Grapefruits	12	62			
Auberginen (überbackene)	6	7			
Austernpilze mit Basilikum-Creme	8	33			
B					
Baguette nach „Wikinger Art“	9	48			
Baguette-Happen (zweierlei)	9	24			
Baguettes auf zweierlei Art	2	52			
Bauernsalat mit Feta-Käse	6	54			
Beeren-Sandwich	8	49			
Blätterteigtaschen mit Spinat	6	54			
Bohnen (zweierlei) mit Garnelen	6	7			
Bouillon (Frühlings-) mit Eierstich	5	54			
Bouillon mit Eierstich-Sternen	12	30			
Broccoli-Pfännchen (gratinierter)	10	33			
Broccoli-Schinken-Bouillon	3	62			
Broccoli-Suppe (cremige)	10	62			
Brötchen (Millennium-) mit Lachs	12	38			
Brote alla Toscana (überbackene)	4	37			
C					
Camembert-Ecken zu					
Apfel-Chutney	2	52			
Canapés (feine)	12	37			
Champignons (gefüllte)	8	32			
Champignons im Bierteig	9	54			
Chicorée-Apfel-Salat	1	60			
Chinasuppe „süß-sauer“	9	54			
Ciabatta (gefüllte)	8	49			
Croques „Monsieur & Madame“	4	61			
Curry-Rahm-Suppe mit Mandeln	4	54			
E					
Eier-Schinken-Salat	11	62			
Eihälften (gefüllte) mit Schinken	6	54			
F					
Fetakäse mit Tomaten & Oliven	6	37			
Fliegenpilze (gefüllte)	12	36			
Forellen-Cocktail (pikanter)	8	54			
Frischkäse-Kräcker (bunte)	1	26			
G					
Gambas in Knobli-Soße	12	37			
Garnelen & Kaviar-Cracker	11	48			
Gemüsebrühe mit Käseklößchen	7	54			
Gemüse-Cremesuppe	4	43			
Glasnudel-Suppe mit Garnelen	10	24			
Griechische Vorspeisen	7	61			
H					
„Hot Dogs“ (dreierlei)	4	36			
K					
Käse-Baguettes (überbackene)	5	54			
Käse-Brote „Kleiner Tiger“	5	43			
Käse-Carpaccio mit					
Gemüse-Vinaigrette	10	33			
Käse-Igel (bunter)	12	36			
Käse-Pastete mit Oliven	8	41			
Käse-Platte (Schlemmer-)	12	49			
Käseröllchen auf Pumpernickel	3	62			
Käsestangen mit Sesam-Dip	11	62			
Käse-Wurst-Salat (herzhafter)	2	52			
Käse-Wurst-Salat (leichter)	9	54			
Kartoffel-Omelett					
		5	63		
Kartoffel-Steinpilz-Suppe					
		8	32		
Kartoffelsuppe mit Knusperspeck					
		2	52		
Kartoffel-Waffeln mit Hacksteak					
		11	62		
Kasseler-Röllchen (gefüllte)					
		12	62		
Kräuter-Forellencreme					
		3	50		
L					
Lachs in süß-saurer Marinade	1	60			
Lachs-Crêpes mit Dijon-Senfcreme	2	34			
Lauchsuppe mit Sahnehäubchen	8	54			
Liptauer-Quark	10	52			
M					
Mini-Rösti mit Matjes-Cocktail	10	62			
Möhren (marinierte) &					
grüner Spargel	6	7			
Möhren-Bouillon mit Eierstich	2	26			
Möhren-Tomatensuppe (cremige)	6	54			
Müsli mit Obst	8	49			
N					
Nachos (überbackene)	12	62			
O					
Ofenkartoffeln mit dreierlei Käse	10	33			
Ofenkartoffeln mit würzigem Mett	8	54			
P					
Pestoschaumsuppe mit Lachs	1	16			
Pilz-Cremesuppe mit Shiitake	12	62			
Pita-Taschen mit Gyros	4	37			
R					
Radieschen-Kohlrabi-Carpaccio	3	62			
Radieschen-Mäuse im					
Spaghetti-Nest	5	42			
Rinderbouillon mit Schinken-Flädle	3	50			
Rosenkohl-Cremesuppe	1	60			
Rote-Bete-Suppe mit Dill	11	62			
Rucola-Tomaten-Platte	7	54			
Rührei mit Knusper-Speck	10	62			
Rührei mit Möhre & Bacon	1	60			
Rührei-Schnitten mit Räucherfisch	4	54			
S					
Salat (frischer) mit Croûtons	4	26			
Salat (feiner) mit Nuß-Vinaigrette	11	30			
Salat mit Schinken & Croûtons	5	54			
Salat mit Schinken & Ei	3	24			
Salat (knackiger) mit Speck					
& Parmesan	7	26			
Salat mit Zitronen-Marinade	10	62			
Salat-Cocktail mit Putenbrust	7	54			
Salatplatte mit Geflügelleber	8	54			
Salatteller (knackiger)	4	54			
Salat-Teller mit Bacon	5	26			
Schinken-Käse-Puffer (knusprige)	4	54			
Schlemmerschnitte mit Feta	9	54			
Shrimps-Cocktail in Melone	3	62			
Shrimps-Cocktail mit Spargel	12	48			
Smørrebrød (dreierlei)	6	61			
Spargelsuppe mit Shrimps	6	24			
T					
Thunfisch-Crostini	7	54			
Tiger-Spieße auf Salat	5	42			
Tomaten (zweierlei gefüllte)	5	54			
Tomaten-Bouillon mit Reis	8	24			
W					
Weichkäse „Cordon bleu“					
(gebackener)	10	32			
Weinsuppe mit Croûtons	10	52			
Z					
Ziegenkäse in Nuß-Kräuter-Öl	10	45			
Zwiebelblüten (knusprige) mit Dips	8	45			
Zwiebelsuppe (französische)	4	62			
Hauptgerichte					
Fleisch					
B					
Baeckeoffa (Elsässer)	2	61			
Bratwurst mit Kartoffel-Specksoße					
zu Wirsing	3	44			
Bratwurst & Püree zu					
Apfel-Sauerkraut	11	32			
Buletten mit Mostrich	12	70			
C					
Choucroute garni	2	62			
D					
Doppeldecker (dicker)	2	28			
E					
Entrecôte à la bordelaise	10	69			
F					
Filet in Calvadosrahm mit					
Selleriepüree	12	9			
Filet (gefülltes) mit Pilzsauce	1	16			
Filetgulasch mit Pilzen	3	51			
Filetspieße (bunte) auf Reis	6	52			
Fleisch (dreierlei) mit					
feiner Gemüseplatte	4	8			
Fleisch & Gemüse zu Kokos-Reis	4	48			
Fleischplatte (feine) mit					
Remoulade	12	48			
Fondue (Brüh-) mit Fleisch					
und Gemüse	11	48			
Frikadellen (würzige Pilz-)	9	43			
Frikadellen mit					
Petersilien-Möhren	8	56			
Frikadellen zu brauner Zwiebelsoße	3	33			
Frikadellen (Brezel-) zu					
Kartoffelsalat	10	9			
Frikadellen (Kräuter-) zu					
Kartoffelsalat	4	9			
G					
Geschnetzeltes aus dem Wok	3	64			
Geschnetzeltes (Asia-) mit Aprikosen	5	52			
Gulasch (Zwiebel-Rotwein-)	7	62			
Gulasch mit buntem Gemüse	9	24			
Gyros mit Pita-Taschen	4	37			
Gyros-Kartoffel-Pfanne	7	7			
H					
Hack mit jungem Schmorkohl	7	9			
Hackbraten mit Krautsalat	3	64			
Hackbraten mit Maiskruste	11	64			
Hackbraten mit					
Zucchini-Rahmnudeln	5	26			
Hack-Gemüse-Strudel mit Fetakäse	10	12			
Hackklopse in Pilz-Kapernsoße	1	26			

	Heft /	Seite		Heft /	Seite		Heft /	Seite
Hack-Pfannkuchen (überbackene)	10	10	Schnitzel zu Fenchel	12	56	Hähnchenkeulen auf		
Hacksteaks mit Paprika	6	56	Schnitzel-Pizza vom Blech	8	40	pikanten Bohnen	3	24
Hack-Wirsing-Lasagne	10	7	Schnitzelröllchen mit Sauerkraut	9	32	Hähnchen-Pfanne		
Hot-Dogs (Käse-) im knusprigen Teigmantel	10	28	Schweinebraten (Florentiner) mit Bohnen	9	62	mit Tomaten & Kartoffeln	9	7
K			Schweinefilet „Malaysia“	9	14	Hähnchen-Ragout in Sherry-Rahm	12	48
Kasseler auf asiatische Art	7	56	Schweinefilet in Blätterteig	4	56	Hähnchenteile in		
Kasseler in Blätterteig mit Obstkörbchen	12	40	Schweinenacken mit Kräuterhaube	9	56	Barbecue-Marinade	6	33
Kasseler (pochiertes) mit Gemüse	5	56	Schweinesteaks in Pfeffersoße	12	60	Hasenragout mit Nudeln	9	61
Kasseler mit Spargel & Senfrahm	6	24	Schweinesteaks zu Bohnen-Zwiebel-Salat	7	33	Hasentopf (Burgunder) mit Butter-Spätzle		8
Kotelett mit Schwarzwurzeln	1	62	Spießbraten (würziger) mit zweierlei Dips	7	44	Hirschsteaks mit Zwiebeln & Maronen	11	40
Koteletts (pikante Honig-Senf-)	6	32	Steak-Kartoffel-Pfanne „Texas-Art“	5	14	Hühnerfrikassee (fruchtiges)	3	33
Krustenbraten mit Gurken-Kürbis-Gemüse	6	62	Steaks (Texas-) & Baked Potato	6	34	P		
Krustenbraten mit Rosenkohl	2	26	W			Pute „süß-sauer“ aus dem Wok	7	10
L			Wiener Schnitzel	8	62	Pute mit feurigen Schneidebohnen	7	33
Lamm-Gemüse-Topf (provenzalischer)	7	36	Würstchen-Chili mit Mais	9	56	Putenbrust (provenzalische) auf Ratatouille	12	40
Lammhaxen mit Bouillon-Gemüse	3	9	Würstchen-Sauerkraut-Gulasch	10	64	Putengulasch (Paprika-) mit Nudeln	1	58
Lammkoteletts „provençale“	6	34	Würstpfanne mit Senf-Rahm	7	8	Putenkeule (geschmorte)	8	56
Lammkoteletts zu Tsatsiki	5	56	Geflügel / Wild			Putenleber mit Thymian-Äpfeln	11	64
Lammrücken mit Bohnen & Tomaten	4	26	E			Puten-Paprika-Ragout mit Nudelkruste	8	8
Lammschulter „Bäckerart“	10	69	Ente (knusprige) auf Rahm-Linsen	1	45	Puten-Ragout mit Ananas	3	60
Lammspieße mit Minzsoße	7	56	Ente (knusprige) mit Apfel-Zimt-Soße	11	36	Putenragout mit Pilzen	11	60
Lendchen (überbackene) auf Bohnen	8	24	Entenbrust mit Asia-Gemüse	10	24	Putenröllchen „Römische Art“	9	37
Lendchen in Pumpernickel-Soße	3	10	Entenbrust mit Portwein-Jus	3	43	Putenröllchen auf Blattspinat	6	13
M			Entenbrust (gefüllte) mit Rotwein-Pflaumen	11	37	Putenrollbraten (gefüllter)	3	51
Medaillons auf Asia-Gemüse	9	52	Entenkeulen im Bohnentopf	11	37	Putenschnitzel alla Pizzaiola	3	45
Medaillons (zarte) auf Asia-Gemüse	1	28	F			Puten-Spieße (würzige) mit Erdnuß-Soße	8	26
Medaillons mit Gorgonzola & Nüssen	12	6	Fasan auf Porree-Pilz-Gemüse	12	64	Putensteak in Orangen-Joghurtsoße	2	10
Mettbällchen in Pilz-Weißwein-Soße	10	8	Frischlingskeule auf Ananas-Rotkohl	11	41	Putensteaks mit Spinat & Mozzarella	9	28
Mostbraten (pikanter)	10	53	G			R		
P			Gänsebrust à l'orange	11	38	Rehrücken mit Pilzrahm & Rosenkohl	12	30
Pfeffersteak (Pariser) mit Kartoffelgratin	4	62	Gänsekeulen auf Steckrüben-Püree	11	38	T		
Pfundstopf (herzhafter)	9	8	Gänse-Rillettes (schnelles)	11	39	Truthahn (gebratener) mit Cranberry-Soße	11	69
R			Gans (gefüllte) mit Rotkohl	12	10	W		
Rinderfilet mit Spinat	12	56	H			Wildgulasch mit Böhmisches Knödeln	11	41
Rinderrouladen in Champignonsoße	9	33	Hähnchen (gratinierter Curry-)	11	10	F		
Rippchen „Tandoori-Art“	6	35	Hähnchen (Kräuter-) auf Schmorgemüse	7	26	Filet (Käse-Schlemmer-) zu Bandnudeln	9	47
Rostbraten (Zwiebel-) mit Kartoffelschmarren	8	63	Hähnchen in Zitronen-Thymiansoße	7	52	Fischfilet in feiner Senfsoße	3	34
Rouladen (pikante) zu Spitzkohl	3	7	Hähnchen (Orangen-) mit Broccoli	2	54	Fischfilet in goldbrauner Kruste	10	64
S			Hähnchen (Tomaten-) mit Feta-Käse	8	52	Fischhappen in Tomaten-Olivensoße	9	52
Schinken (Oster-) mit Apfel-Remoulade	4	42	Hähnchen (Kräuter-) mit jungem Gemüse	6	56	Fisch-Happen mit Bratreis	2	50
Schmorbraten mit Schalotten & Möhren	12	64	Hähnchen mit Kohlrabi-Gratin	4	7	Fischragout (buntes)	4	56
Schnitzel alla napoletana	6	12	Hähnchen (Curry-) mit Mandel-Reis	10	64	Fischstäbchen à la Pannfisch	9	49
Schnitzel (Ratsherren-) „Mondseer Art“	10	44	Hähnchen-Bolognese mit Nudeln	2	11	Forelle mit Honig-Senf-Soße	1	62
Schnitzel in Käse-Kruste	4	10	Hähnchenfilet (gefülltes) auf Tomaten	10	60	G		
Schnitzel (Orangen-) mit Porree	11	60	Hähnchenfilet mit Mandelkruste	2	50	Garnelen in Knoblauch-Sahne	3	44
Schnitzel (Kräuter-Rahm-) & heiße Würstchen	6	47	Hähnchenfilet mit Salat	4	52	Garnelen-Reis-Pfanne	11	64
			Hähnchenkeule (würzige) auf Salat	5	52	Grillfisch mit All-i-Oli	5	62
						K		
						Karpfen polnische Art	12	70

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
K		V		T	
Karamel-Äpfel mit Mandel-Baiser	1 64	Vanille-Eis mit		Tomatensuppe mit Gin	8 42
Kirsch-Becher mit Vanille-Creme	8 58	marinierten Früchten	5 58	W	
Kirschenmichel mit Zwieback		Vanille-Kirsch-Gelee	12 66	Winzertopf mit Lamm	11 9
& Vanille-Schmand	7 30	Vanille-Milchreis mit Mandarinen	1 64	Wurst-Gemüsetopf	3 58
Kokos-Joghurt-Flan mit Aprikosen	7 58	Vanille-Milchreis mit Pfirsich			
		& Mandelbutter	6 26		
L		„Versunkene Erdbeeren“	5 34	Aufläufe	
Lebkuchen-Tiramisu	11 51	W		A	
Limettencreme in Aprikosen	3 66	Wackelpeter „Kastenfrosch“	5 43	Auberginen-Hack-Auflauf	7 63
M		Z		B	
Mango-Pudding mit Pfirsich	4 58	Zebra-Speise (cremige)	5 58	Beeren-Quark-Lasagne	3 57
Marzipan-Mousse auf		Zitrusfrüchte auf Himbeersoße	12 66	Blumenkohl-Auflauf mit Fleischkäse	3 12
Zimt-Kirschen	12 31			Blumenkohl-Mett-Auflauf	7 35
Milchreis mit Kompott	10 60	Suppen / Eintöpfe		C	
Mocca-Pudding auf Vanillesoße	10 66	B		Chicorée-Puten-Rollen	
Mokka-Amaretto-Becher	3 66	Bohnsuppe mit Kasseler	10 26	mit Sauce Mornay	10 43
N		Bohntopf (bunter)	7 32	G	
Nuß-Nougat-Crêpes	12 66	Bohntopf (winterlicher)	1 43	Gemüse-Lasagne „mexicana“	3 54
O		C		Gyros-Nudel-Auflauf (goldbrauner)	6 28
Obstsalat mit Kirschlor-Sahne	7 58	Chili con carne	12 37	H	
Obstsalat mit Mandel-Krokant	3 66	Curry-Hähnchen-Suppe	12 44	Hackfleisch-Lasagne mit Käsekruste	3 55
Obstsalat zu Kokos-Joghurt	10 66	E		K	
Obstspieße mit		Eintopf mit zweierlei Linsen	11 64	Kartoffel-Porree-Auflauf mit Gouda	10 43
Joghurt-Zitronen-Soße	5 58	Erbsensuppe (Holsteiner)		L	
Orangencreme mit		mit Katenschinken	7 34	Lachs-Auflauf mit Blattspinat	3 64
Vanillesauce	1 17	Erbsensuppe (cremige)		Lasagne alla carbonara	3 56
Orangen-Quark-Speise	2 27	mit Räucherlachs	1 44	Linzen-Gemüse-Auflauf	1 43
Orangen-Sahne-Schnitten	3 66	G		N	
P		Gemüsesuppe (frische)	7 50	Nudelkuchen mit Schinken &	
Pfirsiche mit Amaretti-Baiser	9 58	Gemüsesuppe (sommerliche)	6 52	Broccoli	11 7
Pfirsich-Pfannkuchen mit		Gemüsesuppe mit		R	
Himbeeren	7 52	Fleischklößchen	4 56	Rosenkohl-Kasseler-Auflauf	11 7
Pfirsich-Sorbet (erfrischendes)	3 25	Grünkohl-Eintopf mit		S	
Pflaumen mit Grießschaum	9 25	Mettwurst	2 54	Schweizer Käse-Brot-Auflauf	10 34
Pflaumen-Pfannkuchen	10 56	Gulasch-Suppe (feurige)	12 44		
Pflaumengrütze mit		Gurken-Kaltschale	7 50	Kartoffelgerichte	
Buttermilch-Soße	7 45	K		B	
Piña-Colada-Parfait	9 58	Kartoffel-Suppe mit		Bauernfrühstück mit Champignons	8 34
Prosecco-Zitronensorbet	6 58	Cabanossi	9 42	C	
Punsch-Kirschen mit Mascarpone	11 66	Kartoffel-Wursttopf mit Apfel		Cottage-Pie (würzige)	10 7
		(„Dublin Coddle“)	3 69	F	
Q		L		Frühkartoffeln mit	
Quark-Mousse mit heißen Himbeeren	3 52	Lamm-Gemüse-Topf		Pesto & Kräuter-Dip	5 12
		(provenzalischer)	7 36	H	
R		M		Herrengröstl mit Spiegelei	1 70
Rhabarber auf		Muschelsuppe	11 70	K	
Mascarpone-Creme	4 58	O		Kartoffel (gefüllte) mit	
Ricotta-Creme mit Himbeeren	6 14	Ofensuppe (pikante)	11 8	Sauerkraut	1 58
Rote Grütze mit Sahne	6 63	P		Kartoffel-Chips (selbstgemachte)	9 42
Rotwein-Pfirsiche mit Eis	7 27	Pfundstopf (herzhafter)	9 8	Kartoffel-Gemüse-Kuchen	2 54
S		R		Kartoffel-Gratin mit Schweinesteaks	2 42
Sahnepudding mit Kirschen	5 58	Reissuppe (pikante)	9 50	Kartoffel-Happen mit	
Schokoflammeri		S		Makrelencreme	7 44
mit Kokos-Vanillesoße	2 56	Spargel-Cremesuppe „grün-weiß“	5 7	Kartoffeln (Käse-Schmand-)	9 43
Schoko-Fondue mit		Steckrüben-Suppe mit Nüssen	1 50	Kartoffeln (Majoran-Speck-) mit Dip	6 36
allem Drum & Dran	12 34	Suppentopf (pikanter)	2 42		
Schoko-Mint-Becher	4 58				
T					
Topfen-Palatschinken					
mit Schmandguß	2 37				
Trauben mit Grappa-Creme	9 58				
Trüffel-Eis auf Karamel-Orangen	11 31				

	Heft /	Seite		Heft /	Seite		Heft /	Seite
Kartoffeln (schwedische Back-)			N			Salate		
mit Matjes	5	15	Nudelkruste auf			A		
Kartoffeln (gefüllte) mit			Paprika-Puten-Ragout	8	8	Artischocken-Salat mit		
Matjes „Hausfrauenart“	7	28	Nudeln mit Schinken &			Grapefruits	12	62
Kartoffel-Omelett	5	63	Broccoli	11	7	B		
Kartoffel-Pfanne (Steak-) „Texas Art“	5	14	Nudeln in Gorgonzola-			Bauernsalat mit Feta-Käse	6	54
Kartoffel-Pfanne mit			Mascarpone-Soße	10	44	Bohnen-Schafskäse-Salat	12	43
Frühlingsquark	3	26	Nudeln in Kräutersoße	5	48	Bohnen-Zwiebel-Salat zu		
Kartoffelpfanne mit Sesam	4	56	Nudeln in Tomaten-Kapernsoße	6	52	Schweinsteaks	7	33
Kartoffel-Pfannkuchen („Potato			Nudeln mit Bohnen-Kasseler-Ragout	1	45	Brotsalat (Toskanischer)	9	61
Pancakes mit Räucherlachs“)	3	70	Nudeln (Gemüse-) mit Brätbällchen	7	12	C		
Kartoffel-Pilz-Plätzchen	3	64	Nudeln mit Hähnchen-Bolognese	2	11	Chicorée-Apfel-Salat	1	60
Kartoffelpuffer (Hafer-) mit Kompott	1	62	Nudeln mit Hasenragout	9	61	Curry-Nudel-Salat mit Schinken	6	46
Kartoffelpuffer mit			Nudeln mit Pilzen & Hackbällchen	9	52	E		
Tomatencreme	9	56	Nudeln mit Speck & Käsesahne	8	13	Eier-Schinken-Salat	11	62
Kartoffel-Ravioli			Nudeln mit Tomaten-Thunfisch-Soße	4	28	F		
mit Porree-Pilz-Füllung	3	11	Nudeln (Kraut-) mit „viel drin“	9	9	Frühlingsalat mit Dill-Ei-Marinade	3	60
Kartoffel-Rotkohl-Puffer	12	64	O			G		
Kartoffel-Salat „kunterbunt“	8	30	Omelett (spanisches Tomaten-)	2	33	Gabelspaghetti-Salat mit		
Kartoffelsalat (frischer) mit			Omelett (Schaum-) mit			Thunfisch	8	14
Hähnchen	5	13	Hähnchen-Ragout	2	35	Gurken-Dill-Salat	6	44
O			P			Gurken-Joghurt-Happen	6	44
Ofenkartoffeln mit dreierlei Käse	10	33	Palatschinken (Topfen-) mit			H		
Ofenkartoffeln mit Käsekruste	1	50	Schmandguß	2	37	Heringssalat (nordischer)	2	42
T			Pancakes			K		
Tortilla (Paprika-) mit Schafskäse	7	11	(amerikanische Buttermilk-)	2	37	Käse-Salat (knackiger)	8	50
Nudel- / Reis- / Mehlgerichte			Pfannkuchen (überbackene Hack-)	10	10	Käse-Wurst-Salat (herzhafter)	2	52
B			Pfannkuchen (überbackene Kraut-)	2	32	Käse-Wurst-Salat (leichter)	9	54
Bandnudeln in Pilz-Sahne-Soße	12	12	Pfannkuchen (Apfel-)			Kartoffel-Pfifferlings-Salat	12	49
Bratreis mit Fisch-Happen	2	50	mit Amaretto-Eis	2	36	Kartoffel-Salat „kunterbunt“	8	30
Buchweizen-Ecken mit Joghurt-Dip	12	60	Pfannkuchen-Turm			Kartoffel-Salat mit Ei	1	56
C			mit Schinken & Gouda	2	34	Kartoffelsalat (frischer) mit Hähnchen	5	13
Crêpes (überbackene Pfifferlings-)	8	36	R			Kartoffelsalat mit Schafskäse & Ei	6	46
Crêpes (Lachs-) mit Dijon-Senfcreme	2	34	Ravioli „Bolognese“ (selbstgemachte)	6	9	Krabben-Salat (knackiger)	4	43
E			Reis (Kokos-) zu Gemüse & Fleisch	4	48	Krautsalat mit Möhren & Sellerie	7	45
Eierkuchen mit Hack-Füllung	2	32	Reis-Küchlein (bunt belegte)	4	47	L		
F			Reissuppe (pikante)	9	50	Lauch-Salat (feuriger)	8	46
Frühlingsrollen aus Blätterteig	9	36	Reistopf mit Hähnchen	5	61	M		
G			Risotto (grüner)	9	50	Möhren-Kohl-Salat mit Sprossen	2	8
Gabelspaghetti-Salat mit Thunfisch	8	14	S			Mozzarella-Kartoffel-Salat	7	56
Gnocchi in Basilikum-Sahne	6	10	Spätzle mit Rahm-Pfifferlingen	8	35	N		
Grünkern-Frikadellen			Spätzle-Filet-Pfanne (gratinierte)	7	13	Nudelsalat (italienischer)	12	42
mit Tomatensoße	2	54	Spaghetti mit Hack-Käse-Soße	8	7	O		
Gyros-Nudel-Auflauf (goldbrauner)	6	28	Spaghetti mit			Orangen-Fenchel-Salat	1	56
K			pikantem Schnitzel-Rahm	8	7	P		
Krautfleckerln (würzige)	10	54	Spaghetti mit Schafskäse & Oliven	8	11	Paprika-Rindfleisch-Salat	10	54
L			Spaghetti mit			R		
Lasagne (Beeren-Quark-)	3	57	Schinken-Tomaten-Soße	1	30	Rote-Linsen-Salat mit Hähnchenfilet	1	32
Lasagne alla carbonara	3	56	Spaghetti (Tomaten-) mit Speck	6	8	Rotkraut-Salat mit Käsenocken	2	9
Lasagne (Gemüse-) „mexicana“	3	54	& Salbei	6	8	Rucola-Tomaten-Platte	7	54
Lasagne (Hackfleisch-)			Spaghetti mit			S		
mit Käsekruste	3	55	Tomaten-Zucchini-Sugo	8	7	Salat (frischer) mit Croûtons	4	26
M			Spaghetti-Nester mit Gemüse-Soße	8	12	Salat mit Linsen und		
Maultaschen (schwäbische)			Spaghettini mit			Knusperspeck	11	51
mit Spinat	5	56	Zitronen-Lachs-Soße	8	10	Salat (feiner) mit		
Milchreis mit Kompott	10	60	Spaghetti-Omelett	5	48	Nuß-Vinaigrette	11	30
Milchreis (Vanille-) mit Pflirsich			Spaghetti-Pizza mit Salami	8	9	Salat (frischer) mit Rucola	4	12
& Mandelbutter	6	26	Spaghetti-Salat (feuriger)	2	42	T		
W			T			Tagliatelle mit Broccoli & Möhren	9	56
Wildreismischung zur Lachspfanne	4	47	W			S		

	Heft / Seite
Salat mit Schinken & Croûtons	5 54
Salat mit Schinken und Ei	3 24
Salat (knackiger) mit Speck & Parmesan	7 26
Salat mit Zitronen-Marinade	10 62
Salat-Cocktail mit Putenbrust	7 54
Salatherzen mit saurer Sahne	9 43
Salatplatte (bunte) mit Beilagen	6 44
Salatplatte mit Geflügelleber	8 54
Salatteller (knackiger)	4 54
Salatteller (knackiger)	11 56
Salat-Teller mit Bacon	5 26
Salat-Teller mit Parmesan	8 50
Schichtsalat mit Thunfischsoße	12 43
Selleriasalat mit Kasseler & Trauben	9 11
Spaghetti-Salat (feuriger)	2 42
T	
Tomaten mit Schnittlauch-Soße	6 44
Tortellini-Salat mit Joghurtsoße	9 10
W	
Wurstsalat (fruchtiger)	7 45

Soßen / Dips

A	
Aioli (Knoblauch-Creme)	9 42
Ananas-Chutney (pikantes)	11 49
Avocado-Dip (feuriger)	11 49
H	
Honig-Soja-Dressing	6 44
K	
Kartoffel-Knoblauch-Dip	11 49
Kräuter-Vinaigrette	6 44
O	
Orangen-Mayonnaise	11 49
S	
Schafskäse-Creme mit Lauch	7 44
Senf-Remoulade	11 49
T	
Thousand-Island-Dressing	6 44
Tomaten-Dip (feuriger)	9 42
Tomaten-Ei-Dip	7 44

Schnell & pfiffig

A	
Apfel-Sauerkraut zu Bratwurst & Püree	11 32
Asia-Geschnetzeltes mit Aprikosen	5 52
B	
Blumenkohl-Curry mit Eiern & Püree	5 28
Bohnensuppe mit Kasseler	10 26
Broccoli-Quiche mit Räucherlachs	12 32
C	
Chili-Bohnen (überbackene)	1 33

F	
Feta-Käse (gebratener) auf Blattspinat	2 30
Filetspieße (bunte) auf Reis	6 52
Fischfilet in goldbrauner Kruste	10 64
Fischhappen in Tomaten-Olivensoße	9 52
Fischragout (buntes)	4 56
Fischstäbchen à la Pannfisch	9 49
G	
Gabelspaghetti-Salat mit Thunfisch	8 14
Garnelen in Knoblauch-Sahne	3 44
Gemüse-Eier-Ragout	1 58
Gemüse-Ei-Ragout	4 50
Gemüse-Nudeln mit Bratbällchen	7 12
Gemüseplatte mit Filet	6 48
Gemüseplatte mit Käsesoße	5 52
Gemüsesuppe (sommerliche)	6 52
Gemüse-Teller mit Käsesoße	3 60
Grießnocken mit Rhabarberkompott	5 52
Grüner Risotto	9 50
Gyros-Kartoffel-Pfanne	7 7
H	
Hähnchen in Zitronen-Thymiansoße	7 52
Hähnchenfilet (gefülltes) auf Tomaten	10 60
Hähnchenfilet mit Mandelkruste	2 50
Hähnchenfilet mit Salat	4 52
Hähnchenkeule (würzige) auf Salat	5 52
K	
Käse-Salat (knackiger)	8 50
Käse-Schlemmer-Filet zu Bandnudeln	9 47
Kartoffeln (gefüllte) mit Matjes „Hausfrauenart“	7 28
Kartoffel-Pfanne mit Frühlingsquark	3 26
Kartoffel-Salat mit Ei	1 56
Kohlrabi (gebratener) mit Quark-Dip	4 52
Kohlspalten mit Currygemüse	2 50
L	
Lachs-Crêpes mit Dijon-Senfcreme	2 34
Lachsfilet in Kräuter-Wein-Soße	9 46
Lammkoteletts zu Tsatsiki	5 56
M	
Medaillons (zarte) auf Asia-Gemüse	1 28
Medaillons auf Asia-Gemüse	9 52
N	
Nudeln in Gorgonzola-Mascarpone-Soße	10 44
Nudeln in Kräutersoße	5 48
Nudeln in Tomaten-Kapernsoße	6 52
Nudeln mit Pilzen & Hackbällchen	9 52
Nudeln mit Speck & Käsesahne	8 13
Nudeln mit Tomaten-Thunfisch-Soße	4 28
O	
Orangen-Fenchel-Salat	1 56
Orangen-Schnitzel mit Porree	11 60
P	
Paprika-Putengulasch mit Nudeln	1 58
Paprikaschote mit Kresse-Quark	7 52
Pilz-Pfännchen mit Garnelen & Knobli-Dip	7 7

	Heft / Seite
Porree-Gemüse mit Schinken & Püree	10 60
Porree-Pilz-Soße zu Butterspätzle	9 26
Pute „süß-sauer“ aus dem Wok	7 10
Puten-Ragout mit Ananas	3 60
Putenragout mit Pilzen	11 60
Putenschnitzel alla Pizzaiola	3 45
Puten-Spieße (würzige) mit Erdnuß-Soße	8 26
Putensteak in Orangen-Joghurtsoße	2 10
R	
Reissuppe (pikante)	9 50
Rinderfilet mit Spinat	12 56
Rosenkohl-Pfanne	11 56
Rote-Linsen-Salat mit Hähnchenfilet	1 32
S	
Salat (frischer) mit Rucola	4 12
Salatteller (knackiger)	11 56
Salat-Teller mit Parmesan	8 50
Sauerkraut (pikantes)	3 58
Sauerkraut-Würstchen-Gulasch	10 64
Schmorkohl (junger) mit Hack	7 9
Schneidebohnen (feurige) mit Pute	7 33
Schnitzel zu Fenchel	12 56
Schollenröllchen zu Broccoli	7 52
Shiitake-Curry (würziges)	8 36
Spätzle-Filet-Pfanne (gratinierte)	7 13
Spaghetti mit Hack-Käse-Soße	8 7
Spaghetti mit pikantem Schnitzel-Rahm	8 7
Spaghetti mit Schafskäse & Oliven	8 11
Spaghetti mit Tomaten-Zucchini-Sugo	8 7
Spaghettini mit Zitronen-Lachs-Soße	8 10
Spaghetti-Omelett	5 48
Spargel & Schinken	6 48
Spargel-Schinkenrollen	4 52
Spitzkohl mit Pute	4 50
T	
Tofuschnitten in Sesamkruste	1 58
Tomaten-Hähnchen mit Feta-Käse	8 52
Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei	6 8
V	
Vanille-Milchreis mit Pflirsich & Mandelbutter	6 26
W	
Weiß-Bohnen-Gemüse mit Spiegelei	1 32
Würstchen-Chili mit Mais	9 56
Wurst-Gemüsetopf	3 58
Wurstpfanne mit Senf-Rahm	7 8

Für kleine Haushalte

A	
Asia-Geschnetzeltes mit Aprikosen	5 52
B	
Baguette nach „Wikinger Art“	9 48
Bratreis mit Fisch-Happen	2 50
Buchweizen-Ecken mit Joghurt-Dip	12 60

	Heft /	Seite		Heft /	Seite		Heft /	Seite
E			R			B		
Entrecôte à la bordelaise	10	69	Reissuppe (pikante)	9	50	Bohnen (zweierlei) mit Garnelen/Italien	6	7
F			Rinderfilet mit Spinat	12	56	C		
Fasan auf Porree-Pilz-Gemüse	12	64	S			Choucroute garni/Elsaß	2	62
Feta-Käse (gebratener) auf Blattspinat	2	30	Salat-Teller mit Parmesan	8	50	Croques „Monsieur & Madame“/ Paris	4	61
Filetspieße (bunte) auf Reis	6	52	Sauerkraut (pikantes)	3	58	D		
Fischhappen in Tomaten- Olivensoße	9	52	Schleie mit Meerrettich-Sahne	12	64	„Dublin Coddle“ (Kartoffel- Wursttopf mit Apfel)	3	69
Fischstäbchen à la Pannfisch	9	49	Schnitzel zu Fenchel	12	56	E		
Frühlingsalat mit Dill-Ei-Marinade	3	60	Schollenröllchen zu Broccoli	7	52	Elsässer Baeckeoffa	2	61
G			Schweinesteaks in Pfeffersoße	12	60	Entrecôte à la bordelaise	10	69
Gemüse-Eier-Ragout	1	58	Spaghetti-Omelett	5	48	F		
Gemüse-Ei-Ragout	4	50	Spargel & Schinken	6	48	Flammekueche/Elsaß	2	63
Gemüsepfanne mit Mozzarella	8	52	Spargel-Schinkenrollen	4	52	Florentiner Schweinebraten mit Bohnen/Toskana	9	62
Gemüseplatte mit Filet	6	48	Spitzkohl mit Pute	4	50	G		
Gemüseplatte mit Käsesoße	5	52	T			Gnocchi in Basilikum-Sahne/Italien	6	10
Gemüsesuppe (frische)	7	50	Tofuschnitten in Sesamkruste	1	58	Griechische Vorspeisen	7	61
Gemüsesuppe (sommerliche)	6	52	Tomaten-Hähnchen mit Feta-Käse	8	52	Grillfisch mit All-i-Oli/Mallorca	5	62
Gemüse-Teller mit Käsesoße	3	60	Tomaten-Omelett	10	56	H		
Grießnocken mit Rhabarberkompott	5	52	V			Herrengröstl mit Spiegelei/Tirol	1	70
Grüner Risotto	9	50	Vanille-Milchreis mit Pfirsich & Mandelbutter	6	26	I		
Gurken-Kaltschale	7	50	W			Irish Coffee	3	69
H			Wurst-Gemüsetopf	3	58	Irish-Whiskey-Trifle (Früchte- Biskuit-Speise)	3	71
Hähnchen in Zitronen-Thymiansoße	7	52	Kinder-Rezepte			K		
Hähnchenfilet (gefülltes) auf Tomaten	10	60	D			Kartoffel-Omelett/Mallorca	5	63
Hähnchenfilet mit Mandelkruste	2	50	Doppeldecker (dicker)	2	28	Krapfen (knusprige) mit Konfitüre/Tirol	1	71
Hähnchenfilet mit Salat	4	52	E			Krustenbraten mit Gurken-Kürbis- Gemüse/Dänemark	6	62
Hähnchenkeule (würzige) auf Salat	5	52	Eierragout mit Gemüsereis	3	28	L		
K			G			Lamm-Gemüse-Topf (provenzalischer)	7	36
Käse-Salat (knackiger)	8	50	Gyros-Nudel-Auflauf (goldbrauner)	6	28	Lammschulter „Bäckerart“/Bordeaux	10	69
Käse-Schlemmer-Filet zu Bandnudeln	9	47	K			M		
Kartoffel (gefüllte) mit Sauerkraut	1	58	Käse-Hot-Dogs im knusprigen Teigmantel	10	28	Mandelkuchen/Mallorca	5	63
Kartoffel-Salat mit Ei	1	56	Kartoffel-Salat „kunterbunt“	8	30	Möhren (marinierte) & grüner Spargel/Italien	6	7
Kohlrabi (gebratener) mit Quark-Dip	4	52	Kirschenmichel mit Zwieback & Vanille-Schmand	7	30	Muschelsuppe/Boston	11	70
Kohlspalten mit Currygemüse	2	50	Kleeblatt-Kuchen (bunter)	5	22	N		
L			L			Nudeln mit Hasenragout/Toskana	9	61
Lachsfilet in Kräuter-Wein-Soße	9	46	Lebkuchen-Dorf im Schnee	11	26	P		
M			O			Pfeffersteak (Pariser) mit Kartoffelgratin	4	62
Medaillons auf Asia-Gemüse	9	52	Osterrei-Parade (süße)	4	22	Pizza „Paradiso“/Italien	6	11
Milchreis mit Kompott	10	60	P			Potato Pancakes mit Räucherlachs (Kartoffel-Pfannkuchen)/Irland	3	70
N			Putensteaks mit Spinat & Mozzarella	9	28	Putenröllchen auf Blattspinat/Italien	6	13
Nudeln in Kräutersoße	5	48	S			R		
Nudeln in Tomaten-Kapernsoße	6	52	Schoko-Fondue mit allem Drum & Dran	12	34	Ravioli „Bolognese“/Italien	6	9
Nudeln mit Pilzen & Hackbällchen	9	52	Spaghetti mit Schinken-Tomaten-Soße	1	30	Reistopf mit Hähnchen/Mallorca	5	61
O			Internationale Spezialitäten			Ricotta-Creme mit Himbeeren/Italien	6	14
Orangen-Fenchel-Salat	1	56	A			Rote Grütze mit Sahne/Dänemark	6	63
Orangen-Schnitzel mit Porree	11	60	Apfelkuchen mit Eis/Boston	11	70			
P			Auberginen (überbackene)/Italien	6	7			
Paprika-Putengulasch mit Nudeln	1	58	Auberginen in Käsekruste	7	36			
Paprikaschote mit Kresse-Quark	7	52	Auberginen-Hack-Auflauf/ Griechenland	7	63			
Pfirsich-Pfannkuchen mit Himbeeren	7	52						
Pflaumen-Pfannkuchen	10	56						
Porree-Gemüse mit Schinken & Püree	10	60						
Puten-Ragout mit Ananas	3	60						
Putenragout mit Pilzen	11	60						

	Heft /	Seite
S		
Sachertorte/Österreich	8	61
Schnitzel alla napoletana/Italien	6	12
Smørrebrød (dreierlei)/Dänemark	6	61
T		
Tiroler Speckknödel	1	69
Tomaten (gefüllte) mit Oliven-Püree	7	37
Tomaten-Spaghetti mit Speck & Salbei/Italien	6	8
Toskanischer Brotsalat	9	61
Truthahn (gebratener) mit Cranberry-Soße/Boston	11	69
W		
Wiener Schnitzel	8	62
Z		
Zwiebel-Rostbraten mit Kartoffelschmarren/Österreich	8	63
Zwiebel-Rotwein-Gulasch/ Griechenland	7	62
Zwiebelsuppe (französische)	4	62
 Einmachen / Einlegen		
A		
Ananas-Kirsch-Konfitüre	7	40
Apfel-Birnen-Gelee	8	52
B		
Beeren-Sekt-Konfitüre	7	39
E		
Erdbeer-Ananas-Rumtopf	5	37
Erdbeer-Limetten-Konfitüre	5	36
O		
Orangen-Marmelade	1	51
R		
Riesling-Gelee	7	40
S		
Stachelbeer-Aprikosen-Konfitüre	7	40
 Gesunde Küche		
Vollwertgerichte/ohne Fleisch		
A		
Auberginen (überbackene)	6	7
B		
Bandnudeln in Pilz-Sahne-Soße	12	12
Bohnentopf (winterlicher)	1	43
Broccoli-Pfännchen (gratinierte)	10	33
Brote alla Toscana (überbackene)	4	37
Buchweizen-Ecken mit Joghurt-Dip	12	60
E		
Eintopf mit zweierlei Linsen	11	64
F		
Feta-Käse (gebratener) auf Blattspinat	2	30
G		
Gemüse-Curry mit Schafskäse & Ei	2	7
Gemüsekuchen mit Schmandguß	7	56

	Heft /	Seite
Gemüse-Lasagne „mexicana“	3	54
Gemüseplatte mit dreierlei Hollandaise	3	32
Gemüseplatte mit Käsesoße	5	52
Gemüse-Teller mit Käsesoße	3	60
Gemüse-Tortilla mit Oliven	10	64
Gnocchi in Basilikum-Sahne	6	10
Grünkern-Frikadellen mit Tomatensoße	2	54
H		
Hafer-Kartoffelpuffer mit Kompott	1	62
Hirse-Kroketten mit Wintergemüse	2	13
K		
Käse-Carpaccio mit Gemüse-Vinaigrette	10	33
Käse-Fladenbrot (rustikales)	1	11
Kartoffel (gefüllte) mit Sauerkraut	1	58
Kartoffel-Gemüse-Kuchen	2	54
Kartoffelpfanne mit Sesam	4	56
Kartoffel-Pilz-Plätzchen	3	64
Kartoffelpuffer mit Tomatencreme	9	56
Kartoffel-Ravioli mit Porree-Pilz-Füllung	3	11
Kichererbsen-Puffer mit Tomaten-Dip	1	34
Kohlrabi (gebratener) mit Quark-Dip	4	52
Kohlspalten mit Currygemüse	2	50
L		
Linsen-Gemüse-Auflauf	1	43
M		
Maultaschen (schwäbische) mit Spinat	5	56
N		
Nudeln in Gorgonzola- Mascarpone-Soße	10	44
Nudeln mit Tomaten- Thunfisch-Soße	4	28
P		
Paella (vegetarische)	8	56
Paprikaschote mit Kresse-Quark	7	52
R		
Rahm-Champignons im Kartoffelbett	11	12
Rotkohl-Kartoffel-Puffer	12	64
S		
Spaghetti mit Schafskäse & Oliven	8	11
T		
Tagliatelle mit Broccoli & Möhren	9	56
Tofuschnitten in Sesamkruste	1	58
Tomaten-Zwiebel-Küchlein	1	7
W		
Weizen-„Risotto“ mit Pilzen	2	12
Wirsingpäckchen mit roten Linsen	9	35
Z		
Ziegenkäse in Nuß-Kräuter-Öl	10	45
Zucchini-Tomaten-Gratin	6	56

	Heft /	Seite
kalorienarm		
B		
Bohnensuppe mit Kasseler	10	26
Bohnentopf (winterlicher)	1	43
Bohnen-Zwiebel-Salat zu Schweinesteaks	7	33
Brotsalat (toskanischer)	9	61
C		
Chicorée-Puten-Rollen mit Sauce Mornay	10	43
F		
Filetspieße (bunte) auf Reis	6	52
Frühlingsrollen aus Blätterteig	9	36
G		
Garnelen-Reis-Pfanne	11	64
Gemüse-Eier-Ragout	1	58
Gemüse-Ei-Ragout	4	50
Gemüsepfanne mit Mozzarella	8	52
Gemüseplatte mit Filet	6	48
Gemüseplatte mit Käsesoße	5	52
Gemüsesuppe (frische)	7	50
Gemüsesuppe (sommerliche)	6	52
Gemüsesuppe mit Fleischklößchen	4	56
Geschnetzeltes aus dem Wok	3	64
Grießnocken mit Rhabarberkompott	5	52
Grüner Risotto	9	50
Gurken-Kaltschale	7	50
H		
Hähnchenfilet (gefülltes) auf Tomaten	10	60
Hähnchenkeule (würzige) auf Salat	5	52
K		
Käse-Salat (knackiger)	8	50
Kartoffel (gefüllte) mit Sauerkraut	1	58
Kartoffelpfanne mit Sesam	4	56
Kartoffel-Salat mit Ei	1	56
Kohlspalten mit Currygemüse	2	50
L		
Lachs-Crêpes mit Dijon-Senfcreme	2	34
Lachsfilet in Kräuter-Wein-Soße	9	46
M		
Maultaschen (schwäbische) mit Spinat	5	56
Milchreis mit Kompott	10	60
Möhren-Kohl-Salat mit Sprossen	2	8
N		
Nudeln in Kräutersoße	5	48
O		
Orangen-Fenchel-Salat	1	56
P		
Pflaumen-Pfannkuchen	10	56
Pilzpfännchen mit Garnelen & Knobli-Dip	7	7
Porree-Gemüse mit Schinken & Püree	10	60
Putenragout mit Pilzen	11	60
Putenschnitzel alla Pizzaiola	3	45
Putensteaks mit Spinat & Mozzarella	9	28
9		

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite		
R							
Reissuppe (pikante)	9 50						
Rinderfilet mit Spinat	12 56						
Rosenkohl-Pfanne	11 56						
Rotkohl-Kartoffel-Puffer	12 64						
Rotkraut-Salat mit Käsenocken	2 9						
S							
Salat (frischer) mit Rucola	4 12						
Salatteller (knackiger)	11 56						
Salat-Teller mit Parmesan	8 50						
Sauerkraut (pikantes)	3 58						
Schmand-Gurken mit Lachs	7 34						
Schmorkohl (junger) mit Hack	7 9						
Schneidebohnen (feurige) mit Pute	7 33						
Schnitzel zu Fenchel	12 56						
Schollenröllchen							
„Finkerwerder Art“	3 8						
Schollenröllchen auf							
Kartoffel-Gratin	8 56						
Schollenröllchen zu Broccoli	7 52						
Schweinesteaks in Pfeffersoße	12 60						
Selleriesalat mit Kasseler &							
Trauben	9 11						
Shiitake-Curry (würziges)	8 36						
Spaghetti-Omelett	5 48						
Spargel mit Tomaten-Ei-Vinaigrette							
& Lachs	5 8						
Spargel & Schinken	6 48						
Spargel-Cremesuppe „grün-weiß“	5 7						
Spargel-Schinkenrollen	4 52						
Spitzkohl mit Pute	4 50						
T							
Tomaten-Omelett	10 56						
Tomaten-Omelett (spanisches)	2 33						
W							
Wurst-Gemüsetopf	3 58						
für Diabetiker							
A							
Apfel-Birnen-Gelee	8 52						
Apfel-Blätterteig-Taler	3 60						
Apfel-Quark-Törtchen	9 52						
Apfel-Wurst-Salat	2 16						
Aprikosen-Vanille-Tarte	4 52						
Asia-Hähnchen	2 16						
E							
Eintopf (bunter)	2 14						
Erdbeer-Torteletts (leichte)	6 52						
F							
Filet mit Gemüse	2 14						
Fischhappen in Tomaten-Olivensoße	9 52						
Fitneß-Salat	2 15						
Forellen-Brötchen	2 16						
Frühlingsalat mit Dill-Ei-Marinade	3 60						
G							
Gemüse (buntes)	2 16						
Gemüse-Eier-Ragout	1 58						
Grießnocken mit Rhabarberkompott	5 52						
H							
Hähnchenfilet mit Mandelkruste	2 50						
Hähnchenkeule (würzige) auf Salat	5 52						
K							
Kartoffel (gefüllte) mit Sauerkraut	1 58						
Kartoffel-Pfanne	2 15						
Kirsch-Mandel-Gugelhupf	12 60						
Kokos-Streusel-Küchlein	2 50						
M							
Milchreis mit Kompott	10 60						
N							
Nudeln in Tomaten-Kapernsoße	6 52						
O							
Orangen-Schnitzel mit Porree	11 60						
P							
Paprikaschote mit Kresse-Quark	7 52						
Pfirsich-Pfannkuchen							
mit Himbeeren	7 52						
Porree-Gemüse mit							
Schinken & Püree	10 60						
R							
Rohkost (pikante)	2 16						
S							
Schlemmer-Brot	2 15						
Schoko-Vanille-Stangen	12 60						
Spaghetti-Omelett	2 16						
Spargel-Schinkenrollen	4 52						
Spieß auf Salat	2 14						
Spinat-Auflauf	2 15						
Stachelbeer-Aprikosen-Konfitüre	7 40						
T							
Tomaten (gefüllte)	2 14						
Tomaten-Hähnchen mit Feta-Käse	8 52						
Z							
Zitronen-Schoko-Plätzchen	11 60						
für Allergiker							
B							
Bratreis mit Fisch-Happen	2 50						
G							
Gemüse-Teller mit Käsesoße	3 60						
K							
Kartoffelbrot (herzhaftes)	10 60						
Kirsch-Wähe mit Schmandguß	8 52						
M							
Mandel-Rauten (knusprige)	11 60						
Medaillons auf Asia-Gemüse	9 52						
T							
Tofuschnitten in Sesamkruste	1 58						
cholesterinarm							
A							
Asia-Geschnetzeltes mit Aprikosen	5 52						
G							
Gemüsepfanne mit Mozzarella	8 52						
Gemüsesuppe (sommerliche)	6 52						
H							
Hähnchenfilet (gefülltes)							
auf Tomaten	10 60						
Hähnchenfilet mit Salat	4 52						
K							
Kohlspalten mit Currygemüse	2 50						
N							
Nudeln mit Pilzen & Hackbällchen	9 52						
P							
Paprika-Putengulasch mit Nudeln	1 58						
Puten-Ragout mit Ananas	3 60						
Putenragout mit Pilzen	11 60						
S							
Schollenröllchen zu Broccoli	7 52						
Schweinesteaks in Pfeffersoße	12 60						
Für Gäste und Feste							
A							
Aioli (Knoblauch-Creme)	9 42						
Amerikaner (bunte)	2 44						
Ananas-Chutney (pikantes)	11 49						
Apfel-Quark-Trifle	9 44						
Appetit-Häppchen vom Löffel	12 38						
Avocado-Dip (feuriger)	11 49						
B							
Bananen-Milch (bärenstarke)	5 44						
Blätterteigtaschen mit Spinat	6 54						
Bohnen-Schafskäse-Salat	12 43						
Brötchen (Millennium-) mit Lachs	12 38						
Brüh-Fondue mit Fleisch und							
Gemüse	11 48						
Buchteln mit Pflaumenmus	10 55						
Buttermilch-Stuten	1 51						
C							
Canapés (feine)	12 37						
Champagner-Limetten-Creme	12 49						
Chili con carne	12 37						
Curry-Hähnchen-Suppe	12 44						
Curry-Nudel-Salat mit Schinken	6 46						
D							
Dip- & Stipp-Platte	2 44						
F							
Filetgulasch mit Pilzen	3 51						
Fleischplatte (feine) mit Remoulade	12 48						
Fliegenpilze (gefüllte)	12 36						
Forelle mit Honig-Senf-Soße	1 62						
Frucht-Mix mit Zitronen-Schmand	6 47						
G							
Gambas in Knobi-Soße	12 37						
Gans (gefüllte) mit Rotkohl	12 10						
Garnelen & Kaviar-Cracker	11 48						
Gemüse (junges) mit Kerbel-Sahne	3 51						
Gemüse (mariniertes) mit							
Knoblauch & Kräutern	8 44						
Gemüse-Cremesuppe	4 43						
Gemüse-Ei-Platte mit							
Meerrettich-Creme	12 48						
Gemüse-Hack-Strudel mit Fetakäse	10 12						
Glückskekse (knusprige)	12 50						
Grießflammeri mit Früchten	4 43						
Gulasch-Suppe (feurige)	12 44						
Gurken-Dill-Salat	6 44						
Gurken-Joghurt-Happen	6 44						

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
H		Q		Backen	
Hähnchen-Ragout in Sherry-Rahm	12 48	Quark-Mousse mit heißen Himbeeren	3 52	herzhaft	
Hasen-Möhren mit Quark-Dip	5 42	R		B	
Heringssalat (nordischer)	2 42	Radieschen-Mäuse im		Broccoli-Quiche mit Räucherlachs	12 32
Honig-Soja-Dressing	6 44	Spaghetti-Nest	5 42	C	
Hühnerbrühe fürs Brüh-Fondue	11 48	Rahm-Sauerkraut mit Wurst	1 50	Ciabatta (italienische Kräuter-)	4 34
K		Rinderbouillon mit		Croissants (Schinken-Käse-)	4 32
Käse-Baguettes (überbackene)	5 54	Schinken-Flädle	3 50	F	
Käse-Brote „Kleiner-Tiger“	5 43	S		Fladenbrot (rustikales Käse-)	1 11
Käse-Igel (bunter)	12 36	Sahne-Tee-Punsch	1 50	Flammekueche	2 63
Käse-Pastete mit Oliven	8 41	Salat mit Linsen und		G	
Käse-Platte (Schlemmer-)	12 49	Knusperspeck	11 51	Gemüse-Hack-Strudel mit Fetakäse	10 12
Käse-Schmand-Kartoffeln	9 43	Salatherzen mit saurer Sahne	9 43	Gemüsekuchen mit Schmandguß	7 56
Kartoffel-Chips (selbstgemachte)	9 42	Salatplatte (bunte) mit Beilagen	6 44	H	
Kartoffel-Gratin mit Schweinesteaks	2 42	Schafskäse-Creme mit Lauch	7 44	Herrentorte mit Käse und Schinken	9 13
Kartoffel-Happen mit		Schichtsalat mit Thunfischsoße	12 43	K	
Makrelencreme	7 44	Schmorbraten mit Schalotten & Möhren	12 64	Kartoffelbrot (herzhaftes)	10 60
Kartoffel-Knoblauch-Dip	11 49	Schnitzel-Pizza vom Blech	8 40	Kartoffel-Gemüse-Kuchen	2 54
Kartoffel-Pfifferlings-Salat	12 49	Senf-Remoulade	11 49	Kartoffel-Zwiebel-Kuchen	9 44
Kartoffelsalat mit		Shrimps-Cocktail mit Spargel	12 48	Küchlein (Tomaten-Zwiebel-)	1 7
Schafskäse & Ei	6 46	Soleier mit drei Dips	4 42	M	
Kartoffel-Suppe mit Cabanossi	9 42	Spaghetti-Salat (feuriger)	2 42	Malzbier-Brot	8 43
Kartoffel-Zwiebel-Kuchen	9 44	Spießbraten (würziger)	7 44	P	
Kasseler in Blätterteig mit		Steckrüben-Suppe mit Nüssen	1 50	Party-Sonnen (knusprige)	7 44
Obstkörbchen	12 40	Suppentopf (pikanter)	2 42	Pizza „Paradiso“	6 11
Kasseler (pochiertes) mit Gemüse	5 56	T		Pizza (türkische Hackfleisch-)	1 8
Krabben-Salat (knackiger)	4 43	Thousand-Island-Dressing	6 44	Pizza (Sauerkraut-) mit Wurst	9 12
Kräuter-Forellencreme	3 50	Tigerenten-Kuchen	5 44	Pizza-Stangen (knusprige)	1 9
Kräuter-Rahm-Schnitzel		Tiger-Spieße auf Salat	5 42	R	
& heiße Würstchen	6 47	Tomaten mit		Rosenkohl-Quiche mit Kasseler	1 10
Kräuter-Vinaigrette	6 44	Schnittlauch-Soße	6 44	S	
Krautfleckerln (würzige)	10 54	Tomaten-Dip (feuriger)	9 42	Salzekuchen (Vogelsberger)	1 12
Krautnudeln mit „viel drin“	9 9	Tomaten-Ei-Dip	7 44	Schrotbrot (kerniges)	4 35
Krautsalat mit Möhren & Sellerie	7 45	Tomatensuppe mit Gin	8 42	W	
Kürbis-Gemüse mit Dill	10 54	W		Wirsingkuchen mit Mettwurst	1 7
Küßchen-Torte für Freunde	8 46	Wackelpeter „Kastenfrosch“	5 43	Z	
L		Waffeln mit Honig-Kirschen	1 51	Zucchini-Möhren-Brot	4 35
Lauch-Salat (feuriger)	8 46	Weinsuppe mit Croûtons	10 52	Zwiebel-Käse-Quiche	4 42
Lebkuchen-Tiramisu	11 51	Whisky-Cocktail (fruchtiger)	8 47	Zwiebel-Speck-Brötchen	4 33
Liptauer-Quark	10 52	Winterapfel-Punsch	1 50	Süß	
M		Wurstsalat (fruchtiger)	7 45	A	
Malzbier-Brot und Käse-Butter	8 43	Z		Amaretto-Marmorkuchen	10 19
Mostbraten (pikanter)	10 53	Zimt-Schokolade	1 50	Amerikaner (bunte)	2 44
N		Zwiebelblüten (knusprige) mit Dips	8 45	Ananas-Rum-Bombe	1 73
Nudelsalat (italienischer)	12 42	Zwiebel-Käse-Quiche	4 42	Anis-Knöpfchen	12 24
O		Getränke		Apfel-Blätterteig-Taler	3 60
Ofenkartoffeln mit Käsekruste	1 50	B		Apfel-Grieß-Torte mit Zitronenglasur	10 73
Orangen-Marmelade	1 51	Bananen-Milch (bärenstarke)	5 44	Apfelkuchen mit Eis	11 70
Orangen-Mayonnaise	11 49	I		Apfelkuchen mit Makronengitter	9 18
Osterschinken mit Apfel-Remoulade	4 42	Irish Coffee	3 69	Apfelkuchen mit Vanille-Schmand	9 17
P		S		Apfel-Mandel-Kuchen vom Blech	9 17
Paprika-Rindfleisch-Salat	10 54	Sahne-Tee-Punsch	1 50	Apfel-Quark-Törtchen	9 52
Party-Sonnen (knusprige)	7 44	W		Apfel-Sahne-Torte mit Mohn	9 19
Pflaumengrütze mit		Whisky-Cocktail (fruchtiger)	8 47	Aprikosen-Kuchen mit Mohnhaube	1 22
Buttermilch-Soße	7 45	Winterapfel-Punsch	1 50	Aprikosen-Kuchen mit	
Pfundstopf (herzhafter)	9 8	Z		Studentenfutter	8 18
Pilz-Cremesuppe mit Shiitake	12 62	Zimt-Schokolade	1 50	Aprikosen-Vanille-Tarte	4 52
Pilzfrikadellen (würzige)	9 43				
Pistazien-Marzipan-Zopf	4 42				
Putenbrust (provenzalische) auf					
Ratatouille	12 40				
Putenrollbraten (gefüllter)	3 51				

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
B		Kochlöffel-Kuchen mit Baileys	1 23	Schwarz-Weiß-Ecken	12 22
Baiser-Schnitten mit		Kokos-Schoko-Torte (weiße)	10 21	Snickers-Muffins	5 65
Apfel & Aprikose	9 20	Kokos-Streusel-Küchlein	2 50	Sommerhut (bunter)	7 65
Bananenkuchen mit Honig und Haferflocken (gedeckter)	2 65	Krapfen (knusprige) mit Konfitüre	1 71	Spaghetti-Torte mit Himbeersoße	5 17
Beeren-Kuppeltorte mit Vanille-Quark	6 18	Krokant-Stangen	11 15	Spekulatius-Spiralen	11 18
Berliner Pfannkuchen	12 71	Küßchen-Torte für Freunde	8 46	Spiegelei-Schnitten mit Aprikosen	3 19
Bienenstich-Torte mit Nougatsahne	3 73	L		Stollen (Portwein-Marzipan-)	11 22
Birnenkuchen (glasierter)	8 17	Lambada-Schnitten mit Pfirsich	5 17	T	
Brownies mit Walnüssen	10 17	Lebkuchen-Dorf im Schnee	11 26	„Tarte Tatin“ (französische)	9 2
Butterkuchen (Blitz-)	1 20	M		Tigerenten-Kuchen	5 44
Buttermilch-Kuchen mit Pfirsich & Heidelbeeren	6 19	Mandarinen-Torte mit Schoko-Sternen	12 17	Toffee-Shortbread	11 15
Buttermilch-Stuten	1 51	Mandel-Baiser-Torte mit Himbeeren	12 20	V	
C		Mandelkuchen	5 63	Vollkorn-Apfelkuchen	3 18
Cappuccino-Eierlikör-Torte	3 17	Mandel-Rauten (knusprige)	11 60	W	
Champagner-Flocken-Torte	12 18	Marmor-Kranzkuchen	12 73	Waffeln mit Erdbeer- Rhabarber-Kompott	5 33
Cointreau-Marzipan-Torte	11 73	Marzipan-Kirsch-Torte	12 21	Waffeln mit Honig-Kirschen	1 51
D		Mikado-Torte	5 20	Z	
Donauwellen mit Mohn & Pfirsich	8 21	Mini-Himbeer-Torte	4 21	Zebra-Biskuitrolle	10 20
E		Mohnschnecken	11 15	Zimt-Baiser-Sterne	11 14
Eierlikör-Schoko-Kirschkuchen	8 19	Mohntorte mit Preiselbeer-Punsch	12 17	Zitronen-Joghurttorte mit Aprikosen	6 17
Erdbeer-Biskuitrolle	4 19	Mousse-au-chocolat-Torte	10 17	Zitronen-Mandel-Tarte	3 17
Erdbeer-Flocken-Schnitten	5 33	Mürbeteig (Grundrezept)	11 14	Zitronen-Sahne-Schnitten mit zartem Baiser	5 65
Erdbeer-Joghurt-Torte mit Knusper-Boden	5 32	N		Zitronen-Schoko-Plätzchen	11 60
Erdbeer-Sahne-Torte mit Krokant	6 65	Nougat-Heidesand	11 17	Zwetschenkuchen mit Zimtstreuseln	8 20
Erdbeer-Torteletts (leichte)	6 52	Nußkuchen (holländischer)	1 19		
Erdnuß-Busserln	11 18	O			
F		Orangen-Trüffel-Torte	12 19		
Feigen-Lebkuchen	11 16	Osterei-Parade (süße)	4 22		
Florentiner	11 15	P			
G		Pfirsich-Sekt-Torte	4 17		
Gelee-Schnitten	11 16	Pflaumen-Marzipan-Schnitten mit Baiser	8 17		
Glückskekse (knusprige)	12 50	Pflaumen-Teilchen mit Quarkfüllung	6 20		
Gugelhupf (Kirsch-) mit Baileys-Guß	11 21	Pflaumen-Torte mit Rotwein & Sahne	9 65		
Gugelhupf mit Kirschen	1 21	Philadelphia-Torte (exotische)	2 22		
I		Pistazien-Marzipan-Zopf	4 42		
Ice-Tea-Torte (sahnige) mit Pfirsichen	8 65	Q			
K		Quark-Brötchen (süße)	4 32		
Käsekuchen mit Baiser	4 17	Quark-Nuß-Ballen	2 23		
Käsekuchen mit gemischtem Obst	2 19	Quarkstollen-Kranz	11 20		
Käsetorte mit Äpfeln & Calvados	2 21	R			
Kirsch-Aprikosen-Tarte	7 19	Red-Puschkin-Orangen-Torte	5 18		
Kirsch-Butterkuchen	7 18	Rhabarber-Torte (saftige) mit Quarkguß	4 65		
Kirsch-Käsetorte mit Mandelrand	2 19	S			
Kirsch-Mandel-Gugelhupf	12 60	Sachertorte	8 61		
Kirsch-Sahne-Torte mit Mandel-Baiser	7 20	Saure-Sahne-Schnitten (fruchtige)	6 17		
Kirsch-Streusel-Kuchen	7 17	Schokokek-Kuchen mit Mandarinen	1 19		
Kirschtorte (Holländer)	4 18	Schoko-Mandel-Sterne	12 22		
Kirsch-Torte mit Mascarpone-Creme	7 17	Schoko-Möhren-Kuchen	3 21		
Kirschtorte mit saurer Sahne	6 21	Schoko-Quark-Kuchen (polnischer)	2 20		
Kirsch-Wähe mit Schmandguß	8 52	Schoko-Rehrücken (feiner)	10 18		
Kirsch-Zimt-Herzen	12 24	Schoko-Vanille-Stangen	12 60		
Kleeblatt-Kuchen (bunter)	5 22	Schoko-Windbeutel mit Kirschfüllung	7 21		
Knusper-Nougat-Kranz	4 20	Schwarzwälder Kirsch-Charlotte	3 20		
				Feine Pralinen – selbstgemacht	
				Himbeer-Butter-Sterne	11 25
				Orangen-Schoko-Rollen	11 24
				Pistazien-Trüffel	11 25
				Rum-Eisbergspitzen	11 24
				Walnuß-Pralinen	11 24
				Diät-Extra	
				7-Tage-Fitneß-Diät	
				Apfel-Wurst-Salat	2 16
				Asia-Hähnchen	2 16
				Bunter Eintopf	2 14
				Buntes Gemüse	2 16
				Filet mit Gemüse	2 14
				Fitneß-Salat	2 15
				Forellen-Brötchen	2 16
				Gefüllte Tomaten	2 14
				Kartoffel-Pfanne	2 15
				Pikante Rohkost	2 16
				Schlemmer-Brot	2 15
				Spaghetti-Omelett	2 16
				Spieß auf Salat	2 14
				Spinat-Auflauf	2 15
				Warenkunde	
				Kaffee	1 52/53
				Haushalt	2 58/59
				Reis	4 46-48
				Delikater Schinken	5 46/47
				Trends beim Öl	6 40/41
				Lachs	11 52