

Jahres-Rezeptregister 1996

Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite					
Vorspeisen / Kleine Gerichte									
A		Möhren-Sellerie-Rohkost	1	54	Filetsteak „Wellington“	12	7		
Ananas-Schinken-Sandwiches	2	13	Muschelnudeln (gratinierte)	4	12	Fleisch zu Spargel mit Buttersoße	6	26	
B		O		Fleisch-Auflauf „Stroganoff“	8	34			
Blätterteig-Taschen (herzhafte)	9	50	Orangen-Fenchel-Salat	1	24	Fleisch-Gemüse-Fondue	12	32	
Blattsalat mit Zitronen-Marinade	11	74	Orientalische Vorspeisen:			Fleischröllchen mit Pistazien	10	38	
Blumenkohl-Suppe (cremige)	9	50	Eingelegte rote Bete	4	36	Fleischspieß zu Kartoffeln und Quark	6	54	
Bouillon mit Eierstich-Sternen	12	54	Kichererbsen-Püree	4	36	Fleischwurst mit Wirsing	1	34	
Broccoli-Möhren-Brühe	2	25	Petersilien-Salat	4	36	Fondue (orientalisches)	12	33	
Broccoli-Rahm-Suppe	7	50	P			Frikadellen (exotische Nuß-)	1	7	
Brot „Pausen-Füller“ (kerniges)	9	33	Pastetchen mit feiner Füllung	4	52	Frikadellen (Mais-)	9	48	
Buchweizen-Küchlein mit Lachs	7	39	Petersilien-Schaumsüppchen	8	25	Frikadellen auf exotische Art	5	56	
C		Porree-Wurst-Rührei	3	48	Frikadellen mit Gemüse-Allerlei	2	56		
Champignons mit Kräutercreme	8	66	Putenbrust – pikant mariniert	10	54	Frikadellen (Gyros-) mit Tomaten	6	38	
Cheeseburger (super)	3	28	Putenfilet mit Kartoffel-Vinaigrette	2	54	Frikadellen zu Apfel-Kartoffel-Salat	12	56	
Croques à la Mexiko	2	12	Puten-Sandwich mit Currycreme	7	38	G			
E		Q		Quark-Nockerln auf Paprika	7	32	Grillplatte (bunte)	6	32
Eier (gefüllte) mit grünem Pfeffer	10	54	R			Grill-Teller (bunter)	6	48	
Eierplatte mit drei Dips	4	13	Räucherlachs-Cocktail	12	54	H			
Entenspießchen (exotische)	9	50	Rohkostteller mit Walnüssen	11	21	Hackbällchen (Kräuter-)	9	48	
Erbsen-Suppe (cremige)	1	25	S			Hackbällchen (spanische)	4	63	
F		Salatplatte (herzhafte)	1	54	Hackbällchen in Curry-Soße	3	14		
Fischhappen auf Linsensalat	2	54	Salat-Schüssel (bunte)	10	24	Hackbällchen in Kefir-Soße	7	33	
Fladenbrot (gefülltes)	6	35	Salat-Teller (knackiger)	2	24	Hackbällchen in Tomaten-Mais-Soße	7	52	
Fladenbrot-Pizza auf zweierlei Art	5	26	Salat-Teller mit Salami	9	50	Hackbällchen mit Gemüseragout	11	76	
Fleisch in Thunfischsoße			Salat-Teller mit Schinken und Käse	5	24	Hackbraten (würziger Gemüse-)	4	54	
„Vitello tonnato“	7	7	Sellerie-Salat (fruchtiger)	10	54	Hackbraten mit Blumenkohl	10	56	
Fleisch-Töpfchen mit grünem Pfeffer	3	48	Sellerie-Suppe (cremige)	12	26	Hackfleisch mit Curryrahm-Nudeln	1	9	
Früchte-Müsli (Nußknacker)	9	33	Smørrebrød auf viererlei Art	7	63	Hackfleisch-Kuchen mit Backkartoffeln	1	13	
G		Spargelsuppe mit Forellenfilet	6	26	Hackklöße in grüner Pfeffersoße	1	10		
Garnelen-Spieße auf Salat	7	7	Spargelsuppe mit Schwemmklobchen	5	54	Hack-Medaillons (knusprige)	11	20	
Geflügel-Pilz-Pastete	12	54	Speck-Pflaumen mit Mandeln	12	54	Hack-Pastete mit Champignon-Soße	1	14	
Geflügelsalat (fruchtiger)	5	54	Steckrüben-Suppe mit Schinken	1	54	Hacksteaks (Zwiebel-)	1	7	
Gemüse (mariniertes)	7	7	Sülze (bunte) mit Kräuter-Joghurt	7	32	Hacksteaks mit Gemüse-Allerlei	4	9	
Gemüse-Bouillon mit Eierstich	11	20	T			Hacksteaks zu Möhren	3	46	
Gemüse-Happen in Bierteig	5	54	Tacos (gefüllte) mit Avocado-Dip	7	50	Hack-Tomaten-Fladen	1	12	
Gemüseplatte mit Kräuter-Dip	6	52	Tandoori-Hähnchen auf Salat	3	48	Hack-Wirsing-Pfanne	1	8	
Gemüsesuppe (klare) mit Klößchen	8	66	Thunfisch-Salat (pikanter)	7	50	Huftsteak mit Zucchini-„Blüten“	5	56	
Gemüsesuppe mit Nudeln	2	54	Tomaten „Fliegenpilz“ (gefüllte)	9	37	K			
Gemüse-Teller mit Parmesan	8	24	Tomaten mit Erbsencreme	4	24	Kalbssragout mit Spinat und Zitrone	3	37	
Gurken-Dill-Suppe mit Krabben	4	52	Tomaten-Auberginen-Teller mit Spießchen	8	14	Kaninchen-Kasserolle	3	33	
Gurkensalat mit Fetakäse und Oliven	7	24	Tomatencreme mit Sahnehaube	3	48	Kasseler (Honig-) mit Ananas-Kraut	11	76	
H		Tomaten-Mozzarella-Brot	7	7	Kasseler mit Apfel-Zimt-Soße	12	10		
Hack-Brötchen „Doppeldecker“	9	36	Tomaten-Mozzarella-Schnitten	11	74	Kasseler mit Gemüse-Ragout	7	52	
Hot dogs (kernige)	7	38	Tomatensuppe (pikante)	6	52	Kasseler mit Jägerkohl	2	24	
K		W		Kasseler mit Mais & Back-Kartoffeln	9	26			
Käseplatte (raffinierte)	10	13	Weißkohl-Rohkost mit Möhre und Apfel	9	27	Kasseler-Gurken-Pfanne	6	54	
Käse-Schinken-Röllchen auf Salat	6	52	Z			Kasseler-Pilz-Gulasch	3	36	
Käse-Schinken-Taschen	2	54	Zucchini-Suppe mit Käse-Klößchen	9	26	Kasseler-Wirsing-Auflauf	8	31	
Käse-Taler (würzige)	4	52	Hauptgerichte			Kasseler-Kartoffeln	9	26	
Kartoffelplätzchen mit Garnelen	8	66	Fleisch			Kasseler-Gurken-Pfanne	6	54	
Kichererbsen-Puffer auf Salat	11	78	B			Kasseler-Wirsing-Auflauf	8	31	
L		Bratwurst mit Apfel-Rosenkohl	11	76	Kotelettbraten mit würziger Kruste	12	56		
Leber (marinierte) auf Tomaten	5	54	C			Kotelettbraten mit Würz-Kruste	3	38	
Leberpastete mit Preiselbeer-Soße	11	74	Cordon bleu (saftiges)	5	63	Koteletts auf buntem Paprikagemüse	8	7	
Leberstreifen auf Tomaten-Bohnen	1	54	F			Koteletts in Zitronen-Pfeffer-Marinade	9	61	
Linsensalat (roter)	4	52	Filet (zartes) mit Kräuter-Pfannkuchen	6	54	Koteletts mit Mandelkruste	9	59	
M		Filet mit Tomaten-Zucchini-Gratin	10	9	Krustenbraten (Rosmarin-)	1	56		
Mandel-Cremesuppe (feine)	11	74	Filet-Pfanne (feine)	10	56	Krustenbraten auf Steckrüben	1	34	
Matjes-Apfel-Tatar	6	52	Filet-Pfanne mit Sauce Béarnaise	3	37	Krustenbraten mit Kräuterfüllung	9	62	
Mini-Pizzas (pikante)	8	66	L			L			
Möhren (marinierte) mit Mortadella	7	50	Lammkarree mit Thymiansoße	3	33	Lammkarree mit Thymiansoße	3	33	
Möhren-Kürbis-Suppe	10	54	Lammkeule mit Frühling-Gemüse	4	24	Lammkeule mit Frühling-Gemüse	4	24	
Möhren-Salat (lauwarmer)	3	24	Lammkoteletts mit Bohnen und Möhren	10	24	Lammkoteletts mit			
			Lammkoteletts mit Thymian-Kruste	4	11	Lammkoteletts mit Thymian-Kruste	4	11	
			Lammtopf mit weißen Bohnen	2	46	Lammtopf mit weißen Bohnen	2	46	
			Lendchen (Majoran-) in Rieslingsoße	12	7	Lendchen (Majoran-) in Rieslingsoße	12	7	
			M			Medaillons in Zwiebel-Curry-Rahm	4	7	
			Medaillons in Zwiebel-Curry-Rahm	4	7				

	Heft / Seite
Mett-Frikadellen „Jäger Art“	1 7
Mixed Grill vom Heißen Stein	12 37
N	
Nackensteaks (würzige)	6 33
R	
Rahmgeschnetzeltes mit Rösti	12 56
Rahmgulasch (pikantes)	2 47
Rinderbrust im Gemüsebett	3 50
Rinderrouladen in Pilzsoße	10 33
Rindfleischspieße (mexikanische)	4 36
Rippchen (glasierte) auf Kraut	10 56
Rollbraten (fruchtig gefüllt)	10 32
Rouladen mit Speck und Zwiebeln	2 48
S	
Schnitzel „Hawaii“	4 54
Schnitzel (Paprika-) mit Käsehaube	9 58
Schnitzel (Zigeuner-) mit Pommes	4 26
Schnitzelpfanne mit Nudeln	8 68
Schnitzel-Reis-Pfanne	2 30
Schnitzelröllchen (pikante)	3 50
Schnitzel-Rouladen in Wacholdersahne	10 37
Schnitzelspieße auf buntem Salat	2 56
Schnitzeltaschen mit Schinken	9 60
Schweinefilet im Nudelbett	4 54
Schweinefilet mit Möhren und Kartoffeln	8 24
Schweineröllchen mit Parmesan	7 13
Schweinerücken zu zartem Gemüse	5 56
Schweinskarree mit Äpfeln	11 83
Steak mit Würzbutter	12 50
T	
Tafelspitz-Braten mit Kräutersahne	3 32
W	
Wiener „Kalbsvögel“	2 63
Wurst mit Apfel-Sauerkraut	1 56
Wurst-Gulasch „Nimmersatt“	9 35
Wurst-Kranz auf Blumenkohl	3 9
Wurst-Paprika-Spieße	8 68
Wurstpfanne mit Püree	2 56
Wurstspieße, Hähnchen & Pommes	3 8
Z	
Zwiebelfleisch mit Kartoffel-Kruste	1 24
Fisch / Meerestiere	
F	
Fisch (überbackener Curry-)	2 58
Fisch (Knusper-) auf buntem Gemüse	5 58
Fisch (Krusten-) „Frische Brise“	9 34
Fisch & Garnelen (Brüh-Fondue)	12 35
Fisch-Auflauf (pikanter)	7 34
Fischfilet „Florentiner Art“	2 39
Fischfilet auf Spinat	4 48
Fischfilet in Orangen-Hummer-Soße	12 58
Fischfilet mit Rahmgemüse	3 52
Fischfilet zu kreolischem Reis	4 35
Fischhappen in Käsekruste	7 54
Fisch-Nuggets (knusprige)	10 28
Fischragout auf Bandnudeln	10 58
Fischstäbchen in Gemüse-Reis-Pfanne	3 10
Fischsuppe (würzige)	9 46
Fischsuppe mit Aioli	7 34
Forellen-Lachs-Pastete	11 78
G	
Garnelen auf Sommergemüse	6 36
Garnelen mit Chinagemüse & Jasmin-Reis	2 26
Grillplatte (bunte)	6 32
K	
Krabben mit Kartoffeln	4 48

	Heft / Seite
L	
Lachs in Riesling-Soße	4 7
Lachs mit Kartoffeln in Senfrahm	8 70
Lachs mit Meerrettich-Haube	12 12
Lachs zu Zucchini	12 50
Lachs-Broccoli-Lasagne	3 24
Lachs-Champignon-Quiche	4 56
Lachs-Kräuter-Soße zu Nudeln	6 56
M	
Matjes zu pikanter Joghurt-Soße	7 26
Muscheln im Fenchelsud	1 58
S	
Schellfisch in Curry-Béchamel	7 35
Schollenröllchen mit Lachs	10 36
Seelachs (gratinierter) im Zucchinibett	9 54
Seelachs in Gemüsepfanne	9 46
Geflügel / Wild	
B	
Brathähnchen auf Tomatenreis	11 76
E	
Ente (krosse) auf Würz-Rotkohl	11 11
Entenbrust à l' orange	11 7
Entenbrust auf japanische Art	12 63
Enten-Geschnetzeltes „Burgunder Art“	11 13
G	
Gänsekeulen auf Linsengemüse	11 9
Gans (knusprige) mit Rosenkohl	12 9
Geflügel-Fondue mit Selleriesalat	12 33
Grillplatte (bunte)	6 32
H	
Hähnchen „piri-piri“	8 75
Hähnchen (gefülltes Curry-)	1 56
Hähnchen (würziges Kräuter-)	7 52
Hähnchen auf Schmorgemüse	5 24
Hähnchen mit Kräuter-Tomaten	4 54
Hähnchen (Tomaten-) mit Oliven	3 34
Hähnchen & Rosenkohl mit Käsekruste	10 7
Hähnchen, Wurstspieße & Pommes	3 8
Hähnchen-Broccoli-Ragout	5 56
Hähnchen-Curry (rotes)	3 63
Hähnchenfilet mit Orangen und Broccoli	4 46
Hähnchenfilet mit Spargelgratin	5 38
Hähnchenfilet zu Kartoffel-Majoran-Soße	9 9
Hähnchenfilets in Zitronensoße	7 12
Hähnchenkeulen auf Bohnensalat	8 68
Hähnchenkeulen auf Pilznudeln	3 50
Hähnchenkeulen mit Nudelsalat	6 34
Hähnchenpfanne mit Pilzen	9 52
Hähnchenragout (buntes) auf Toast	12 28
Hähnchen-Ragout mit Nudelnestern	5 8
Hähnchen-Zucchini-Pfanne	8 12
Hirschkeule mit Rosenkohl	12 26
Hühnerfrikassee in Rieslingsoße	2 49
P	
Pute mit Curry-Reis-Füllung	11 14
Puten-Aprikosen-Auflauf	8 30
Putenbraten (gefüllter)	4 8
Putenbraten im Speckmantel	2 56
Putenbraten mit jungem Gemüse	3 35
Putenbraten mit Sommergemüse	8 68
Putenbraten (glasierter) mit Zwiebelsoße	11 12
Puten-Gemüse-Gulasch	8 11
Puten-Gemüse-Topf	7 24
Putenkeule aus dem Tontopf	6 54
Putenkeulen im Gemüsebett	12 56

	Heft / Seite
Putenragout mit Nuß-Spätzle	11 8
Puten-Rahmgulasch mit Paprika	12 8
Putenröllchen in Weißweinsöße	3 35
Putenrolle (Salbei-) auf Bohnen	10 32
Putenrollen (pikante)	10 36
Puten-Schaschlik	2 31
Puten-Spargel-Ragout in Orangensoße	3 57
Putenspieße mit Curry-Dip	6 32
Putensteak zu Gurken-Quark	4 46
Putensteaks mit Broccoli und Pilzrahm	11 10
Putensteaks (gratinierte) mit Mozzarella	9 28
R	
Ratsherrentopf mit Hasenfilet	12 11
S	
Schlemmer-Teller „Bärenstark“	9 34
W	
Wildragout auf provenzalische Art	1 56
Gemüse	
B	
Blumenkohl mit Shrimps und Ei	11 78
Blumenkohl-Broccoli-Auflauf	7 36
Blumenkohl-Broccoli-Gratin mit Filet	8 32
Blumenkohl-Broccoli-Ragout	4 56
Blumenkohl-Ei-Ragout	8 70
Blumenkohl-Ragout	3 46
Broccoli-Quiche (herzhafte)	8 70
C	
Champignon-Spieße mit Feldsalat	3 45
Chicorée in Senfsoße	10 48
Chicorée (geschmorter) in Tomatensoße	1 26
Chinakohl-Rouladen	9 54
Chinakohl-Rouladen (würzige)	10 35
G	
Gemüse-Auflauf mit Brätkällchen	8 30
Gemüse-Brie-Quiche	10 7
Gemüse-Omelett (buntes)	1 58
Gemüsepfanne (würzige)	6 56
Gemüseplatte (indonesische)	4 32
Gemüseplatte (bunte) mit Basilikumsahne	5 32
Gemüseplatte mit Kräuter-Dip	6 52
Gemüseplatte mit Kräutersoße	2 40
Gemüse-Puffer (kernige)	2 33
Gemüse-Raclette (buntes)	12 36
Gemüse-Ragout „Dreikäsehoch“	9 38
Gemüse-Ragout mit Hackbällchen	11 76
Gemüse-Ragout mit Kasseler	7 52
K	
Kartoffel-Möhren-Gratin	1 58
Kohlrabi (Kräuter-) mit Klößchen	6 28
Kohlrabi (gefüllte) mit Kräuterreis	4 56
Kohlrabi-Möhren-Taler	6 56
Krautwickel mit Rahmgemüse	10 34
M	
Möhren-Porree-Gratin	8 33
P	
Paprikaschoten mit Tomatenreis	8 8
Pfannengemüse mit Mozzarella	8 70
Pilze (überbackene) mit Mozzarella	6 37
Porree (gratinierter)	2 32
Porree-Käse-Rollen auf Püree	3 7
Porree-Röllchen	11 70
Porree-Speck-Rollen	10 34
S	
Sauerkraut (Apfel-) mit Wurst	1 56
Sauerkraut-Pfanne mit Cabanossi	10 26

	Heft /	Seite
Schmorgemüse mit Kasseler	10	48
Spargel mit Broccoli-Kasseler-Soße	5	32
Spargel mit Buttersoße zu Fleisch	6	26
Spargel mit Orangen-Hollandaise	5	33
Spargelgratin mit Hähnchenfilet	5	38
Spargel-Puten-Ragout in Orangensoße	3	57
Spargelragout in Pasteten	5	33
Spargelschnitten mit Käse-Hollandaise	4	10
Spargel-Tomaten-Quiche	3	59
Spinat-Tomaten-Pizza	6	56
Spinatwaffeln mit Gurken-Quark	7	54
Spitzkohl mit Pilzrahmsoße	5	58
T		
Tomaten und Champignons (gefüllte)	7	37
Tomaten und Zucchini (gratinierte)	8	13
Tomaten-Auberginen-Teller mit Spießchen	8	14
Tomaten-Zucchini-Gratin mit Filet	10	9
W		
Weißkohl-Pfanne mit Bratlingen	12	58
Wirsing mit Fleischwurst	1	34
Z		
Zucchini mit Mettfüllung	8	9
Zwiebeln (gefüllte) mit Käsesoße	9	54
Eierspeisen		
E		
Ei (pochiertes) auf Curry-Gemüse	9	54
Eier auf Frühlingquark	2	30
Eier (Senf-) mit Püree	3	52
Eierplatte mit drei Dips	4	13
O		
Omelett (Käse-) mit Gemüse	3	26
Omelett mit Salami	8	64

Desserts / Süßspeisen

A		
Äpfel (gebackene) mit Schmandguß	8	50
Ananas (frische) mit Vanillesoße	5	25
Äpfel-Birnen-Becher	10	60
Äpfel-Grieß-Auflauf „Schlaraffenland“	9	35
Äpfel-Kokos-Pfannkuchen	2	58
Äpfelkompott mit Eierlikör-Sahne	1	25
Äpfel-Quark-Becher	9	56
Äpfelspalten mit Mandelkrokant	3	54
Aprikosen-Blätterteig-Törtchen	7	56
Aprikosencreme mit Früchten	6	58
Aprikosen-Kokos-Joghurt	8	72
B		
Beeren-Kaltschale mit Nockerln	8	72
Blätterteigblüten zu Amaretto-Eis	12	60
Bratäpfel (gefüllte) zu Eis	11	80
E		
Eis mit Pfirsich und Heidelbeeren	7	24
Erdbeer-Aprikosen-Quark	6	27
Erdbeer-Crêpes mit Eis	7	56
Erdbeer-Cup mit Joghurt-Sahne	5	37
Erdbeeren (überbackene)	5	60
Erdbeeren mit Vanille-Nockerln	5	36
F		
Früchte auf Grießschaum	5	48
Früchte (bunte) auf Mokka-soße	12	60
Früchte (saftige) im Grießbett	5	58
G		
Germknödel mit Aprikosensoße	1	36
Grießflammeri auf Ananassoße	2	60

	Heft /	Seite
Grießnocken auf Schoko-Soße	1	60
H		
Haselnuß-Bombe (sahnige)	12	60
Himbeer-Mohn-Becher	5	60
Holunder-Apfel-Suppe	2	60
Holunderblüten (ausgebackene)	6	58
Honigmelone zu Mascarpone-Creme	9	27
J		
Joghurt-Kaltschale mit Früchten	6	36
Joghurt-Rhabarber-Creme	4	58
K		
Kaiserschmarren mit Apfelkompott	1	37
Kirschkompott mit Grießhaube	6	58
Kirschkompott mit Vanillesoße	11	80
Kirsch-Lasagne mit Quark	8	50
Kokos-Crêpes zu Eis und Kirschen	4	58
Kokos-Schoko-Flammeri	3	54
Krokant-Eis-Schnitten	4	25
M		
Mandarinen-Himbeer-Becher	8	25
Mandarinen-Schichtspeise	2	25
Mandel-Birnen-Creme	1	60
Mandelgrieß mit Pflaumenkompott	8	72
Marzipan-Aprikosen mit Eissoße	3	25
Mascarpone-Creme mit Mango	5	60
Mascarpone-Mokka-Speise	11	80
Melonen-Quarkspeise	6	58
Milchreis mit Zimt-Kirschen	2	60
Milchreis-Auflauf mit Früchten	8	51
Mokka-Pudding mit Krokantsahne	10	60
N		
Nuß-Buchteln mit Kirschen	12	58
O		
Obstsalat (exotischer)	3	54
Obstsalat (feiner) mit Campari	2	60
Obstsalat mit Honigsoße	11	21
Obstsalat mit Limettensoße	7	56
Orangen mit Quarkhaube	3	54
Orangen-Eierlikör-Creme	11	80
Orangen-Gelee mit Vanillehaube	12	27
Orangen-Quark-Gratin	12	60
P		
Panna cotta mit Früchten	7	14
Pfirsich à la Melba	9	56
Pfirsiche mit Kokos-Creme	10	60
Pfirsiche mit Zitronen-Dickmilch	8	72
Q		
Quark-Erdbeer-Charlotte	5	36
R		
Raclette (süßes) mit Crêpes	12	36
Rahm-Buchteln mit Kirschen	1	36
S		
Schoko-Birnen mit Eierlikörsahne	4	58
Schokoladen-Fondue	1	29
Schoko-Mousse mit Kirschen	9	56
Schokopudding auf Aprikosensoße	5	60
Sesam-Bananen mit Kirschen	1	60
Sommerbeeren (überbackene)	7	56
T		
Trauben in Rotweingelee	9	56
Trauben-Eis auf Himbeerpüree	10	60
V		
Vanille-Quark auf Erdbeeren	4	58
W		
Welfenspeise (feine)	1	60
Z		
Zimt-Pflaumen mit Joghurt	10	24
Zitronen-Sorbet	7	14

	Heft /	Seite
Suppen / Eintöpfe		
B		
Bohneneintopf mit Eisbein	1	35
Bohnentopf (feuriger)	11	22
Bohnentopf mit Salami	10	56
Borschtsch (würziger)	2	52
E		
Eintopf mit Dinkel-Klößchen	1	58
Erbsensuppe	11	70
F		
Fischsuppe mit Aioli	7	34
Fleisch-Gemüse-Topf (französischer)	10	63
G		
Gemüse-Puten-Gulasch	8	11
Gemüsesuppe (Mailänder)	11	78
Gemüsesuppe mit Kichererbsen	4	56
Gemüsetopf mit Haferklößchen	7	54
K		
Kartoffel-Cremesuppe mit Shrimps	9	8
T		
Tomatensuppe (frische)	8	10
Tomaten-Topf mit Mettbällchen	1	11
Tortellini-Broccoli-Suppe	3	12
W		
Wirsingintopf mit Hackbällchen	9	52
Wirsingtopf mit Fleischwurst	2	52
Wirsingtopf mit Kasseler	2	39
Aufläufe		
A		
Äpfel (gebackene) mit Schmandguß	8	50
Äpfel-Grieß-Auflauf „Schlaraffenland“	9	35
B		
Béchamel-Kartoffeln (überbackene)	8	49
Birnen-Bohnen-und-Speck-Auflauf	8	47
Blumenkohl-Broccoli-Auflauf	7	36
Blumenkohl-Broccoli-Gratin mit Filet	8	32
F		
Fisch-Auflauf (pikanter)	7	34
Fleisch-Auflauf „Stroganoff“	8	34
G		
Gemüse-Auflauf mit Brätbällchen	8	30
K		
Kartoffel-Auflauf „Bolognese“	8	52
Kartoffel-Auflauf „Himmel und Erde“	8	47
Kartoffelauflauf (bunter)	2	28
Kartoffel-Auflauf mit Kasseler	3	11
Kartoffel-Bohnen-Auflauf	5	58
Kartoffel-Gratin „Hawaii“	1	33
Kartoffel-Möhren-Gratin	1	58
Kartoffel-Spinat-Gratin mit Fetakäse	8	32
Kasseler-Wirsing-Auflauf	8	31
Kirsch-Lasagne mit Quark	8	50
M		
Makkaroni-Broccoli-Auflauf	8	48
Makkaroni-Hack-Auflauf	6	63
Milchreis-Auflauf mit Früchten	8	51
Möhren-Porree-Gratin	8	33
P		
Porree-Kasseler-Auflauf mit Kartoffelkruste	9	7
Puten-Aprikosen-Auflauf	8	30
R		
Rosenkohl & Hähnchen mit Käsekruste	10	7
Rosenkohl-Schinken-Auflauf	1	38

	Heft / Seite
S	
Schinken-Nudel-Auflauf	8 49
T	
Tortellini-Paprika-Auflauf	9 52
Kartoffelgerichte	
B	
Béchamel-Kartoffeln (überbackene)	8 49
G	
Gnocchi in Tomaten-Sugo	7 10
K	
Käse-Küchlein auf buntem Gemüse	10 10
Kartoffelchen (Speck-) zu Sülze & Quark-Dip	5 35
Kartoffel mit Chili con carne	4 38
Kartoffel (Riesen-) mit Eiersalat	6 30
Kartoffel-Auflauf „Bolognese“	8 52
Kartoffel-Auflauf „Himmel und Erde“	8 47
Kartoffelaufbau (bunter)	2 28
Kartoffel-Auflauf mit Kasseler	3 11
Kartoffel-Bohnen-Auflauf	5 58
Kartoffelbrot (würziges)	9 11
Kartoffelbuchteln mit Zwiebelmett	9 10
Kartoffel-Buletten zu Schnittlauch-Quark	9 13
Kartoffel-Cremesuppe mit Shrimps	9 8
Kartoffel-Gemüse-Lasagne	12 58
Kartoffel-Gratin „Hawaii“	1 33
Kartoffel-Kraut-Kuchen mit Wurst	2 9
Kartoffelkruste auf Porree-Kasseler-Auflauf	9 7
Kartoffel-Linsen-Curry	2 33
Kartoffel-Majoran-Soße zu Hähnchenfilet	9 9
Kartoffel-Möhren-Gratin	1 58
Kartoffeln in Senfrahm mit Lachs	8 70
Kartoffeln (Ofen-) mit Käse	1 32
Kartoffeln mit Krabben	4 48
Kartoffeln mit Lachs und Joghurtcreme	6 46
Kartoffeln (Rahm-) mit Wirsing & Lachs	9 14
Kartoffel-Paprika-Gratin	10 58
Kartoffelpfanne auf griechische Art	5 34
Kartoffel-Pfanne mit Schinkenwürfeln	6 46
Kartoffel-Ragout mit Austernpilzen	9 15
Kartoffel-Ragout zu Ei	7 48
Kartoffelsalat (Kräuter-) mit Räucherlachs	5 35
Kartoffel-Spinat-Gratin mit Fetakäse	8 32
Kartoffel-Wurst-Fondue	12 35
Kartoffel-Wurst-Ragout	1 33
P	
Puffer mit Kräuterquark	3 52
R	
Rösti mit Pfifferlingen „à la crème“	8 26
Rösti mit Quark-Dip	7 48
Röstkartoffeln mit Pilzen und Cabanossi	9 12
Nudel- / Reis- / Mehlgerichte	
A	
Asia-Pfanne	6 48
B	
Bandnudeln in Salbei-Schinkensoße	7 8
Bandnudeln mit Käse-Wein-Soße	10 11
Bandnudeln mit Pilz-Sahne-Soße	5 7
C	
Couscous mit Gemüse und Ei	7 36

	Heft / Seite
F	
Fladenbrot-Pizza auf zweierlei Art	5 26
K	
„Kaiserschmarren“ (herzhafter)	10 58
L	
Lasagne (Broccoli-Lachs-)	3 24
Lasagnetten mit 4-Käse-Soße	5 9
M	
Makkaroni in Broccoli-Schinken-Soße	5 11
Makkaroni-Broccoli-Auflauf	8 48
Makkaroni-Hack-Auflauf	6 63
Muschelnudeln (gratinierte)	4 12
N	
Nudel-Auflauf (bunter)	2 37
Nudeln in Kräuter-Lachs-Soße	6 56
Nudeln (Curryrahm-) mit Hackfleisch	1 9
Nudeln (Lauch-) mit Schinken-Senf-Soße	7 52
Nudeln (Tomaten-) mit Kasseler	1 52
Nudelnester in Schinken-Pilz-Soße	2 36
Nudelnester mit Hähnchen-Ragout	5 8
Nudel-Schinken-Auflauf	8 49
P	
Pasta „Jambalaya“	4 37
Penne „all' arrabbiata“ (feurige)	5 7
Pfannkuchen (Apfel-)	8 64
Pfannkuchen (gefüllte)	3 50
Pfannkuchen (Kirsch-)	8 28
Pfannkuchen (Kräuter-) mit Gemüse	2 38
Pfannkuchen-Röllchen (überbackene)	10 8
R	
Ravioli (Spargel-) in Sahnesoße	3 58
Reis (persischer roter)	4 35
Reis (Curry-) mit Pute	10 50
Reis (kreolischer) zu Fischfilet	4 35
Reis-Gemüse-Pfanne mit Fischstäbchen	3 10
Reispfanne mit Ei	10 50
Reis-Pilaw (indischer)	4 34
Risotto (bunter Gemüse-)	10 58
Risotto (Steinpilz-) mit Broccoli	9 63
S	
Spaghetti „Frutti di Mare“	5 12
Spaghetti (überbackene)	3 52
Spaghetti in Pilz-Sahnesoße	3 13
Spaghetti mit Zucchini-Bolognese	2 37
Spaghetti-Fondue mit drei Soßen	12 38
Spaghetti-Omelett (buntes)	1 52
T	
Tortellini auf Bologneser Art	5 10
Tortellini in Broccoli-Nuß-Soße	2 58
Tortellini (bunte) in Sahne-Soße	9 30
Tortellini-Paprika-Auflauf	9 52
Salate	
A	
Apfel-Kartoffel-Salat zu Frikadellen	12 56
Apfel-Möhren-Salat „Vitamin-Bombe“	9 32
B	
Blattsalat mit Zitronen-Marinade	11 74
Blumenkohl-Paprika-Salat mit Mortadella	6 8
C	
Chef-Salat mit Käse und Schinken	8 62
G	
Geflügelsalat (fruchtiger)	5 54
„Grüner Salat“ mit Hähnchen & Sesamsoße	6 9

	Heft / Seite
K	
Käse-Wurst-Salat (herzhafter)	10 12
Karottensalat (amerikanischer)	4 33
Kartoffel-Bohnen-Salat	7 54
Kartoffelsalat (bunter)	5 50
Kartoffelsalat (Kräuter-) mit Räucherlachs	5 35
Kartoffel-Salat (bunter) zu Ei	3 45
L	
Linsensalat (roter)	4 52
Linsensalat mit Fischhappen	2 54
M	
Möhren-Salat (lauwarmer)	3 24
Möhren-Sellerie-Rohkost	1 54
N	
Nudelsalat „Villa Kunterbunt“	9 37
Nudelsalat auf italienische Art	6 11
O	
Orangen-Fenchel-Salat	1 24
P	
Pellkartoffelsalat mit Mettklößchen	6 10
R	
Raukesalat mit Hähnchen und Apfel	7 31
Rohkost mit würzigen Dips	7 30
Rohkost-Teller mit Ei, Krabben und Dip	8 62
Rohkostteller mit Walnüssen	11 21
S	
Salat mit Ananas	5 50
Salat „Gärtnerin“ mit Putensteaks	6 12
Salat (karibischer) mit Schweinefleisch	4 32
Salatplatte (herzhaft)	1 54
Salatplatte (bunte) mit Käsebällchen	6 7
Salatplatte mit Kartoffel-Vinaigrette	7 31
Salat-Schüssel (bunte)	10 24
Salat-Teller „Atlanta“	7 40
Salat-Teller (knackiger)	2 24
Salat-Teller mit Salami	9 50
Salat-Teller mit Schinken und Käse	5 24
Sellerie-Salat (fruchtiger)	10 54
Spargel (marinierter) mit Schinken	3 56
T	
Tomaten-Bohnen-Salat	6 7
Trauben-Ei-Salat	1 61
W	
Weißkohl-Rohkost mit Möhre und Apfel	9 27
Wurst-Salatteller	1 61
Schnell & pfiffig	
A	
Apfel-Pfannkuchen	8 64
Asia-Pfanne	6 48
B	
Bandnudeln mit Käse-Wein-Soße	10 11
Blumenkohl-Ragout	3 46
Bohnenpot (feuriger)	11 22
C	
Champignon-Spieße mit Feldsalat	3 45
Chicorée in Senfsoße	10 48
Chicorée (geschmorter) in Tomatensoße	1 26
Chinagemüse mit Garnelen & Jasmin-Reis	2 26
Curryrahm-Nudeln mit Hackfleisch	1 9
E	
Eier auf Frühlingquark	2 30

	Heft / Seite	
F		
Fischfilet auf Spinat	4	48
Fischfilet in Orangen-Hummer-Soße	12	58
Fischfilet mit Rahmgemüse	3	52
Fischsuppe (würzige)	9	46
Fladenbrot-Pizza auf zweierlei Art	5	26
Frikadellen (exotische Nuß-)	1	7
Früchte auf Grießschaum	5	48
G		
Garnelen auf Sommergemüse	6	36
Grill-Teller (bunter)	6	48
H		
Hacksteaks zu Möhren	3	46
Hähnchen-Broccoli-Ragout	5	56
Hähnchenfilet mit Orangen und Broccoli	4	46
Hähnchenragout (buntes) auf Toast	12	28
Huftsteak mit Zucchini-„Blüten“	5	56
J		
Joghurt-Soße (pikante) zu Matjes	7	26
K		
Käse-Omelett mit Gemüse	3	26
Käse-Wurst-Salat (herzhafter)	10	12
Kartoffeln mit Krabben	4	48
Kartoffel-Ragout zu Ei	7	48
Kartoffel-Salat (bunter) zu Ei	3	45
Kasseler-Gurken-Pfanne	6	54
Kräuter-Hackbällchen	9	48
Kräuter-Kohlrabi mit Klößchen	6	28
L		
Lachs zu Zucchini	12	50
Lauchnudeln mit Schinken-Senf-Soße	7	52
M		
Mais-Frikadellen	9	48
Makkaroni in Broccoli-Schinken-Soße	5	11
N		
Nudel-Auflauf (bunter)	2	37
Nudelnester in Schinken-Pilz-Soße	2	36
Nudelsalat auf italienische Art	6	11
O		
Omelett mit Salami	8	64
P		
Penne „all' arrabiata“ (feurige)	5	7
Puten-Schäschlik	2	31
Putensteak zu Gurken-Quark	4	46
Putensteaks (gratinierter) mit Mozzarella	9	28
R		
Rahmgeschnetzeltes mit Rösti	12	56
Rösti mit Pfifferlingen „à la crème“	8	26
Rösti mit Quark-Dip	7	48
Röstkartoffeln mit Pilzen und Cabanossi	9	12
S		
Sauerkraut-Pfanne mit Cabanossi	10	26
Schmorgemüse mit Kasseler	10	48
Schnitzelpfanne mit Nudeln	8	68
Schnitzel-Reis-Pfanne	2	30
Schweinefilet im Nudelbett	4	54
Spaghetti „Frutti di Mare“	5	12
Spaghetti in Pilz-Sahnesoße	3	13
Spaghetti mit Zucchini-Bolognese	2	37
Spaghetti-Omelett (buntes)	1	52
Steak mit Würzbutter	12	50
T		
Tomaten-Nudeln mit Kasseler	1	52
Tortellini in Broccoli-Nuß-Soße	2	58
Tortellini-Broccoli-Suppe	3	12

	Heft / Seite	
Trauben-Ei-Salat	1	61
W		
Weißkohl-Pfanne mit Bratlingen	12	58
Wurst-Salatteller	1	61
Z		
Zigeuner-Schnitzel mit Pommes	4	26
Zwiebel-Hacksteaks	1	7

Für kleine Haushalte

A		
Ananas mit Salat	5	50
Asia-Pfanne	6	48
B		
Blumenkohl-Ragout	3	46
Borschtsch (würziger)	2	52
C		
Champignon-Spieße mit Feldsalat	3	45
Chef-Salat mit Käse und Schinken	8	62
Chicorée in Senfsoße	10	48
Chicorée (geschmorter) in Tomatensoße	1	26
Chinagemüse mit Garnelen & Jasmin-Reis	2	26
Curry-Reis mit Pute	10	50
E		
Erbsensuppe	11	70
F		
Fischfilet auf Spinat	4	48
Fischsuppe (würzige)	9	46
Früchte auf Grießschaum	5	48
G		
Gemüse-Omelett (buntes)	1	58
Gemüsepfanne mit Seelachs	9	46
Grill-Teller (bunter)	6	48
H		
Hacksteaks zu Möhren	3	46
Hähnchenfilet mit Orangen und Broccoli	4	46
K		
Käse-Omelett mit Gemüse	3	26
Kartoffeln mit Krabben	4	48
Kartoffeln mit Lachs und Joghurtcreme	6	46
Kartoffel-Pfanne mit Schinkenwürfeln	6	46
Kartoffel-Ragout zu Ei	7	48
Kartoffelsalat (bunter)	5	50
Kartoffel-Salat (bunter) zu Ei	3	45
Kräuter-Hackbällchen	9	48
L		
Lachs zu Zucchini	12	50
M		
Mais-Frikadellen	9	48
P		
Pfannkuchen (gefüllte)	3	50
Porree-Röllchen	11	70
Putensteak zu Gurken-Quark	4	46
R		
Reispfanne mit Ei	10	50
Rösti mit Pfifferlingen „à la crème“	8	26
Rösti mit Quark-Dip	7	48
Rohkost-Teller mit Ei, Krabben und Dip	8	62
S		
Schmorgemüse mit Kasseler	10	48
Spaghetti-Omelett (buntes)	1	52
Steak mit Würzbutter	12	50

	Heft / Seite	
T		
Tomaten-Nudeln mit Kasseler	1	52
Tortellini-Paprika-Auflauf	9	52
Trauben-Ei-Salat	1	61
W		
Wirsingtopf mit Fleischwurst	2	52
Wurst-Salatteller	1	61

Kinder-Rezepte

C		
Cheeseburger (super)	3	28
F		
Fisch-Nuggets (knusprige)	10	28
G		
Gemüse-Paella	7	25
K		
Kartoffelauf (bunter)	2	28
Kirsch-Pfannkuchen	8	28
M		
Marienkäfer (süße)	5	28
Meister Lampe – süß verziert	4	20
P		
Pfefferkuchen (süße)	12	22
R		
Riesenkartoffel mit Eiersalat	6	30
S		
Schokoladen-Fondue	1	29
Süßer Flitzer	11	26
T		
Tortellini (bunte) in Sahne-Soße	9	30

Internationale Spezialitäten

A		
Amerikanischer Karottensalat	4	33
Amerikanisches Schweinskaree mit Äpfeln	11	83
C		
Cordon bleu (saftiges) aus der Schweiz	5	63
E		
Entenbrust auf japanische Art	12	63
F		
Französischer Fleisch-Gemüse-Topf	10	63
G		
Griechischer Makkaroni-Hack-Auflauf	6	63
H		
Hähnchen „piri-piri“	8	75
I		
Indischer Reis-Pilaw	4	34
Indonesische Gemüseplatte	4	32
Italienisches Steinpilz-Risotto mit Broccoli	9	63
K		
Karibischer Salat mit Schweinefleisch	4	32
Kartoffel mit Chili con carne	4	38
Kreolischer Reis zu Fischfilet	4	35
M		
Mexikanische Farmer-Eier	1	63
Mexikanische Rindfleischspieße	4	36
O		
Orientalische Vorspeisen		
Eingelegte rote Bete	4	36
Kichererbsen-Püree	4	36
Petersilien-Salat	4	36

	Heft / Seite
P	
Pasta „Jambalaya“	4 37
Persischer roter Reis	4 35
S	
Smørrebrød auf viererlei Art	7 63
Spanische Hackbällchen	4 63
T	
Thailändisches rotes Hähnchen-Curry	3 63
W	
Wiener „Kalbsvögel“	2 63

Einmachen / Einlegen

E	
Erdbeer-Orange mit Campari	7 59
G	
Gemüse in Senf-Soße	7 60
K	
Knoblauch-Öl & Wacholder-Essig	7 60
M	
Melone-Pfirsich mit Sekt	7 59
P	
Pflaume mit Mandel-Krokant	7 58
S	
Sauerkirsche mit Vanille	7 58
T	
Tomaten-Chutney	7 60

Kalorienarm

A	
Ananas mit Salat	5 50
Apfel-Pfannkuchen	8 64
Apfel-Sauerkraut mit Wurst	1 56
Asia-Pfanne	6 48
B	
Blumenkohl mit Shrimps und Ei	11 78
Blumenkohl-Ei-Ragout	8 70
Blumenkohl-Paprika-Salat mit Mortadella	6 8
Blumenkohl-Ragout	3 46
Borschtsch (würziger)	2 52
Broccoli-Quiche (herzhafte)	8 70
C	
Champignon-Spieße mit Feldsalat	3 45
Chef-Salat mit Käse und Schinken	8 62
Chicorée in Senfsoße	10 48
Chinakohl mit pikanter Kruste	2 58
Chinakohl-Rouladen	9 54
Curry-Reis mit Pute	10 50
E	
Ei (pochiertes) auf Curry-Gemüse	9 54
Eier auf Frühlingquark	2 30
Eintopf mit Dinkel-Klößchen	1 58
Erbsensuppe	11 70
F	
Fischfilet „Florentiner Art“	2 39
Fischfilet auf Spinat	4 48
Fischsuppe (würzige)	9 46
Fleischspieß zu Kartoffeln und Quark	6 54
Früchte auf Grießschaum	5 48
G	
Garnelen auf Sommergemüse	6 36
Gemüse-Puffer (kernige)	2 33
Gemüse-Puten-Gulasch	8 11
Gemüse-Risotto (bunter)	10 58

Gemüsesuppe mit Kichererbsen	4 56
Gnocchi in Tomaten-Sugo	7 10
Grill-Teller (bunter)	6 48
„Grüner Salat“ mit Hähnchen & Sesamsoße	6 9
Gyros-Frikadellen mit Tomaten	6 38
H	
Hacksteaks zu Möhren	3 46
Hähnchen mit Kräuter-Tomaten	4 54
Hähnchen-Zucchini-Pfanne	8 12
Huftsteak mit Zucchini-„Blüten“	5 56
K	
Käse-Wurst-Salat (herzhafter)	10 12
Kartoffeln mit Krabben	4 48
Kartoffeln mit Lachs und Joghurtcreme	6 46
Kartoffel-Paprika-Gratin	10 58
Kartoffel-Pfanne mit Schinkenwürfeln	6 46
Kartoffel-Ragout zu Ei	7 48
Kartoffelsalat (bunter)	5 50
Kartoffel-Salat (bunter) zu Ei	3 45
Kartoffelsalat (Kräuter-) mit Räucherlachs	5 35
Kichererbsen-Puffer auf Salat	11 78
Kohlrabi (gefüllte) mit Kräuterreis	4 56
Kräuter-Hackbällchen	9 48
Kräuter-Pfannkuchen mit Gemüse	2 38
Krautwickel mit Rahmgemüse	10 34
L	
Lachs zu Zucchini	12 50
M	
Mais-Frikadellen	9 48
Muscheln im Fenchelsud	1 58
P	
Paprikaschoten mit Tomatenreis	8 8
Pfannengemüse mit Mozzarella	8 70
Pilze (überbackene) mit Mozzarella	6 37
Porree (gratinierter)	2 32
Porree-Röllchen	11 70
Porree-Speck-Rollen	10 34
Putenkeule aus dem Tontopf	6 54
Puten-Schaschlik	2 31
Putensteak zu Gurken-Quark	4 46
R	
Reispfanne mit Ei	10 50
Riesenkartoffel mit Eiersalat	6 30
Rösti mit Quark-Dip	7 48
Rohkost-Teller mit Ei, Krabben und Dip	8 62
S	
Salat „Gärtnerin“ mit Putensteaks	6 12
Salatplatte (bunte) mit Käsebällchen	6 7
Salbei-Putenrolle auf Bohnen	10 32
Schmorgemüse mit Kasseler	10 48
Schnitzel-Reis-Pfanne	2 30
Schnitzelröllchen (pikante)	3 50
Schnitzelspieße auf buntem Salat	2 56
Spaghetti mit Zucchini-Bolognese	2 37
Spaghetti-Omelett (buntes)	1 52
Spargel (marinierter) mit Schinken	3 56
Spargelragout in Pasteten	5 33
Spitzkohl mit Pilzrahmsoße	5 58
Steak mit Würzbutter	12 50
T	
Tomaten und Champignons (gefüllte)	7 37
Tomaten und Zucchini (gratinierter)	8 13
Tomaten-Nudeln mit Kasseler	1 52
Trauben-Ei-Salat	1 61
W	
Wirsingtopf mit Fleischwurst	2 52
Wirsingtopf mit Kasseler	2 39
Wurst-Salatteller	1 61

Z	
Zwiebeln (gefüllte) mit Käsesoße	9 54

Vollwert/vegetarische Küche/ ohne Fleisch

B	
Blumenkohl-Broccoli-Ragout	4 56
Blumenkohl-Ei-Ragout	8 70
C	
Chinakohl mit pikanter Kruste	2 58
Chinakohl-Rouladen	9 54
E	
Eintopf mit Dinkel-Klößchen	1 58
G	
Gemüse-Brie-Quiche	10 7
Gemüse-Omelet (buntes)	1 58
Gemüse-Paella	7 25
Gemüsepfanne (würzige)	6 56
Gemüse-Pizza mit Ei	2 10
Gemüseplatte (indonesische)	4 32
Gemüse-Puffer (kernige)	2 33
Gemüse-Risotto (bunter)	10 58
Gemüsesuppe (Mailänder)	11 78
Gemüsesuppe mit Kichererbsen	4 56
Gemüsetopf mit Haferklößchen	7 54
Gnocchi in Tomaten-Sugo	7 10
K	
Käse-Bier-Fondue mit Gemüse	12 34
Käse-Küchlein auf buntem Gemüse	10 10
„Kaiserschmarren“ (herzhafter)	10 58
Karottensalat (amerikanischer)	4 33
Kartoffel-Bohnen-Auflauf	5 58
Kartoffel-Bohnen-Salat	7 54
Kartoffel-Buletten zu Schnittlauch-Quark	9 13
Kartoffel-Gemüse-Lasagne	12 58
Kartoffel-Linsen-Curry	2 33
Kartoffel-Möhren-Gratin	1 58
Kartoffel-Paprika-Gratin	10 58
Kartoffel-Spinat-Gratin mit Fetakäse	8 32
Kichererbsen-Puffer auf Salat	11 78
Kohlrabi (gefüllte) mit Kräuterreis	4 56
Kohlrabi-Möhren-Taler	6 56
Kräuter-Pfannkuchen mit Gemüse	2 38
L	
Lauch-Eier-Quiche mit Kaviar	12 13
P	
Pfannengemüse mit Mozzarella	8 70
Porree (gratinierter)	2 32
Puffer mit Kräuterquark	3 52
S	
Spaghetti (überbackene)	3 52
Spargel-Ravioli in Sahnsoße	3 58
Spargel-Tomaten-Quiche	3 59
Spinatwaffeln mit Gurken-Quark	7 54
Spitzkohl mit Pilzrahmsoße	5 58
T	
Tomaten und Zucchini (gratinierter)	8 13
Tortellini in Broccoli-Nuß-Soße	2 58
W	
Weißkohl-Pfanne mit Bratlingen	12 58
Z	
Zwiebeln (gefüllte) mit Käsesoße	9 54
Für Diabetiker	
B	
Borschtsch (würziger)	2 52

	Heft / Seite		Heft / Seite		Heft / Seite
C		E		O	
Champignon-Spieße mit Feldsalat	3 45	Eierlikör-Kranz mit Lebkuchen	11 66	Obstsalat mit Eierlikör-Creme	4 44
Chef-Salat mit Käse und Schinken	8 62	Ei-Remoulade mit Chili-Dip	5 42	Orientalisches Fondue	12 33
Chicorée in Senfsoße	10 48	Erdbeer-Rhabarber-Speise mit Vanillecreme	5 43	P	
F		F		Petersilien-Linsen-Salat	8 56
Fischsuppe (würzige)	9 46	Fleisch-Gemüse-Fondue	12 32	Pralinen-Mousse (feine)	3 43
Früchte auf Grießschaum	5 48	Forelle (geräucherte) mit Meerrettich-Sahne	3 42	Putensteaks (marinierte)	7 44
G		Frühlingsuppe (bunte)	4 42	R	
Gemüsepfanne mit Seelachs	9 46	G		Raclette (süßes) mit Crêpes	12 36
H		Gans (knusprige) mit Rosenkohl	12 9	Räucherfisch mit Schnittlauch-Rührei	1 50
Hähnchenfilet mit Orangen und Broccoli	4 46	Geflügel-Curry-Pastete	10 42	Rehrücken auf Wildaspik	1 46
Haselnuß-Stangen (kernige)	12 48	Geflügel-Fondue mit Selleriesalat	12 33	Reis (Rosinen-) mit Safran	8 57
K		Gemüse (pikantes)	1 50	Rindfleischbrühe (klare) mit Grießnockerln	1 42
Kartoffeln mit Lachs und Joghurtcreme	6 46	Gemüsekuchen (würziger)	6 44	Roastbeef (zartes) mit Meerrettichsoße	1 42
Kartoffel-Pfanne mit Schinkenwürfeln	6 46	Gemüse-Raclette (buntes)	12 36	Roastbeef-Röllchen	1 46
Kartoffel-Salat (bunter) zu Ei	3 45	Gemüsesuppe mit Kasseler	11 67	Rollmöpse in Tomaten- & Senf-Soße	2 44
Kirsch-Vanille-Kuchen	7 46	Gemüse-Teller mit Eihälften	12 42	Rote Grütze mit Grießschaum	6 44
M		Graved Lachs mit Honig-Senf-Soße	1 50	Rotwein-Heringe	1 51
Mohn-Möhren-Kuchen	12 48	Gulasch (würziges Rotwein-)	3 42	S	
P		H		Salat (bunter) mit Buttermilch-Soße	7 45
Putensteak zu Gurken-Quark	4 46	Hackbällchen (würzige) in drei Joghurt-Soßen	8 56	Salat (grüner) mit Zitronen-Marinade	8 57
Q		Hackfleisch-Kuchen mit Backkartoffeln	1 13	Salat-Teller (knackiger)	4 44
Quarkküchlein (saftige)	7 46	Hack-Pasteten auf asiatische Art	9 42	Sangria rosé mit Früchten	6 44
R		Hackröllchen-Spieße	7 44	Sauerfleisch (Dithmarscher)	1 50
Rohkost-Teller mit Ei, Krabben und Dip	8 62	Hack-Tomaten-Fladen	1 12	Schicht-Salat (bunter)	5 43
S		Hähnchenkeulen (glasierte)	2 44	Schinkenbaguette (überbackenes)	9 43
Sauerkirsche mit Vanille	7 58	Hähnchen-Nuggets zu Farmersalat	9 42	Schinkenbraten mit Kruste auf Kraut	12 42
Schmorgemüse mit Kasseler	10 48	Herbstsalat mit Äpfeln & Nüssen	10 43	Schinken-Sülze mit Kräuter-Vinaigrette	5 42
Spaghetti-Omelett (buntes)	1 52	Holzfallersteaks (knusprige)	7 44	Schweinefuß im Salzteig	4 42
T		K		Schweinerücken (saftiger)	3 42
Tomaten-Nudeln mit Kasseler	1 52	Käse-Bier-Fondue mit Gemüse	12 34	Schweinerücken zu zartem Gemüse	5 56
V		Käseplatte (raffinierte)	10 13	Sekt-Süppchen mit Shrimps	12 42
Vanille-Plätzchen (feine)	11 68	Käse-Weinsuppe	9 42	Sellerie-Cremesuppe mit Lachs	10 42
W		Käse-Wurst-Salat (herzhafter)	10 12	Sol-Eier (feurige)	5 43
Windbeutel mit Mandarinen-Quark	5 48	Kartoffel-Möhren-Salat	12 42	Spaghetti-Fondue mit drei Soßen	12 38
Wirsingtopf mit Fleischwurst	2 52	Kartoffeln (knusprige Blech-)	5 42	Spargel (marinierter) mit Schinken	4 42
Z		Kartoffelsalat „Bruni“	1 47	Speck-Zwiebelkuchen (würziger)	10 42
Zimtkekse (zweierlei)	11 68	Kartoffelsalat (bunter)	6 42	T	
		Kartoffelsuppe mit Krabben	1 50	Tandoori-Hähnchen auf Salat	3 48
		Kartoffel-Wurst-Fondue	12 35	Teigtaschen mit Feta-Käse	5 42
		Kasseler (Honig-) mit Ananaskraut	11 76	Tomaten-Pilze mit Fleischsalat	1 46
		Katenschinken mit Pfeffercreme	1 51	Tomatensuppe (kalte)	6 42
		Koriander-Kartoffeln	8 56	Trauben-Tiramisu (feine)	10 43
		Kräuter-Röstkartoffeln	7 45	V	
		Kräuterschaum-Süppchen	3 42	Vielfrucht-Bowle	2 45
		Kraut-Salat mit Speck	6 42	W	
		Krustenbraten (Rosmarin-)	1 56	Walnuß-Käse-Torte	11 66
		L		Wodka-Bananen-Bowle	12 43
		Leipziger Allerlei	3 43	Würstchen mit pikantem Sauerkraut	7 44
		Linsensuppe mit Weißwurst-Rädchen	1 46	Würstchen-Curry (pikantes)	9 42
		Linzer Törtchen (kleine)	11 67	Würzbutter (dreierlei)	7 44
		M		Z	
		Mandel-Grieß-Schnitten	8 57	Zimtwarefeln und Rum-Pflaumen	11 66
		Mandel-Mousse mit Orangen	12 43	Zitronen-Sekt-Creme	2 45
		Matjes-Röllchen (gefüllte)	5 43		
		Melonen-Bowle (spritzige)	7 45		
		Mettbrötchen (gebackene)	4 44		
		Mett-Frikadellen (würzige)	5 42		
		Mini-Würstchen im Schlafrock	11 67		
		Mixed Grill vom Heißen Stein	12 37		
		Mocca-Granité mit Vanille-Eis	7 45		
		Möhren mit Fetakäse	8 56		
		Mozzarella mit Tomaten	4 42		
		N			
		Nackenbraten – 3x pikant gewürzt	6 42		
		Nudel-Pfännchen mit Lachs	9 43		
		Nudel-Salat (würziger)	2 44		

Für Gäste und Feste

A		Getränke	
Ananas-Käse-Körbchen	7 45	E	
Apfel-Chutney	1 47	Erdbeer-Dickmilch-Mix	7 33
Apfel-Vanille-Speise	9 43	M	
Avocado-Käse-Dip	12 43	Melonen-Bowle (spritzige)	7 45
B		P	
Berner Rösti	1 43	Power-Drink „Ki-Ba“	9 32
Birne Hélène	1 47	V	
Blumenkohl (pikanter)	8 56	Vielfrucht-Bowle	2 45
Blumenkohlsalat mit Pinienkernen	7 45	W	
Bratäpfel mit Dominosteinen	1 51	Wodka-Bananen-Bowle	12 43
Broccoli-Schinken-Brötchen	10 43		
Brüh-Fondue mit Fisch & Garnelen	12 35		
Butter-Wirsing	1 43		
C			
Camembert-Dip	12 43		
Chili-Suppe (feurige)	2 44		
Cracker mit Lebercreme & gefüllte Eier	1 46		
Creme (bayerische) auf Himbeermark	1 43		
Creme-Kugeln (würzige)	4 44		
Cumberland-Soße	1 47		
Curry-Reis-Salat	2 44		
D			
Donuts (knusprige)	2 45		

	Heft / Seite
Backen	
herzhaft	
B	
Broccoli-Kasseler-Kuchen	2 7
H	
Hackfladen mit Schafskäse	2 11
Hack-Pastete mit Champignon-Soße	1 14
Hack-Tomaten-Fladen	1 12
K	
Kartoffelbrot (würziges)	9 11
Kartoffel-Kraut-Kuchen mit Wurst	2 9
P	
Pizza (Spinat-Tomaten-)	6 56
Pizza „Mozzarella“ (gefüllte)	7 9
Pizza (Gemüse-) mit Ei	2 10
Pizza (Löwen-) „Simba“	9 36
Pizza (Speck-) mit Salbei	2 8
Q	
Quiche (Gemüse-Brie-)	10 7
Quiche (herzhafte Broccoli-)	8 70
Quiche (Lachs-Champignon-)	4 56
Quiche (Lauch-Eier-) mit Kaviar	12 13
Quiche (Lauchzwiebel-Schinken-)	6 35
Quiche (Spargel-Tomaten-)	3 59
süß	
A	
After-Eight-Torte	5 15
Amerikaner mit Schokostückchen	1 20
Ananas-Kokos-Kuchen	1 19
Ananaskuchen mit Kokos-Kruste	4 17
Apfel-Gitter-Kuchen mit Mandeln	9 17
Apfelkuchen mit Streuseln	1 18
Apfel-Pflaumen-Torte (köstliche)	10 65
Apfel-Quark-Torte	2 19
Apfel-Streuselkuchen mit Krokant	3 19
Apfel-Vanille-Kuchen (gedeckter)	9 21
Apfel-Zimt-Butterkuchen	11 49
Aprikosen-Joghurt-Torte	4 15
Aprikosenkuchen (saftiger)	8 18
Aprikosen-Marzipan-Kuchen	9 20
Aprikosen-Mohn-Streifen	11 32
B	
Baumkuchen-Torte mit Konfitüre	12 18
„Berliner Bobbes“	11 33
Birnen-Käse-Kuchen	2 17
Brandteig-Kränze mit Zitronencreme	4 15
Butterkuchen mit Ananaskruste	9 18
Buttermilch-Kirschkuchen	6 34
C	
Cappuccino-Kirsch-Torte	12 17
D	
Donauwellen-Torte	7 18
E	
Eissplitter-Torte	8 77
Elisen-Lebkuchen	11 31
Engelsaugen (feine)	11 47
Erdbeer-Buttermilch-Torte	6 17
Erdbeer-Mandel-Torte	6 21
Erdbeer-Joghurt-Torte	5 65
Erdbeer-Quark-Schnitten	3 18
Erdbeer-Schmand-Schnitten	6 20
F	
Fanta-Kuchen mit Pfirsich-Schmand	5 18
Florentiner-Torte	3 17
Frankfurter Lebkuchen-Kranz	12 15
Früchte-Gugelhupf (saftiger)	11 52
G	
Gugelhupf (schwarz-weißer)	10 19

	Heft / Seite
H	
Hanseaten (zarte)	11 31
Haselnuß-Stangen (kernige)	12 48
Hawaii-Torte (fruchtige)	5 17
Heidelbeer-Baiser-Schnitten	4 65
Herz-Advents-Kalender	11 47
Himmelstorte (sahnige)	3 17
Honigkuchen-Nikolaus	11 33
J	
Johannisbeer-Baiser-Torte	7 65
K	
Käsekuchen (blitzschneller)	6 65
Käse-Sahne-Torte „Tutti-Frutti“	4 16
Käse-Sahne-Torte mit Aprikosen	2 21
Käse-Sahne-Torte mit Kompott	6 18
Käse-Sahne-Torte mit Pfirsich	12 16
Kakao-Blüten (bunte)	11 34
Karamel-Nuß-Ecken	10 17
Kardinal-Torte (himmlische)	11 85
Kirschkuchen (gedeckter)	8 20
Kirschkuchen mit Mandelkrokant	9 22
Kirsch-Marmorkuchen	10 20
Kirsch-Mohn-Rolle	7 17
Kirsch-Schnitten mit Kokos-Baiser	7 19
Kirsch-Streusel-Kuchen	7 20
Kirsch-Vanille-Kuchen	7 46
Knusper-Sterne	11 34
Kokos-Busserln (luftige)	12 20
Kokos-Makronen	11 30
Kokos-Rum-Herzen	11 47
L	
Lebkuchen-Buttercreme-Rolle	11 48
M	
Mandarinen-Sahne-Schnitten	1 65
Mandeltorte (schwedische)	10 21
Marienkäfer (süße)	5 28
Marzipan-Orangen-Stollen	11 32
Marzipan-Pfirsich-Nester	4 18
Marzipan-Stangen	11 31
Mascarpone-Käse-Kuchen	2 20
Mascarpone-Torte (geschichtete)	4 19
Maulwurf-Torte (lustige)	5 19
Meister Lampe – süß verziert	4 20
Milka-Torte mit Bananen	5 20
Mohn-Möhren-Kuchen	12 48
Mohrenkopf-Torte (fruchtige)	9 65
Mokka-Sahne-Torte mit Kirschen	7 21
Mousse-Torte mit Himbeeren	8 19
Mürbeteig (Grundrezept)	11 34
N	
Nuß-Nougat-Blüten	11 30
Nußtorte mit Eierlikör-Sahne	10 18
O	
Olympische Power-Kugeln	7 39
Orangen-Ingwer-Kekse	12 21
Orangenkuchen (gestürzt)	1 17
P	
Pfefferkuchen (süße)	12 22
Pfirsich-Eierlikör-Torte	3 21
Pfirsich-Maracuja-Torte	3 65
Pflaumen-Joghurt-Torte mit Amaretti	8 17
Philadelphia-Kuchen mit dreierlei Obst	9 19
Q	
Quarkküchlein (saftige)	7 46
R	
Raffaello-Torte mit Aprikosen	5 16
Rhabarber-Kuchen mit Baisertupfen	6 17
Rhabarber-Streusel-Kuchen	6 19
Rotkäppchen-Torte mit Kirschen	5 15
Rotweinkuchen (würziger)	2 65

	Heft / Seite
S	
Schmand-Kuchen (fruchtiger)	8 21
Schoko-Aprikosen-Kuchen	3 20
Schokokuchen mit Mandel-Creme	11 48
Schoko-Nuß-Torte mit Kirschen	7 17
Schoko-Quark-Schnitten mit Birnen	9 23
Schokotaler und Mond-Plätzchen	12 20
Schoko-Torte mit Vanillecreme	1 21
Schoko-Trüffel-Torte	10 17
Schoko-Zimt-Torte	12 15
Schwarzwälder Gewürzkuchen	12 65
Sekt-Trüffel-Torte	12 19
Süßer Flitzer	11 26
V	
Vanille-Plätzchen (feine)	11 68
W	
Windbeutel mit Mandarinen-Quark	5 48
Z	
Zebra-Mandel-Stangen	11 47
Zimtkekse (zweierlei)	11 68
Zitronen-Kirsch-Kuchen	1 17
Zitronen-Quark-Rolle	2 17
Zupfkuchen mit Kirschen	2 18
Zitronen-Pfirsich-Torte	8 17
Zwetschen-Baiser-Kuchen	9 17
 Konfekt – selbstgemacht:	
Cointreau-Nüsse	11 51
Marzipan-Pistazienbrot	11 51
Mokka-Mandel-Monde	11 50
Weihnachts-Trüffel	11 50
Weißer Kokos-Trüffel	11 51
 Geschenke für Genießer	
Apfelkonfitüre mit Calvados	12 46
Bärentatzen (süße)	12 46
Blutorange und Wodka	12 44
Ingwer-Möhren (feine)	12 45
Mandarine & Rum	12 44
Marzipan-Früchte (bunte)	12 44
Taco-Set mit 2 Dips	12 45
 Im EXTRA zum Sammeln	
7-Tage-Vitamin-Diät	
Hackspieße auf Paprika	2 34
Frühlings-Salat	2 34
Milchreis mit Früchten	2 34
Geschnetzeltes zu Tomaten	2 34
Gemüseplatte mit Kasseler	2 35
Apfel-Möhren-Rohkost	2 35
Filet mit Sprossen-Quark	2 35
 Warenkunde	
Lachs	1 51
Schnellkochen – So geht's!	2 50
Grüner Spargel	3 60
Alles über Reis	4 60
Schinken	5 30
Öl & Essig	6 14
Rund um italienische Spezialitäten	7 15
Tomaten und Co.	8 15
Käse	10 14
Von Anis bis Zitronat	11 24