



Jahres-Rezeptregister 2023

Die Rezeptregister von 1995 bis 2023
finden Sie auch im Internet unter www.kochen-und-genuessen.de - zum Downloaden und Ausdrucken



VORSPEISEN & SNACKS 2

HAUPTGERICHTE

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

DESSERTS & SÜSSSPEISEN 4

SUPPEN & EINTÖPFE 4-5

AUFLÄUFE & GRATINS 5

OFENGERICHTE 5

KARTOFFELGERICHTE 5

NUDEL-, REIS- & GETREIDGERICHTE 5-6

SALATE 6

SOSSEN, DIPS & AUFSTRICHE 6

SCHNELL & PFIFFIG 7

INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN 7-8

EINMACHEN & EINLEGEN 8

GESUNDE KÜCHE

Vollwertgerichte & Ohne Fleisch	8
Kalorienarm	8

FÜR GÄSTE & FESTE 8-9

GETRÄNKE 9

BACKEN

Herzhaft	9
Süß	9-10

EXTRAS

Der große Plätzchen-Adventskalender	10
-------------------------------------	----

VORSPEISEN & SNACKS

	Heft / Seite
A rme Ritter, herzhaft, zum Feierabend	6 19
B ärlauch-Käsesandwich, gebackenes Blätterteig-Tulpen, knusprige Bratwurst im Brötchen mit saftigem Kraut-Topping	3 19
Bretchen, Schlemmerbesen-Brot, Blüten-Bärlauch-Butter-Board	3 36
D ampfnudeln zu Kartoffelsuppe	11 47
F alafeln, würzige, mit Kräutern Filo-Zigarren	10 32
Frühlingsrollen, Garnelen-	3 32
G arnelen aus der Pfanne als Spieß Garnelenschiffchen, karibische Gemüse-Sticks	4 33
Grieß-Küchlein mit Chili-Topping	7 41
	8 34
	7 34
	2 17

	Heft / Seite
K äse-Zwiebel-Sandwich „Abendbrot“	11 19
Kirschtomaten-Tulpen	3 35
M aisbrot, knuspriges	8 35
P insa alla romana	5 16
Pinsa mit Antipasti & Büffelmozzarella	5 18
Pinsa mit Mortadella & Pistazienpesto	5 18
R inder-Carpaccio mit Senf-Mayonnaise	12 16
S andwich, Bündner-Fleisch-, flottes Sandwiches, Käse-, aus der Pfanne	10 19
Schinken und Pilzen, „Feierabendtaschen“ mit Senfeier im Glas	1 27
Steak-Röstbrote, flotte, mit Avocado	4 21
Stulle, Schnitzel-Schlemmer-	4 27
	12 22
	4 16
T artes, Spinat-, „Her damit!“	6 26
Toast Hawaii vom Blech	2 8
Toast-Tännchen caprese	12 16
Tortilla-Chips gebacken als Nachos	8 41
Tortilla-Chips mit Chili con Carne	8 41
Tortilla-Chips mit Guacamole	8 41
Tortilla-Chips mit Putenschnitzel	8 41
Tortilla-Pizzen, Mini-, zum Feierabend	1 20
W an Tan, gedämpfte, mit Fleischfüllung	1 33
Winzerladen, knusprige	10 33
Z wiebel-Fritters, indische, mit Bärlauch-Dip	4 11

HAUPTGERICHTE

Fleisch

B eef-Burger mit kräftiger BBQ-Soße	11 30
Beefsteak mit Bohnen und Tomaten-Salsa	6 47
Bifteki-Spieße auf Grillgemüse-Nudel-Salat	6 36
Bœuf en daube à la provençale	9 36
Braten, Camembert-, mit Bärlauchkruste	4 10
Bratwurst-Rahmragout zu Möhren	6 19
Bratwurst, Turbo-, „Mexiko-Style“	10 20
Brutzelfleisch, Elsässer	10 9
C horizo-Auflauf „Brotretter“	8 24
Cordon bleu mit Kartoffelsalat	
„Spreewälder Art“	1 25
Curry, Kichererbsen-	1 15
D ukatenschnitzel, kaiserliche, to go	3 11
F eta-Hacksteaks mit Gemüse	7 20
Filetpfanne nach Art der Bauern	10 43
Filetsteaks, gefüllt in Barolosoße	12 8
Filetsteaks mit Gratin	2 41
Fleischkäse-Burger mit Avocadocreame	9 19
Frikadellen, Kräuter-, zu Nudelsalat fürs Büro	12 21
Frikadellen mit Butterkohlrabi und Spätzle	4 12
Frikadellen, Chili-, auf Wurzelgemüse	9 6
G eschnetzeltem, Mairübchen auf Geschnetzeltes, Asia-, flottes	5 12
Gulasch, Espresso-, mit Kürbisspalten	6 20
Gurken-Pfanne, Spreewälder-	11 31
	7 10
H ackpfanne, flotte, mit Pak-Choi	9 19
K artoffelrolle „Himmel & Erde“	10 16
Kasseler-Geschnetzeltes mit Rösti	2 21
Kasseler nach Landfrauen-Art	11 15

	Heft / Seite
K asseler-Speck-Kröstchen mit Erbsen-Kartoffel-Stampf	11 17
Köfte, saftige, mit Taboulé-Zugabe	3 16
Kohl-Hack-Pfanne, fixe	10 21
Kohlrouladen, persische	10 12
Kotelett Holstein mit Rote-Bete-Salat	4 25
Koteletts, Schmor-, in Cidre-Soße	11 16
Kreta-Pfanne mit Fladenbrot-Krustis	7 12
Krustenbraten „Viva Bavaria“	9 14
L abskaus mit Spiegelei	1 27
Lammkeule bei Niedrigtemperatur	4 47
Lammkoteletts auf Rucola-Reis	4 21
Lammkoteletts, Butterkartoffeln zu	6 17
Lammlachsen, Kartoffel-Bohnen-Püree zu	8 12
Lammsteaks auf Rote-Bete-Carpaccio	10 44
Leberkäse, Blumenkohlpfanne mit	2 23
Leberkäse, Fächer-Kartoffeln mit Obazda und	9 15
M erguez, Ratatouille mit	6 22



Schaschlik-Auflauf mit Pommes-Haube

Heft 2 Seite 12

O chsenherzen mit Hackfüllung	7 28
P olpette al forno mit Rucolaöl	8 18
R ind, scharfe Kurven vom Roastbeef, Lady Croque mit Röstschwein mit Knobli-Öl	6 34
Rüben-Hack-Auflauf mit Quarkguss	2 34
Rumpsteak mit cremiger Polenta	8 44
Rumpsteak mit Tomatenreis	9 43
Rumpsteak, Muskatkürbis-Püree mit	6 10
	10 18
	9 26
S auerbraten alla italiana	1 16
Schaschlik-Auflauf mit Pommes-Haube	2 12
Schmetterlingssteak mit Spinatgemüse	11 19
Schnitzel Hawaii in Kokospanade	7 43
Schnitzel, Wiener, mit Omis Gurkensalat	3 7
Schnitzeln, Duett von, mit Frühlingsbegleitern	3 10
Schweinefilet auf Leipziger Allerlei	5 37
Schweinefilet, kanadisches	9 10
Schweinefilet, mild gepökelt	3 52
Schweinefilet, zart gegartes	11 51
Schweinelendchen mit Rieslingsenf bestrichen	10 34

	Heft / Seite		Heft / Seite
Schweinemedaillons mit Pfiff	1	26	
Schweinenacken mit asiatischem Grünkohl	2	25	
Schweinenacken mit Honiglack	1	34	
Schweinerippen, glasierte, zu Kartoffel-Möhren-Gröstl	1	7	
Schweinesteaks mit Feta-Kruste	6	25	
Steak-Fajita-Pfanne im Tortillafladen	7	7	
Steakgeschnetzeltes, feurig-flottes	5	22	
Steakröllchen, asiatische	8	44	
Steaks, Rosmarin-, Sommerpasta zu	8	43	
Weißwurst-Gulasch mit Brezel-Knödeln	9	16	
Würstchen, Linsen mit Spätzle und	4	49	
Geflügel & Wild			
Brathähnchen-Stulle „Feierabend“	1	44	
Cajun-Chicken mit Tomaten-Mango-Salsa	3	8	
Chicken, Pulled-, Lasagne mit, und Sauerkraut	11	8	
Entenbrust mit Festtags-Nudeln	11	8	
Geflügel-Combo, fruchtig-scharfe, zu Ananas	8	36	
Geflügel-Pfanne, Gnocchi-, feine	6	18	
Geflügelhack, Fenchel als Ragout mit	10	38	
Geflügelragout alla primavera	3	36	
Geschnetzeltes, Blitz-, à la Stroganoff	10	20	
Hähnchen in Paprika-Schmandsoße	11	20	
Hähnchen-Kokos-Curry	7	21	
Hähnchen-Linsen-Salat, lauwarmer	8	29	
Hähnchen-Pilz-Pfanne	2	21	
Hähnchen, Cassoulet mit	8	8	
Hähnchen, Kurkuma-, mit Brokkoli	2	50	
Hähnchen, Orangen-, mit Sesam	4	15	
Hähnchen, Parmesan-, alla italiana	9	9	
Hähnchen, Spinat-Curry-, zu Basmatireis	5	21	
Hähnchen, Teriyaki-, mit Glasnudel-Grillgemüse-Salat	5	28	
Hähnchen, Zitronen-, in Salzkruste	8	51	
Hähnchen, Zitronen-Parmesan-	4	17	
Hähnchenbällchen	4	36	
Hähnchenfilet, fixer Sommersalat mit	6	20	
Hähnchenfilet, Romesco zu	1	48	
Hähnchenfilets à la Cordon bleu	6	27	
Hähnchenschnitzelchen auf Spinatnudeln	4	22	
Hähnchenstreifen, knusprige	1	36	
Hawai-Burger mit Schinken und Käse	8	43	
Huhn nach Braumeister-Art mit gepufften Graupen	10	7	
Huhn, Rillettes vom gerösteten	9	32	
Hühnchen-Salat, Mango-, fruchtiger	1	45	
Hühnchen, zartes, „Tikka Masala“	2	15	
Hühnerfrikassee-Auflauf mit Blätterteig-Kissen	2	10	
Hühnerfrikassee, schnelles	1	44	
Hühnersuppe „Seelenschmeichler“	1	43	
Kasseler-Gratin, Kraut-, mit Knödelhaube	10	14	
Knusperhähnchen zu Tomaten-Nudeln	9	18	
Maishähnchenfilet Suprême	4	15	
Orangenkeulen auf Gewürz-Reis	12	26	
Pute, BBQ-, Winter-Bowl mit	1	15	
Pute, weihnachtliche	12	10	
Putengeschnetzeltes im Kürbis-Boot	9	26	
Putengeschnetzeltes mit weißen Bohnen	1	19	
Putenschnitzel, Tortilla-Chips mit	8	41	

Putensteak, Lady-Burger mit	3	15	
Putensteaks mit Aprikosen und Lauch-Öl	8	45	
Schnitzeln, Duett von, mit Frühlingsbegleitern	3	10	
Wildschwein, Schichtfleisch vom	10	10	
Fisch & Meeresfrüchte			
Bratfisch, flotter, zu Rahmgemüse	1	20	
Dorade, gegrillte, mit Gemüse	8	16	
Fisch zu Zitronen-Lauch-Rahm	2	20	
Fischfilet, Kräuter-, auf Tomatenrisotto	2	43	
Fischfilet, rasantes, auf Paprikagemüse	6	20	
Fischfrikadellen de luxe	2	44	
Flammlachs zu Nudel-Zucchini-Gemüse	9	12	
Forellenfilets, zart geräucherte	5	40	
Garnelen - fruchtig als Meeres-Cocktail	7	41	
Garnelen - knusprig als Deluxe-Rösti	7	41	
Garnelen - scharf als Spaghetti	7	41	
Garnelen aus der Pfanne als Spieß	7	41	
Garnelen-Gemüsenudel-Pfanne	5	21	
Garnelen, frittierter Rucola auf Tomaten-Pasta mit	5	49	
Garnelen, Gnocchi-Pfanne mit	4	41	
Garnelen, grüne Paella mit	5	8	
Garnelenschiffchen, karibische	8	34	
Honiglachs mit Kräuter-Gremolata	5	51	
Honiglachs zu Linsen-Salsa	3	20	
Inselkrüstchen mit Apfel-Gurken-Salat	3	12	
Lachs im Sesamantel, Erbsen-Püree zu	3	50	
Lachs-Pfanne, Brokkoli-, mit Kurkumasoße	4	23	
Lachs, Fenchel mit Rucola zu feinem	10	38	
Lachs und Jakobsmuscheln, Duett von, zu Linsengemüse	12	14	
Mediterraner Fenchel-Fisch „Ofenglück“	12	21	
Ofenlachs auf Roter Bete und Orange	10	20	

Pannfisch-Kartoffel-Gratin, Hamburger- Pesto-Lachs auf Orangenfenchel	2	9	
Saibling, Kräuter-Risotto mit Scampì-Pfeil mit Basilikum-Dip	6	7	
„Seebären“-Tomaten-Auflauf, Fenchel als	11	20	
„Seebären“-Tomaten-Auflauf, Fenchel als	10	38	
Gemüse			
Artischockenherzen, geröstete, mit Reis	10	44	
Blumenkohl-, „Couscous“ mit Cranberrys	7	22	
Blumenkohl-Avocado-Salat	8	27	
Blumenkohl-Schnitzel zu Rucola-Salat	3	9	
Blumenkohlpfanne mit Leberkäse	2	23	
Bohnen-Makkaroni-Auflauf	8	10	
Brennnesselockerl mit samtiger Käsesoße	6	8	
Chili-Wokgemüse mit Steakstreifen	3	20	
Crème Caramel mit salziger Butter	12	50	
Curry, Thai-, gelbes, zu bunter Quinoa	2	22	
Curry, Thai-, grünes	5	43	
Erbsen-Bratlinge mit Feta	3	50	
Falafeln, würzige, mit Kräutern	7	34	
Fisch-Eintopf, duftender	12	26	
Flammkuchen, griechischer	7	22	
Gemüse-Crumble	5	7	
Gemüse-Jambalaya	8	36	
Gemüse-Sticks	7	34	
Gemüseglück, herbstliches	10	25	
Gemüsepuffer, „Surf & Turf“-	5	28	
Gemüsetarte	5	36	
Gemüsetopf, Frühlings-, mit Bärlauch	4	7	
Gemüsezwiebeln mit Texmex-Füllung	10	27	
Graupen-Brunnenkresse-Risotto zu Curry-Möhren	3	25	
Graupen-Risotto, Fenchel auf	10	38	
Ingwer-Porree-Tarte	2	51	
Kartoffel-Cordons-bleus, knusprige, zu Salat	8	48	
Kartoffel-Curry mit Tamarinde	2	16	
Käse-Quiche „Erntefrisch“	7	24	
Käsefondue aus dem Förmchen	2	7	
Kirschtomatensalat und Burrata	7	29	
Kohlrabischnitzel zu Asia-Gurkensalat	4	21	
Kürbis-Auflauf „Ernteglück“	9	27	
Kürbis-Boot, Putengeschnetzeltes im	9	26	
Kürbis-Knödel nach Art der Jäger	10	17	
Mairübchen auf Geschnetzeltem	5	12	
Muskatkürbis-Püree mit Rumpsteak	9	26	
Pak-Choi, Mini-, geschmorter	1	34	
Pilz-Bohnen-Ragout in Miso-Rahm	10	8	
Porree-Auflauf „Ganzjährige Freude“	3	22	
Portobello-Burger, blitzschneller	5	27	
Quinoa würzig als Bratlinge	9	40	
Ratatouille mit Merguez	6	22	
Ratatouille-Salat mit Ziegenkäse-Brûlée	9	34	
Ravioli, zweierlei Frühlings-	5	44	
Shakshuka, Sommer-	7	9	
Spargel alla carbonara	6	41	
Spargel im Backteig zum Dippen	6	41	
Spargel mit feinem Lachstatar	6	41	
Spargel mit Sprossen und Ei	6	41	



Flammlachs zu Nudel-Zucchini-Gemüse
Heft 9 Seite 12

	Heft / Seite
Spargel-Blätterteig-Schiffchen, feine	5 21
Spargel, gegrillter, in Ei-Dill-Soße	6 34
Spitzpaprika, gefüllte	6 26
Veggie-Wimmelblech, super	9 8
Wachsbohnen-Risotto mit Pfifferlingen	8 7
Wurzelgemüse-Ziegenkäse-Tarte	10 26
Zucchini-Couscous-Salat fürs Büro	5 22
Eierspeisen	
Crêpes, Kerbel-, mit Wikinger-Ragout	5 10
Dill-Rahmpfannkuchen mit Forelle	9 20
Eiersalat, frühlinghafter	4 26
Feines Eierragout in Kräuter-Béchamel	12 21
Frittata, Erbsen-Ofen-	3 50
Omelett, Asia-Brokkolini-	4 26
Pfannkuchlein, Aprikosen-	1 54
Quiche, Käse-, „Erntefrisch“	7 24
Senfeier im Glas	4 27

DESSERTS & SÜSSPEISEN

Apfelkrapfen im Zimt-Zucker-Kleid	2 53
Arme-Ritter, Mini, zu Vanilleschaum	2 55
Beschwipste Pflaumen zu Zimt-Pannacotta	11 55
Birnenkompott auf Haselnuss-Keks	10 36
Brombeer-Küchlein mit Limettensirup	9 54
Cheesecake, Schoko-, mit Karamell-Popcorn	2 38
Cheesecake, zweierlei cremiger	7 38
Cremiges Sahnais „Schokotraum“	6 54
Crumble, Apfel-Zimt-, dufter	9 55
Crumble, Birnen-	1 55
Crumbles, Mini-Kirsch-	8 54
Erdbeer-Flammkuchen, süßer	5 55



Rahmiges Vanilleeis
Heft 7 Seite 47

Erdbeer-Holunder-Parfait	5 39
Erdbeer-Quark-Küsschen	6 54
Erdbeerkonfekt	5 38
Erdnuss-Schmandcreme, beschwippste	1 54
Feigen-Himbeer-Clafoutis	9 38
Frucht-Müsli-Riegel	10 22
Früchte, kandierte, und Ingwer	10 52
Früchtemüsli mit Erdbeersoße	5 45
Germknödel mit Pflaumenmus	9 17
Granola, Weihnachts-	12 29
Grießbrei „Kindheitstraum“	12 50
Grießbrei mit Cassis-Birnen	10 54
Grießbrei-Orangen-Brûlée	2 54
Haferporridge „Orient“	10 27
Himbeer-Auflauf, goldgelber	4 55
Himbeer-Gelee mit Zitronen-Mousse	6 55
Himbeer-Hupfe, gefrorene Mini-	8 66
Himbeer-Käseküchlein zum Löffeln	7 55
Joghurtcreme zu Granola	9 55
Kaffee-Auflauf, cremiger	11 32
Kaiserschmarrn, klassischer	2 22
Karamellpudding mit Granatapfel-Minz-Topping	11 54
Klebreis mit 8 Kostbarkeiten	1 38
Lebkuchen-Bällchen in Eistüte	1 61
Marzipan-Kakis, gebackene	3 54
Mascarpone-Trauben-Schichtspeise	10 55
Melonen-Gewürz-Kaltschale	6 55
Milchreis, Ananas-, mit Haselnusskrokant	3 55
Mousse au Chocolat, flinke	3 54
Mousse au Chocolat mit marinierten Zitrusfilets	12 17
Mousse mit Nussknusper	10 54
Mousse, zarte, mit Knuspergebäck	5 55
Müsli-Küchlein mit Himbeercreme	4 34
Pancakes, Dinkel-, mit Kirschen	7 54
Pannacotta, Matcha-	4 45
Pfannkuchlein, Aprikosen-	1 54
Pfirsich-Sorbet „Hitzefrei“	7 54
Pfirsiche mit Joghurt, gegrillte	8 55
Pochierte Honig-Birnen	11 54
Portweinpflaumen auf Marzipanpudding	12 17
Pudding, Schoko-Apfel-, aus dem Ofen	2 55
Rhabarber-Dickmilch-Creme im Gläschen	4 55
Schmand-Schokocreme mit karamellisiertem Rhababer	3 38
Schokokuss-Trifle	12 51
Schokoladige Lava-Küchlein	4 54
Schokoladiger Baumschmuck	12 41
Schwarzwälder-Kirsch-Pannacotta	3 55
Sorbet, Holunderblüten-Minz-	5 54
Spekulatius-Parfait	12 17
Stachelbeerkompott zu Zabaione	7 55
Stracciatella-Quark mit Orangen	9 45
Strudel-, Marzipan-Früchte	1 62
Süße Schupfnudeln mit Kirschen	11 48
Tiramisu, Mango-	8 38
Tiramisu, Quitten-	10 55
Tiramisu, Waffel-, mit Beerengrütze	2 54
Trauben-Spieße mit Erdbeer-Joghurt-Soße	6 38

	Heft / Seite
Vanille-Pralinen „Blütenzauber“	4 66
Vanilleeis mit Browniestückchen	8 55
Vanilleeis, rahmiges	7 47
Wackelpudding, Himbeer-Waffeln, Friesen-, „Waterkant“	1 55
Wecken, gefüllte, „Beerentraum“	10 64
Weihnachtsmarkt-Äpfel	5 29
Weihnachtsmarkt-Äpfel	4 54
Weihnachtsmarkt-Äpfel	12 51
Weinschaumcreme „Berliner Luft“	8 54
Weiß-Schoko-Creme mit Kompott	5 54
Windbeutel mit Zitronensahne	10 62
Winterliche Crème brûlée	11 55
Zitronenküchlein zu Mangosalsa	6 61
Zitronenpudding mit Mandelcrunch	4 54
Zwetschgen-Vanilletraum	9 54

SUPPEN & EINTÖPFE

Asia-Suppe, würzige, „Glückseligkeit“	3 17
Blumenkohlsuppe, geröstete, mit Garnelenspießen	4 35
Bohnen-Wurst-Topf, deftiger	3 19
Brokkoli-Cheddar-Suppe für Eilige	6 19
Butternuss-Suppe zu Spinat-Scones	9 25



Frühlings-Gemüsetopf mit Bärlauch
Heft 4 Seite 7

Cremesuppe „Knollenpower“	2 49
Curry, Kichererbsen-	1 15
Currywurst-Suppe zum Auslöffeln	4 22
Erbsen-Suppe mit Mango und Koriander	3 50
Erbsensuppe mit Würstchen	1 17
Fisch-Eintopf, duftender	12 26
Flädle-Suppe mit Zwiebelschmelze	10 33
Gemüse-Wurst-Topf, bunter	9 21
Gemüsetopf, Frühlings-, mit Bärlauch	4 7
Hühnersuppe „Seelenschmeichler“	1 43

	Heft / Seite
K artoffelcreme mit Knusper-Topping	10 19
Kartoffel-Fleisch-Topf „Warm ums Herz“	11 15
Kartoffelsuppe, Dampfnudeln zu	9 50
Kokos-Hähnchen-Bowl, thailändische	11 26
Kresse-Buttermilch-Kaltschale	7 21
Kürbiscremesuppe mit Hähnchenfilet	10 49

L insen-Currysuppe mit Brokkoli	1 19
Linsensuppe, fruchtige	11 27

M eerrettich-Kartoffelsuppe	2 21
Miso-Suppe	1 51
Möhren-Kurkuma-Suppe	5 34
P izza-Suppe mit Baguette	2 33

R ucola-Suppe, kühle	5 49
-----------------------------	------

S charfer Bohnentopf mit Kabanossi	12 20
Spitzkohl-Kichererbsen-Eintopf	5 22
Steckrüben-Rote-Bete-Suppe mit Pastinake	11 25

T omatensuppe mit goldbraunen Käsenockerln	10 15
Tomatiger Liebestopf mit Crostini	2 41

W irsingtopf mit Hackbällchen	11 25
--------------------------------------	-------

Z wiebelsuppe „Gut fürs Konto“	1 22
---------------------------------------	------

AUFLÄUFE & GRATINS

A pfel-Semmel-Auflauf mit Marillen-Schlagobers	1 12
----------------------------------------------------------	------

B ohnen-Makkaroni-Auflauf	8 10
----------------------------------	------

C horizo-Auflauf „Brotretter“	8 24
--------------------------------------	------

F enchel als „Seebären“-Tomaten-Auflauf	10 38
------------------------------------------------	-------

G emüse-Crumble	5 7
Gnocchi, gratiniert unter Käse-Rahm-Haube	4 41
Gratin, Filetsteaks mit	2 41

H ühnerfrikassee-Auflauf mit Blätterteig-Kissen	2 10
--------------------------------------------------------	------

K äsefondue aus dem Förmchen	2 7
Kraut-Kasseler-Gratin mit Knödelhaube	10 14
Kürbis-Auflauf „Ernteglück“	9 27

M aultaschen-Gratin	10 34
----------------------------	-------

N udelauf für Eilige	1 21
Nudelauf, orientalischer	12 28
Nudelrollen mit Salsiccia und Grünkohl	2 26

P annfisch-Kartoffel-Gratin, Hamburger- Pilz-Consommé zu Kräutern	2 9
Porree-Auflauf „Ganzjährige Freude“	12 16
	3 22

R üben-Hack-Auflauf mit Quarkguss	9 43
------------------------------------------	------

S chaschlik-Auflauf mit Pommes-Haube	2 12
Schnitzel-Gratin für den Feierabend	3 20
Spaghetti-bolo-Lasagne	2 6

T oast Hawaii vom Blech	2 8
Tortilla-Auflauf, mexikanischer	6 21

W irsingauflauf mit Knusperkruste	10 50
------------------------------------------	-------

OFENGERICHTE

	Heft / Seite
C assoulet mit Hähnchen	8 8

E lsässer Brutzelfleisch	10 9
Erbsen-Ofen-Frittata	3 50

F ixer Gnocchi-Hack-Auflauf	11 20
Flammhachs zu Nudel-Zucchini-Gemüse	9 12
Frikadellen, Chili-, auf Wurzelgemüse	9 6

H ähnchen, Parmesan-, alla italiana	9 9
Hähnchenfilets à la Cordon bleu	6 27

O fenglück, krummes	11 34
Ofenkartoffel-Salat mit Kichererbsen	5 45
Ofenlachs auf Roter Bete und Orange	10 20
Polpette al forno mit Rucolaöl	8 18

Q uinoa als Füllung für Zucchini	9 40
-----------------------------------------	------

S chichtfleisch vom Wildschwein	10 10
Schweinefilet, kanadisches	9 10

Schweinerippen, glasierte, zu Kartoffel-Möhren-Gröstl	1 7
Spitzpaprika, gefüllte	6 26

V eggie-Wimmelblech, super	9 8
-----------------------------------	-----

Z itronen-Parmesan-Hähnchen	4 17
------------------------------------	------

KARTOFFELGERICHTE

B utterkartoffeln zu Lammkoteletts	6 17
-------------------------------------------	------

G emüsepuffer, „Surf & Turf“- Gnocchi-Geflügel-Pfanne, feine	5 28
Gnocchi-Pfanne mit Garnelen	6 18
Gnocchi-Spinat-Pfanne mit Speckknusper	4 41
Gnocchi, frisch als Salat mit Bacon	7 21
Gnocchi, gratiniert unter Käse-Rahm-Haube	4 41
Gnocchi, italienisch in Tomatensugo	4 41

K artoffel-Bohnen-Püree zu Lammlachsen	8 12
-----------------------------------------------	------

Kartoffel-Cordons-bleus, knusprige, zu Salat	8 48
Kartoffel-Curry mit Tamarinde	2 16

Kartoffel-Eier-Salat „Verpackungsfrei“	5 24
----------------------------------------	------

Kartoffel-Gnocchi, hausgemachte	9 46
---------------------------------	------

Kartoffel-Gratin, Hamburger-Pannfisch-	2 9
----------------------------------------	-----

Kartoffel-Salami-Kuchen, deftiger	8 47
-----------------------------------	------

Kartoffel-Schawarma	6 32
---------------------	------

Kartoffel-Schichtsalat-Torte	2 37
------------------------------	------

Kartoffel-Tarte „Neue Ernte“	6 16
------------------------------	------

Kartoffel-Tomaten-Auflauf mit Speck	7 27
-------------------------------------	------

Kartoffelcreme mit Knusper-Topping	10 19
------------------------------------	-------

Kartoffeln, Fächer-, mit Obazda und Leberkäse	9 15
-----------------------------------------------	------

Kartoffelpuffer „Exotisch“	1 41
----------------------------	------

Kartoffelpuffer „Heimisch“	1 41
----------------------------	------

Kartoffelpuffer „Mediterran“	1 41
------------------------------	------

Kartoffelpuffer „Nordisch“	1 41
----------------------------	------

Kartoffelrolle „Himmel & Erde“	10 16
--------------------------------	-------

Kartoffeltortilla mit Knobli-Champignons	6 46
------------------------------------------	------

Knödel-Tris auf lauwarmem Kraut-Speck-Salat	1 8
---------------------------------------------	-----

Kürbis-Knödel nach Art der Jäger	10 17
----------------------------------	-------

M eerrettichpüree zu Fleischbällchen	4 22
---------------------------------------------	------

O fenkartoffel-Salat mit Kichererbsen	5 45
----------------------------------------------	------

Ofenkartoffel, gefächert mit Kräutern auf provenzalische Art	11 29
-----------------------------------------------------------------	-------

	Heft / Seite
--	--------------

Ofenkartoffel, gefüllt als Panino mit Schinken und Käse	11 29
------------------------------------------------------------	-------

Ofenkartoffel, getopt mit Pesto und Parmesan	11 29
-------------------------------------------------	-------

Ofenkartoffel, indisch mit Mohn und Sesam	11 29
-------------------------------------------	-------

P ellkartoffeln mit dreierlei Dips	6 16
-------------------------------------------	------

Q uetschkartoffeln mit Quark-Dip	9 44
-----------------------------------------	------

R östi, De-luxe-, Garnelen - knusprig als	7 41
--------------------------------------------------	------

Röstkartoffeln, Chorizo-, auf Gurkensalat	6 15
-------------------------------------------	------

Röstkartoffeln, Rucola-Pesto auf	5 49
----------------------------------	------

S chmand-Kartoffeln zu Koteletts	5 23
-----------------------------------------	------

Senf-Butter-Kartoffeln	3 37
------------------------	------

Spinatgnocchi „Alltags-Glück“, fixe	9 20
-------------------------------------	------

Z itronenkartoffeln	9 36
----------------------------	------

NUDEL-, REIS- & GETREIDEGERICHTE

A maranth-Linsen-Burger	3 43
--------------------------------	------

Asianudeln in Kokoscreme	7 44
--------------------------	------

B ergbauerpfanne, Allgäuer	1 10
-----------------------------------	------

Birnen-Pasta mit Radicchio	11 10
----------------------------	-------

Bratnudel-Bowl „Buddhas Lächeln“	7 8
----------------------------------	-----

Bratnudeln, bunte Gemüse-	4 20
---------------------------	------

Buchweizen-Bowl mit Möhrenspaghetti	3 44
-------------------------------------	------

C arbonara, Miso-, cremige	1 51
-----------------------------------	------

Couscous, buntes Curry mit	6 45
----------------------------	------

Couscous, Orient-, zu Joghurt-Minz-Dip	9 20
----------------------------------------	------

Couscous-Pfanne, Turbo, mit Geflügel	12 22
--------------------------------------	-------

F esttags-Nudeln mit Entenbrust	11 8
----------------------------------------	------

G ebraunte Pasta mit Mandelknusper	11 9
-------------------------------------------	------



Lasagne mit Pulled Chicken

Heft 11 Seite 8

Graupen-Brunnenkresse-Risotto	
-------------------------------	--

zu Curry-Möhren	3 25
-----------------	------

Graupen-Risotto, Erbsen-, mit Chorizo	10 26
---------------------------------------	-------

Graupen-Risotto, Fenchel auf	10 38
------------------------------	-------



Grüne Paella mit Garnelen

Heft 5 Seite 8

Lasagne mit Pulled Chicken	11	8
Maronen-Tomaten-Pasta	11	11
Nudelaufwurf für Eilige	1	21
Nudelaufwurf, orientalischer	12	28
Nudeln mit Sprossen-Pesto	4	43
Nudeln, Gemüse-	1	34
Nudelrollen mit Salsiccia und Grünkohl	2	26
Nudelsalat mit Gartengemüse	8	26
Paella, grüne, mit Garnelen	5	8
Pappardelle mit Zitronen-Bolognese	2	41
Pasta alla primavera mit Burrata	5	9
Pasta e fagioli - Nudel-Bohnen-Eintopf	11	12
Pasta, Schlemmer-, mit Röstbrot	5	20
Pilz-Bohnen-Ragout in Miso-Rahm	10	8
Polenta, Rosmarin-, gebratene	9	22
Polenta, Rumpsteak mit cremiger	6	10
Quinoa als Füllung für Zucchini	9	40
Quinoa als Gemüsepfanne	9	40
Quinoa als sättigender Salat	9	40
Quinoa würzig als Bratlinge	9	40
Quinoa-Füllung, Spitzpaprika mit	3	45
Quinoa-Radicchio-Bowl	4	44
Ravioli, zweierlei Frühlings-	5	44
Reis, geröstete Artischockenherzen mit	10	44
Rigatoni in Hack-Feta-Creme	3	18
Risotto, Kräuter-, mit Saibling	6	7
Risotto, Wachsbohnen-, mit Pfefferlingen	8	7
Schupfnudel-Hähnchen Pfanne	1	20
Schupfnudel-Speck-Pfanne	3	21
Sommerpasta zu Rosmarin-Steaks	8	43
Spaghetti alla Königsberger Klopse	2	22
Spaghetti in Tomaten-Ricotta-Soße mit Scaloppine	8	15
Spaghetti mit hausgemachtem Pesto	7	22
Spaghetti-bolo-Lasagne	2	6
Spaghetti, Garnelen - scharf als	7	41
Spaghetti, One-Pot-, in Pilzrahm	10	19
Spätzle, Linsen mit, und Würstchen	4	49
Tagliatelle, selbst gemachte, aglio e olio	6	42

Tomaten-Pasta, frittiertes Rucola auf, mit Garnelen	5	49
Tomatenrisotto, Kräuter-Fischfilet auf	2	43
Wirsing-Schinken-Nudeln für Eilige	11	19

SALATE

Apfel-Gurken-Salat, Inselkrüstchen mit	3	12
Blumenkohl-Avocado-Salat	8	27
Blütensalat, kunterbunter	3	37
Bowl, Winter-, mit BBQ-Pute	1	15
Brotsalat „Urlaubsbaum“, griechischer	9	19
Chicorée-Hirse-Salat „Rot-grün“	3	43
Eiersalat, frühlingshafter	4	26
Garnelen - fruchtig als Meeres-Cocktail	7	41
Gemüse-Salat „Knabberlust“	3	27
Glasnudel-Grillgemüse-Salat mit Teriyaki-Hähnchen	5	28
Gnocchi - frisch als Salat mit Bacon	4	41
Grillgemüse-Nudel-Salat, Bifteki-Spieße auf	6	36
Gurkensalat, Chorizo-Röstkartoffeln auf	6	15
Gurkensalat, Omis, Wiener Schnitzel mit	3	7
Hähnchen-Linsen-Salat, lauwarmer	8	29
Kartoffel-Eier-Salat „Verpackungsfrei“	5	24
Kartoffel-Schichtsalat-Torte	2	37
Kirschtomatensalat und Burrata	7	29
Kräutersalat, Buttermilch-Mousse auf	6	9
Linsen-Taboulé, buntes	2	34
Mango-Hühnchen-Salat, fruchtiger	1	45
Melonen-Paprika-Salat mit Nüssen	8	28
Möhrensalat „Drachenfeuer“	1	37



Kräutersalat auf Buttermilch-Mousse

Heft 6 Seite 9

Nudelsalat mit Gartengemüse	8	26
Ofenkartoffel-Salat mit Kichererbsen	5	45

Panir, gerösteter, im fruchtigen Bett	2	15
Papaya-Avocado-Salat	6	46
Quinoa als sättigender Salat	9	40
Ratatouille-Salat mit Ziegenkäse-Brûlée	9	34
Rote-Bete-Salat, Kotelett Holstein mit	4	25
Rotkohl-Powersalat zum Mitnehmen	3	19
Rucola-Salat, Blumenkohl-Schnitzel zu	3	9

Salat, knackiger, mit Cranberrys	2	27
Salatplatte, bunte, alla panzanella	8	19
Sauerkrautsalat, herzhafter	1	18
Schlangenbohnen-Pfirsich-Salat	8	11
Sommersalat, fixer, mit Hähnchenfilet	6	20
Spinat-Salat „Gute Laune“	4	45

Thunfischsalat mit Kichererbsen	7	23
----------------------------------------	----------	-----------

Waldorfsalat, „Ran an die Rassel“-	2	18
Wurzelgemüse-Salat, warmer, mit Kerne-Crunch	10	34

SOSSEN, DIPS & AUFSTRICHE

Aglio e olio, selbst gemachte Tagliatelle	6	42
--------------------------------------------------	----------	-----------

Bärlauch-Dip, indische Zwiebel-Fritters mit	4	11
Basilikum-Dip, Scampi-Pfeil mit	2	41
Brunnenkresse-Radieschen-Quark	3	26

Dips, Pellkartoffeln mit dreierlei	6	16
-------------------------------------------	----------	-----------

Ei-Dill-Soße, gegrillter Spargel in	6	34
--------------------------------------------	----------	-----------

Feta-Pistazien-Dip	2	33
Frischkäse-Zwiebel-Dip	8	35

Hummus, cremiger	4	9
Hummus, Möhren-, geröstetes	3	32
Hummus, Tomaten-	6	32

Käsesoße, Brennnesselockerl mit samtiger	6	8
Kokosmilch, selbst gemachte	7	44
Kräuter-Brötchen mit Almhütten-Brettli	6	12
Kurkumasoße, Brokkoli-Lachs-Pfanne mit	4	23

Olive-Tomaten-Tapenade, würzige	9	32
----------------------------------------	----------	-----------

Paprika-Walnuss-Dip	7	34
Pesto, Rucola-, auf Röstkartoffeln	5	49
Pesto, Spaghetti mit hausgemachtem	7	22
Pesto, Sprossen-, Nudeln mit	4	43

Quark-Dip, mediterranem, Quetschkartoffeln mit	9	44
-------------------------------------------------------	----------	-----------

Radieschenpesto, Frühlings-Focaccia mit	4	18
Romescu zu Hähnchenfilet	1	48

Salsa, Papaya-, scharfe	8	35
Salsa, Tomaten-, Beefsteak mit Bohnen und	6	47
Salsa, Tomaten-Mango-, Cajun-Chicken mit	3	8

Tomaten-Ricotta-Soße, Spaghetti in, mit Scaloppine	8	15
Tomatenbutter, Kräuter-Fladenbrot mit	4	8
Tomatensugo, Gnocchi - italienisch in	4	41

Wasabi-Gin-Dip	2	34
-----------------------	----------	-----------

SNHELL & PFFIFFIG

	Heft / Seite	Heft / Seite
Arme Ritter, herzhaftes, zum Feierabend	6 19	
Asia-Geschnetzeltes, flottes	6 20	
Avocado-Pasta mit Bacon-Crunch	8 21	
Bärlauch-Käsesandwich, gebackenes	3 19	
Blumenkohl-„Couscous“ mit Cranberries	7 22	
Blumenkohlpfanne mit Leberkäse	2 23	
Bohnen-Wurst-Topf, deftiger	3 19	
Bratfisch, flotter, zu Rahmgemüse	1 20	
Bratnudel-Bowl „Buddhas Lächeln“	7 8	
Bratwurst-Rahmrugout zu Möhren	6 19	
Bratwurst, Turbo-, „Mexiko-Style“	10 20	
Brokkoli-Cheddar-Suppe für Eilige	6 19	
Brokkoli-Lachs-Pfanne mit Kurkumasoße	4 23	
Brotsalat „Urlaubstraum“, griechischer	9 19	
Bulgur-Feta-Salat, roter, „Glückseligkeit“	11 20	
Bündner-Fleisch-Sandwich, flottes	10 19	
Butterkuchen, Blitz-, mit Pflaumenmus	7 49	
Carbonara, Miso-, cremige	1 51	
Chili-Wokgemüse mit Steakstreifen	3 20	
Couscous, Orient-, zu Joghurt-Minz-Dip	9 20	
Currywurst-Suppe zum Auslöffeln	4 22	
Dill-Rahmpfannkuchen mit Forelle	9 20	
Erbensuppe mit Knusper-Feta	8 21	
Feines Eierrugout in Kräuter-Béchamel	12 21	
Fenchel, gebratener, mit Senfrahm	8 22	
Feta-Hacksteaks mit Gemüse	7 20	
Fisch zu Zitronen-Lauch-Rahm	2 20	
Fischfilet, rasantes, auf Paprikagemüse	6 20	
Flammkuchen, griechischer	7 22	
Fleischkäse-Burger mit Avocadocreme	9 19	
Flotte Steak-Röstbrote mit Avocado	12 22	
French-Toast-Gröstl	11 18	
Garnelen-Gemüsenudelpfanne	5 21	
Gemüse-Bratnudeln, bunte	4 20	
Gemüse-Wurst-Topf, bunter	9 21	
Geschnetzeltes, Blitz-, à la Stroganoff	10 20	
Gnocchi-Geflügel-Pfanne, feine	6 18	
Gnocchi-Hack-Auflauf, fixer	11 21	
Gnocchi-Spinat-Pfanne mit Speckknusper	7 21	
Gnocchi, süße, mit Heidelbeersoße	8 22	
Gurken-Pfanne, Spreewälder-	7 10	



Kreta-Pfanne mit Fladenbrot-Krustis
Heft 7 Seite 12

Heft / Seite

Hackpfanne, flotte, mit Pak-Choi	9 19	
Hähnchen in Paprika-Schmandsoße	11 20	
Hähnchen-Kokos-Curry	7 21	
Hähnchen-Pilz-Pfanne	2 21	
Hähnchenschnitzelchen auf Spinatnudeln	4 22	
Heidelbeer-Skyr-Traum, getränkter	6 60	
Honig-Pute auf Blitz-Salat	8 23	
Honiglachs zu Linsen-Salsa	3 20	
Hühnerfrikassee, schnelles	1 44	
Kaiserschmarrn, klassischer	2 22	
Kartoffelcreme mit Knusper-Topping	10 19	
Kasseler-Geschnetzeltes mit Rösti	2 21	
Käse-Zwiebel-Sandwich „Abendbrot“	11 19	
Knusperhähnchen zu Tomaten-Nudeln	9 18	
Kohl-Hack-Pfanne, fixe	10 21	
Kohlrabischnitzel zu Asia-Gurkensalat	4 21	
Kräuter-Frikadellen zu Nudelsalat fürs Büro	12 21	
Kresse-Buttermilch-Kaltschale	7 21	
Kreta-Pfanne mit Fladenbrot-Krustis	7 12	
Lachs-Frittata	8 20	
Lachs, Pesto-, auf Orangenfechel	11 20	
Lamm-Köfte, würzige, zu Hummuscreme	8 22	
Lammkoteletts auf Rucola-Reis	4 21	
Linsen-Currysuppe mit Brokkoli	1 19	
Mediterraner Fenchel-Fisch „Ofenglück“	12 21	
Meerrettich-Kartoffelsuppe	2 21	
Meerrettichpüree zu Fleischbällchen	4 22	
Miso-Suppe	1 51	
Nudelaufguss für Eilige	1 21	
Ofenlachs auf Roter Bete und Orange	10 20	
Omelett auf Gemüse-Nudeln	12 22	
Pasta, Schlemmer-, mit Röstbrot	5 20	
Putengeschnetzeltes mit weißen Bohnen	1 19	
Rigatoni in Hack-Feta-Creme	3 18	
Rotkohl-Powersalat zum Mitnehmen	3 19	
Rumpsteak mit Tomatenreis	10 18	
Sandwich, Florentiner, mit Ei und Schinken	1 19	
Sandwiches, Käse-, aus der Pfanne	1 27	
Sauerkrautsalat, herzhafter	1 18	
Scharfer Bohnentopf mit Kabanossi	12 20	
Schinken und Pilzen „Feierabendtaschen“ mit	4 21	
Schmand-Kartoffeln zu Koteletts	5 23	
Schmetterlingssteak mit Spinatgemüse	11 19	
Schnitzel-Gratin für den Feierabend	3 20	
Schupfnudel-Hähnchen Pfanne	1 20	
Schupfnudel-Speck-Pfanne	3 21	
Shakshuka, Sommer-	7 9	
Sommersalat, fixer, mit Hähnchenfilet	6 20	
Spaghetti alla Königsberger Klopse	2 22	
Spaghetti mit hausgemachtem Pesto	7 22	
Spaghetti, One-Pot-, in Pilzrahm	10 19	
Spargel-Blätterteig-Schiffchen, feine	5 21	
Spinat-Curry-Hähnchen zu Basmatireis	5 21	
Spinatgnocchi „Alltags-Glück“, fixe	9 20	
Spitzkohl-Kichererbsen-Eintopf	5 22	
Steak-Croques, flotte, zum Feierabend	8 21	
Steak-Fajita-Pfanne im Tortillafaden	7 7	
Steakgeschnetzeltes, feurig-flottes	5 22	
Stulle, Brathähnchen-, „Feierabend“	1 44	
Stulle, schnelle	1 51	
Thai-Curry, gelbes, zu bunter Quinoa	2 22	
Thunfischsalat mit Kichererbsen	7 23	
Tortilla-Auflauf, mexikanischer	6 21	

Heft / Seite

Tortilla-Pizzen, Mini-, zum Feierabend	1 20	
Wirsing-Schinken-Nudeln für Eilige	11 19	
Zucchini-Couscous-Salat fürs Büro	5 22	

INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN

Asia-Geschnetzeltes, flottes	6 20
Asia-Suppe, würzige, „Glückseligkeit“	3 17
Asianudeln in Kokoscreme	7 44
Brotsalat „Urlaubstraum“, griechischer	9 19
Flammkuchen, griechischer	7 22
Frühlingsrollen, Garnelen-	1 33



Kanadisches Schweinefilet
Heft 9 Seite 10

Gemüse-Nudeln	1 34
Hähnchen, Parmesan-, alla italiana	9 9
Hähnchenstreifen, knusprige	1 36
Hotdog-Station, amerikanische	7 37
Hühnchen, zartes, „Tikka Masala“	2 15
Klebreis mit 8 Kostbarkeiten	1 38
Köfte, saftige, mit Taboulé-Zugabe	3 16
Kohlruladen, persische	10 12
Kreta-Pfanne mit Fladenbrot-Krustis	7 12
Möhrensalat „Drachenfeuer“	1 37
Pak-Choi, Mini-, geschmorter	1 34
Panir, gerösteter, im fruchtigen Bett	2 15
Polpetta al forno mit Rucolaöl	8 18
Sauerbraten alla italiana	1 16
Schweinefilet, kanadisches	9 10
Schweinenacken mit Honiglack	1 34
Thai-Curry, gelbes, zu bunter Quinoa	2 22
Thai-Curry, grünes	5 43
Thailändische Kokos-Hähnchen-Bowl	11 26

	Heft / Seite
Tortilla-Auflauf, mexikanischer	6 21
Turbo-Couscous-Pfanne mit Geflügel	12 22
Wan Tan, gedämpfte, mit Fleischfüllung	1 33

EINMACHEN & EINLEGEN

Antipasti-Auberginen, eingelegt	7 14
Aprikosen-Rosmarin-Konfitüre	7 16
Brombeer-Feigen-Duo mit Balsamico	7 16
Curry-Zoodles mit Paprika	7 15
Erdbeer-Curd	5 65
Erdbeer-Orangen-Konfitüre	5 65
Essig, knofeliger	4 9
Himbeeren & Kirschen, eingekochte	7 17
Mango-Pfirsich-Minz-Dreiklang	7 18



Curry-Zoodles mit Paprika
Heft 7 Seite 15

Rosenblüten-Sirup	6 52
Salz, grünes	4 9
Schokoladen-Pflaumen-Pläsier	7 18
Spekulatius-Sirup, blitzschneller	12 41
Süßer Kaffeesirup, Aroma-Booster	11 32
Süßer Senf mit Estragon	12 40
Tomaten-Sugo alla caponata	7 15

GESUNDE KÜCHE

Vollwertgerichte & Ohne Fleisch

Amaranth-Linsen-Burger	3 43
Birnen-Pasta mit Radicchio	11 10
Blumenkohl-„Couscous“ mit Cranberries	7 22
Blumenkohl-Avocado-Salat	8 27
Buchweizen-Bowl mit Möhrenspaghetti	3 44

	Heft / Seite
Couscous, buntes Curry mit Cremesuppe „Knollenpower“	6 45 2 49

Dorade, gegrillte, mit Gemüse	8 16
Fritten rot-weiß, belgische Fruchtige Linsensuppe	12 48 11 27

Gemüseglück, herbstliches Gemüsezwiebeln mit Texmex-Füllung	10 25 10 27
Graupen-Risotto, Erbsen-, mit Chorizo	10 26

Melonen-Paprika-Salat mit Nüssen	8 28
----------------------------------	------

Omelett auf Gemüse-Bandnudeln	12 22
-------------------------------	-------

Quinoa als Gemüsepfanne	9 40
Quinoa-Radicchio-Bowl	4 44

Salat, knackiger, mit Cranberries	2 27
Schlangenbohnen-Pfirsich-Salat	8 11
Spitzpaprika mit Quinoa-Füllung	3 45

Veggie-Wimmelblech, super	9 8
---------------------------	-----

Wurzelgemüse-Ziegenkäse-Tarte	10 26
-------------------------------	-------

Kalorienarm

Blumenkohl-Schnitzel zu Rucola-Salat	3 9
Buttermilch-Mousse auf Kräutersalat	6 9

Chicorée-Hirse-Salat „Rot-grün“	3 43
---------------------------------	------

Erbsen-Suppe mit Mango und Koriander	3 50
--------------------------------------	------

Flammkuchen, griechischer	7 22
---------------------------	------

Hähnchen, Kurkuma-, mit Brokkoli	2 50
Hühnersuppe „Seelenschmeichler“	1 43

Ingwer-Porree-Tarte	2 51
---------------------	------

Kartoffel-Tomaten-Auflauf mit Speck	7 27
Kartoffeltortilla mit Knobli-Champignons	6 46

Linsen-Currysuppe mit Brokkoli	1 19
--------------------------------	------

Mango-Hühnchen-Salat, fruchtiger	1 45
----------------------------------	------

Papaya-Avocado-Salat	6 46
Polenta, Rosmarin-, gebratene	9 22
Portobello-Burger, blitzschneller	5 27

Quinoa-Radicchio-Bowl	4 44
-----------------------	------

Roter-Bulgur-Feta-Salat „Glückseligkeit“	11 20
------------------------------------------	-------

Salatplatte, bunte, alla panzanella	8 19
Spargel alla carbonara	6 41
Spargel im Backteig zum Dippen	6 41
Spargel mit feinem Lachstatar	6 41
Spargel mit Sprossen und Ei	6 41
Spinat-Kräuter-Pastete	12 12
Spinat-Salat „Gute Laune“	4 45
Steckrüben-Rote-Bete-Suppe mit Pastinake	11 25

Tarte, Lauch-, steirische, zu Vogelsalat	1 11
Tomatiger Liebestopf mit Crostini	2 41

Wirsingauflauf mit Knusperkruste	10 50
Wirsingröllchen mit Feta	12 24

	Heft / Seite
Wurzelgemüse-Salat, warmer, mit Kerne-Crunch	10 34

FÜR GÄSTE & FESTE

Ananas-Crumble-Pfännchen	12 39
Aperol-Rosé	3 32
Aprikosen-Slush	6 32

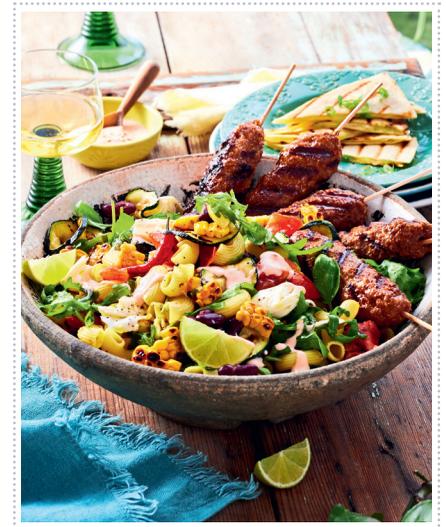
Balsamico-Pflaumen-Rotkohl	11 43
Beeren-Pfannkuchen-Pfännchen	12 39
Bifteki-Spieße auf Grillgemüse-Nudel-Salat	6 36
Birnenkompott auf Haselnuss-Keks	10 36
Blätterteig-Tulpen, knusprige	3 36

Blumenkohlsuppe, geröstete, mit Garnelenspießen	4 35
Blüten-Bärlauch-Brot	3 32
Blütensalat, kunterbunter	3 37
Bœuf en daube à la provençale	9 36
Bratäpfel unter Mandelkruste	11 41
Brettchen, Schlemmerbesen-Butter-Board	10 32 4 33

Cheesecake, Schoko-, mit Karamell-Popcorn	2 38
Cheesecake, zweierlei cremiger	7 38

Erdbeer-Holunder-Parfait	5 39
Erdbeerkonfekt	5 38

Falafeln, würzige, mit Kräutern	7 34
Feigen-Himbeer-Clafoutis	9 38
Feta-Pistazien-Dip	2 33
Fetapralinen, zweierlei	11 40



Bifteki-Spieße auf Grillgemüse-Nudel-Salat
Heft 6 Seite 36

Filo-Zigarren	5 35
Flädle-Suppe mit Zwiebelschmelze	10 33
Fougasse (provenzalisches Brot)	9 32
Frischkäse-Zwiebel-Dip	8 35
Frühlingsrollen, Garnelen-	1 33

Garnelenschiffchen, karibische	8 34
Geflügel-Combo, fruchtig-scharfe, zu Ananas	8 36
Geflügelragout alla primavera	3 36
Gemüse-Jambalaya	8 36

	Heft / Seite	
Gemüse-Nudeln	1	34
Gemüse-Sticks	7	34
Granatapfel-Ingwer-Paloma	12	34
Hähnchenbällchen	4	36
Hähnchenstreifen, knusprige	1	36
Hibiskus-Holunder-Eistee	7	37
Holländische Joppiesoße	12	38
Hotdog-Station, amerikanische	7	37
Kartoffelbällchen	11	43
Kartoffel-Tortilla-Pfännchen	12	37
Kartoffel-Schawarma	6	32
Kartoffel-Schichtsalat-Torte	2	37
Kirschtomaten-Tulpen	3	35
Kirschebecher, Gänseliesels	11	45
Klebreis mit 8 Kostbarkeiten	1	38
Knusperwaffeln am Stiel	7	39
Kräuter-Eier-Dip	12	38
Kürbis-Eisberg-Slaw mit Parmesancreme	12	34
Labneh mit Tomaten	7	35
Lillet-Orangen-Aperitif	2	33
Limoncello-Maracuja-Spritz	4	37
Linsen-Taboulé, buntes	2	34
Maisbrot, knuspriges	8	35
Mango-Tiramisu	8	38
Maracuja-Mojito „Sundowner“	8	39
Martini, Wake-up-	4	34
Martinsgans mit Rotweinsauce	11	43
Maultaschen-Gratin	10	34
Melonen-Minz-Eistee	7	37
Möhren-Hummus, geröstetes	3	32
Möhren-Kurkuma-Suppe	5	34
Möhrensalat „Dracheneis“	1	37
Muffins, lustige, aus der Eiswaffel	6	66
Müsl-Küchlein mit Himbeercreme	4	34
Nacho-Cheeseburger	12	37
Olive-Tomaten-Tapenade, würzige	9	32
Pak-Choi, Mini-, geschmorter	1	34
Pannekoeken-Torte, holländische	3	35
Papaya-Salsa, scharfe	8	35
Paprika-Walnuss-Dip	7	34
Pizza-Suppe mit Baguette	2	33
Ratatouille-Salat mit Ziegenkäse-Brûlée	9	34
Rhabarber-Mimosa	4	33
Rhabarber-Minz-Limonade	5	38
Rillettes vom gerösteten Huhn	9	32
Rind, scharfe Kurven vom	6	34
Roastbeef, Lady Croque mit	2	34
Rosenkohl in cremiger Soße	11	41
Röstkartoffel-Möhren-Salat	7	35
Schmand-Schokocreme	3	38
mit karamellisiertem Rhabarber		
Schweinefilet auf Leipziger Allerlei	5	37
Schweinelendchen		
mit Rieslingsenf bestrichen	10	34
Schweinenacken mit Honiglack	1	34
Senf-Butter-Kartoffeln	3	37
Spargel, gegrillter, in Ei-Dill-Soße	6	34
Steak-Rahm-Pfännchen	12	36
Tarte, Gemüse-	5	36
Tomaten-Honig-Soße	12	38
Tomaten-Hummus	6	32
Trauben-Spieße mit Erdbeer-Joghurt-Soße	6	38

	Heft / Seite	
Tropical Paradise mit Kokosschaum	8	39
Wan Tan, gedämpfte, mit Fleischfüllung	1	33
Wasabi-Gin-Dip	2	34
Winzerfladen, knusprige	10	33
Wurzelgemüse-Salat, warmer, mit Kerne-Crunch	10	34
Zitronenkartoffeln	9	36

GETRÄNKE

Aperol-Rosé	3	32
Aprikosen-Slush	6	32
Blutorangen-Bitter	12	45
Cappuccino-Lebkuchen-Likör	12	40
Elfen-Vanillelikör, für fleißige Helferlein	12	65
Erdbeer-Spritz	5	65
Eisgekühlter Chai Spritz	12	44
Grünkohl-Apfel-Smoothie	2	27
Hibiskus-Holunder-Eistee	7	37
Heiße Schokolade		
Versunkener Santa		
Rentier-Toffee		
Pinguin auf Eis	11	65
O Schokobaum		
Ingwer-Kurkuma-Drink „Hilft sofort“	2	49
Kokosmilch, selbst gemachte	7	44
Lillet-Orangen-Aperitif	2	33
Limonade, Winter-, heiße	1	9
Limoncello-Maracuja-Spritz	4	37
Maracuja-Mojito „Sundowner“	8	39
Martini, Wake-up-	4	34
Melonen-Minz-Eistee	7	37
Rhabarber-Mimosa	4	33
Rhabarber-Minz-Limonade	5	38
Rucola-Smoothie mit Mango	5	49
Sanddormmilch, Goldene	4	44
Sirup, Rosenblüten-	6	52
Tomaten-Cappuccino „Träumchen“	7	28
Tropical Paradise mit Kokosschaum	8	39
Virgin-Himbeer-Mocktail	12	45
Weihnachtlicher Kokos-Drink	12	45
Würziger Winterzauber	12	45
Zitronenlikör: Limoncello, fruchtiger	8	19

BACKEN

Herzhaft		
Brötchen, Kräuter-, mit Almhütten-Brettli	6	12

	Heft / Seite	
Fladenbrot, Kräuter-, mit Tomatenbutter	4	8
Flammkuchen, fruchtiger, mit Zwiebeln und Rosmarin	9	49
Flammkuchen, griechischer	7	22
Focaccia, Frühlings-, mit Radieschenpesto	4	18
Fougasse (provenzalisches Brot)	9	32
Gemüsekuchen mit Lachs, herzhafter	9	44
Kartoffel-Salami-Kuchen, deftiger	8	47
Küchlein, Grieß-, mit Chili-Topping	2	17
Pannekoeken-Torte, holländische	3	35
Pinsa alla romana	5	16
Pinsa mit Antipasti & Büffelmozzarella	5	18
Pinsa mit Mortadella & Pistazienpesto	5	18
Pizza, Chorizo-, „internationale“	3	14
Pizza, Salami-, alla trattoria	8	17
Tarte, Gemüse-	5	36
Tarte, Ingwer-Porree-	2	51
Tarte, Kartoffel-, „Neue Ernte“	6	16



Pinsa mit Mortadella & Pistazienpesto
Heft 5 Seite 18

Tarte, Lauch-, steirische, zu Vogerlsalat	1	11
Tartes, Spinat-, „Her damit!“	6	26
Süß		
Apfel-Schmandtorte mit Karamellgitter	9	63
Apfel-Tassenkuchen, gestreuter	9	60
Apfeltorte mit Grießpudding	9	59
Apfeltraum, unsichtbarer	9	62
Aprikosen-Johannisbeer-Wähe	6	62
Bananen-Pudding-Kuchen	2	63
Bananenkuchen „Kokosblüte“	7	45
Bratpfeltorte	12	55
Beerentorte mit Joghurt-Sahne	6	57
Beerentürmchen „The Blueberries“	7	60
Bienenstich, Stracciatella-Kirsch-	2	59
Bimentarte mit Marzipansauce	10	57
Biskuitrolle, „Häschen in der Grube“-	3	62
Brownie mit Johannisbeeren	7	64
Butterkuchen, Blitz-, mit Pflaumenmus	7	49
Cornflakes-Erdbeer-Hit	7	65
Cremige Tartufo-Tarte	11	60

	Heft / Seite		Heft / Seite
Cupcakes, Fledermaus-	10	66	
E rdbeer-Charlotte	5	58	
Erdbeer-Flammkuchen, süßer	5	55	
Erdbeer-Schoko-Torte mit feiner Creme	4	62	
Erdnuss-Schoko-Fudge	5	66	
F eigen-Himbeer-Clafoutis	9	38	
Frucht-Müsli-Riegel	10	22	
Früchtekuchen-Wäldchen	12	64	
G ermknödel mit Pflaumenmus	9	17	
Gewürz-Schneeflocken, eingeschnitte	12	56	
Glückspilz-Muffins	12	66	



Schokoladentraum-Biskuitrolle mit Baiser-Splittern
Heft 11 Seite 61

H efeschnecken, fruchtige	9	61	
Hefeteilchen, Rote-Grütze-	4	61	
Hefezopf, fluffiger	1	56	
Heidelbeer-Quark-Torte	2	57	
Heidelbeer-Skyr-Traum, getränkter	6	60	
Himbeer-Auflauf, goldgelber	4	55	
Himbeer-Cheesecake-Schlager	7	60	
Himbeertorte, luftige, „Schneeballschlacht vor den Toren der Stadt“	12	58	
Himbeertorte mit Macarons	8	57	
Honig-Blondies mit Frosting	5	52	
J aponais-Torte, kaiserliche, mit Vanillecreme	5	61	
K alter Hund kunterbunt	1	59	
Karamell-Cookies, knusprige	12	56	
Karamellwürfel	11	57	
Kartoffel-Butterwaffeln zu Kompott	4	65	
Käsekuchen für Generationen	4	57	
Käsekuchen, Apfel-Crumble-	2	65	
Käsetarte, Rügener	10	63	
Kastenkuchen, fruchtiger	8	63	
Kirschkuchen, kipfeliger, mit Crunch	1	60	
Knusperwaffeln am Stiel	7	39	
Knusprig goldene Apfel-Beignets	11	66	
Kokos-Makronen, fruchtige	12	56	
Kokos-Mango-Torte, cremige	3	57	
Konfekt, Osterei-, zum Verwöhnen	3	63	
Kuchen, Landadel-, royaler	5	64	
Kuchen, Regenbogen-	2	61	

L avendel-Scones mit Aprikosen	7	66	
Lebkuchen-Bällchen in Eistüte	1	61	
Lebkuchen-Häuschen	12	58	
Lebkuchen nach Printen-Art	12	47	
M acarons, hauchzarte Festtags-	12	52	
Mandelkranz, Hasen-Nugat-Nest im	3	58	
Mandelkuchen, Mallorquinischer	1	47	
Marillen-Topfen-Strudel	3	47	
Mohn-Zupfkuchen mit Zwetschgen	8	59	
Mohnkuchen „schwarzes Gold“	2	60	
Möhren-Orangen-Torte	5	57	
Mokkacreme-Torte, himmlische	4	60	
Mokka-Käsetorte, mit Keksbröseln	11	33	
Muffins, Apfelrosen	1	66	
Muffins, Limo-, mit Baiserhaube	2	66	
Muffins, lustige, aus der Eiswaffel	6	66	
N ordfriesische Trümmertorte	10	60	
Nutellakekse „Keep smiling“	3	66	
P astéis de Nata (Vanilietörtchen)	7	50	
Pavlova-Kranz, weihnachtlicher	12	61	
Pflaumen-Apfel-Kuchen aus der Pfanne	10	45	
Pflaumen-Mandel-Traum, luftiger	8	62	
Pflaumen-Stracciatella-Torte	11	63	
Pflaumenwähe, saftige	8	61	
Pinsa mit Mascarpone & Erdbeeren	5	18	
Pudding-Pommes, süße, mit Himbeersoße	6	65	
Pudding, Schoko-Apfel-, aus dem Ofen	2	55	
R ahmkuchen für Eilige	9	64	
Rhabarber-Mandel-Tarte	4	64	
Rosenblüten-Erdbeer-Törtchen	6	51	
Rübli-Schichttorte	3	60	
S achertorte, kleine	3	48	
Safran-Bäumchen, goldgelbe	12	56	
Schneemann-Treffen, das große	12	60	
Schneewölkchen-Mandarinen-Torte	12	62	
Schnitten, Prinzessinnen-	5	60	
Schokobecher mit Erdnussbutter	11	62	
Schoko-Calvados-Schnitten	9	65	
Schoko-Kirsch-Würfel für jedermann	6	64	
Schokoladige Lava-Küchlein	4	54	
Schoko-Trauben-Mandel-Kuchen	11	64	
Schokotraum-Biskuitrolle mit Baiser-Spittern	11	61	
Schwarzwälder Kirschblech	9	57	
Stachelbeer-Superstar	7	63	
Streusel-Klößschnack mit Kompotten	10	61	
Strudel-, Marzipan-Früchte	1	62	
T oblerone-Kirsch-Schnitten	11	60	
Torte, „Hattu Möhrchen“-	3	64	
Torte, Fürst-Pückler-, himmlische	5	62	
Torte, Vanille-Cassata- mit Orangen und Schokodrip	1	64	
W affeln, Friesen-, „Waterkant“	10	64	
Windbeutel mit Zitronensahne	10	62	
Z auberhaftes Hasentreffen	3	61	
Zimttörtchen mit Schokosahne	9	66	
Zitronen-Tarte	7	57	
Zitronenküchlein zu Mangosalsa	6	61	
Zwetschgenkuchen mit Walnussguss	8	64	
Zwetschgen-Sahne-Kuchen	8	60	

	Heft / Seite		Heft / Seite
EXTRA			
Der große Plätzchen-Adventskalender			
B ärentatzen mit Matcha-Pulver	11	15	
Blaue Monde mit Kornblumen	11	14	
E ngelsaugen, dreierlei	11	6	
Espresso-Plätzchen zum Aufhängen	11	16	
H afer-Kokos-Cookies	11	4	
L ebkuchenherzen, kleine	11	4	
Lemon-Curd-Bäumchen	11	13	
Limetten-Kokos-Makronen	11	5	
Linzer Plätzchen, himbeerige	11	3	
M andelkonfekt „Hab' dich lieb“	11	9	
Mohn-Himbeer-Tupfen, fruchtige	11	11	
N ussecken, knackige	11	5	
O ringenbäumchen	11	10	
Orangenhappen mit Cointreau	11	13	
P faffen-Hütchen mit Marzipanherz	11	7	
Polos mit Nugatfüllung	11	8	
S afran-Knusper-Plätzchen	11	14	
Schoko-Nuss-Kringel	11	11	
Schokosterne mit rosa Beeren	11	12	
Shortbread mit Schokostreifen	11	8	
T iramisu-Herzen, italienische	11	7	
V anille-Kipferl mit Anis	11	9	
Y uzu-Zitronen-Schnitten	11	15	
Z imtsterne, zarte	11	6	

