

Rezeptregister



A/B/C

Apfel-Curry-Frischkäse **130**
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
 Bauernfrühstück vegetarisch **179**
 Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ **194**
 Birnentarte mit Nussstreuseln **202**
 Bohneneintopf al forno **165**
 Bunter Bohnensalat **143**
 Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
 Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**
 Champignon-Rucola-Toast **147**
 Chicorée-Orangen-Salat **146**
 Chili sin carne **173**
 Curry-Walnuss-Dressing **142**

D/E/F

Dunkler Schokokuchen **205**
 Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
 Fischfilet im Gemüsepackchen **188**
 Friséesalat mit Lachs **148**
 Fruchtiger Käsekuchen **199**
 Fruchtemüsli **125**
 Frühlingsgemüse mit Kichererbsenbällchen und Kräutercreme **170**

G/H/I

Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

Gefüllte Veggie-Paprikaschoten **168**
 Gemüsepizza **169**
 Gemüse-Reis-Pfanne **167**
 Gemüsesuppe für jeden Tag **155**
 Heidelbeermuffins **200**
 Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**
 Herzhafter Linsensalat **152**
 Indische Kokos-Linsensuppe **162**
 Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

J/K/L

Jahreszeiteisalate **137, 138**
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**
 Kabeljau in Safransoße **187**
 Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**
 Klassische Kartoffelsuppe **158**
 Knackiger Kartoffelsalat **150**
 Knusprige Gemüsepudding **178**
 Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**
 Kräuter-Vinaigrette **141**
 Kürbissuppe **164**
 Ländlicher Linsenaufstrich **134**

M/N/O

Mariniertes Gemüse **174**
 Mediterraner Nudelsalat **151**
 Möhren-Petersilien-Creme **132**
 Nudeln mit Tomatensoße **184**

Obstsalat **193**
 Obsttorte **201**

P/R/S

Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**
 Rigatoni mit Parmaschinken **185**
 Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**
 Rote Grütze **195**
 Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
 Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**
 Schnelle Erbsensuppe **163**
 Schneller Obstkuchen **204**
 Schoko-Quark-Aufstrich **131**
 Schweinefilet in Balsamico **190**
 Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**
 Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126**

W/Z

Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**
 Wintersmoothie Orange-Banane **123**
 Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**
 Würzige Vollkornbrötchen **129**
 Zimtäpfel mit Sahne **196**

Register nach Hauptzutaten



A/B

Äpfel

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**
- Früchtemüsli **125**
- Obstsalat **193**
- Schneller Obstkuchen **204**
- Zimtäpfel mit Sahne **196**

Austernpilze

- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Balsamicoessig

- Herzhafter Linsensalat **152**
- Kräuter-Vinaigrette **141**
- Schweinefilet in Balsamico **190**

Bananen

- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Früchtemüsli **125**
- Obstsalat **193**
- Schoko-Quark-Aufstrich **131**
- Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

Beeren, frisch oder TK

- Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ **194**
- Obsttorte **201**
- Rote Grütze **195**
- Schneller Obstkuchen **204**

Birnen

- Birnentarte mit Nussstreuseln **202**
- Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

Bohnen

- Bohneneintopf al forno **165**
- Bunter Bohnensalat **143**
- Chili sin carne **173**
- Friséesalat mit Lachs **148**
- Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

Brokkoli

- Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Gemüsepizza **169**
- Gemüse-Reis-Pfanne **167**
- Gemüsesuppe für jeden Tag **155**

Buttermilch

- Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**

C/D

Cashewkerne

- Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

Champignons

- Champignon-Rucola-Toast **147**
- Gemüsepizza **169**
- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Chicorée

- Chicorée-Orangen-Salat **146**
- Jahreszeitensalat Winter **138**

E/F

Eier

- Bauernfrühstück vegetarisch **179**
- Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**
- Fruchtiger Käsekuchen **199**
- Heidelbeermuffins **200**
- Herzhafter Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**
- Knusprige Gemüsepudding **178**
- Obsttorte **201**
- Schneller Obstkuchen **204**

Erbsen

- Schnelle Erbsensuppe **163**

Erdbeeren

- Obsttorte **201**
- Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

Feldsalat

- Champignon-Rucola-Toast **147**
- Jahreszeitensalat Herbst **138**

Fenchel

- Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
- Mariniertes Gemüse **174**

Frischkäse

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Rigatoni mit Parmaschinken **185**

Friséesalat

- Friséesalat mit Lachs **148**

Frühlingszwiebeln

Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
 Jahreszeitensalat
 Frühling **137**

G/H**Gewürzgurken**

Knackiger Kartoffelsalat **150**

Hähnchen

Schmorhähnchen mit
 Kurkuma **182**

Haferflocken

Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**
 Sonntagsmorgen-Haferbrötchen **126**

Haselnüsse

Birnentarte mit
 Nussstreuseln **202**
 Chicorée-Orangen-Salat **146**
 Zimtäpfel mit Sahne **196**

Heidelbeeren

Heidelbeermuffins **200**
 Obstsalat **193**

Hirse/Hirseflocken

Wärmender Hirsebrei mit
 Zimt **124**
 Wintersmoothie Sanddorn-Orange **123**

Honigmelone

Obstsalat **193**
 Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

I/J**Ingwer, frisch**

Kürbissuppe **164**

Joghurt

Früchtemüsli **125**
 Heidelbeermuffins **200**
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**

Johannisbeeren

Fruchtiger Käsekuchen **199**

K**Kabeljau**

Kabeljau in Safransoße **187**

Kakao

Dunkler Schokokuchen **205**
 Schoko-Quark-Aufstrich **131**

Kartoffeln

Bauernfrühstück vegetarisch **179**
 Buntes Gemüse mit
 Kartoffeln vom Blech **180**
 Knackiger Kartoffelsalat **150**
 Klassische Kartoffelsuppe **158**
 Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Kichererbsen

Kichererbsenbällchen **170**
 Kichererbsenpaste
 „Tausendundeine
 Nacht“ **135**

Kirschen

Fruchtiger Käsekuchen **199**
 Obsttorte **201**
 Schneller Obstkuchen **204**

Kohlrabi

Frühlingsgemüse **170**

Kokosmilch

Indische Kokos-Linsensuppe **162**

Kopfsalat

Jahreszeitensalat
 Frühling **137**

Kräuter, frische

Kräutercreme **170**
 Italienische Minestrone
 mit weißen Bohnen **160**
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**
 Kräuter-Vinaigrette **141**

Kürbis

Knusprige Gemüse-puffer **178**
 Kürbissuppe **164**

L/M**Lachs**

Friséesalat mit Lachs **148**

Lauch

Fischfilet im
 Gemüsepackchen **188**
 Gemüse-Reis-Pfanne **167**

Linsen

Ländlicher Linsenaufstrich **134**
 Herzhafter Linsensalat **152**
 Indische Kokos-Linsensuppe **162**

Mais

Bunter Bohnensalat **143**
 Wok-Gemüse mit
 Filetstreifen **191**

Mandeln/Mandeldrink

Kürbissuppe **164**
 Möhren-Petersilien-Creme **132**
 Wärmender Hirsebrei
 mit Zimt **124**

Wintersmoothie Orange-Banane **123**

Milch

Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
Früchtemüsli **125**
Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

Möhren

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
Frühlingsgemüse **170**
Gemüsesuppe für jeden Tag **155**
Jahreszeitensalat Winter **138**
Knusprige Gemüse-puffer **178**
Mariniertes Gemüse **174**
Möhren-Petersilien-Creme **132**

Mozzarella

Gemüsepizza **169**

N/O

Naturreis

Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
Gemüse-Reis-Pfanne **167**

Nudeln → Vollkornnudeln

Orangen/Orangensaft

Chicorée-Orangen-Salat **146**
Wintersmoothie Orange-Banane **123**

P/Q

Paprika

Bunter Bohnensalat **143**
Chili sin carne **173**

Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**
Gefüllte Veggies-Paprikaschoten **168**

Parmaschinken

Rigatoni mit Parmaschinken **185**

Parmesan

Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**
Nudeln mit Tomatensoße **184**

Pastinaken

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
Knusprige Gemüse-puffer **178**

Peperoni

Chili sin carne **173**
Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

Petersilie

Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**
Klassische Kartoffelsuppe **158**
Möhren-Petersilien-Creme **132**

Pfefferminze

Schnelle Erbsensuppe **163**

Pfirsich

Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
Fruchtiger Käsekuchen **199**
Obsttorte **201**

Pinienkerne

Jahreszeitensalat Sommer **137**

Pflaumen

Schneller Obstkuchen **204**

Quark

Beerenquarkcreme
„Schneewittchen“ **194**
Fruchtiger Käsekuchen **199**
Schoko-Quark-Aufstrich **131**

R

Radicchio

Jahreszeitensalat Winter **138**

Radieschen

Jahreszeitensalat
Frühling **137**

Reis → Naturreis

Ricotta

Kräutercreme **170**

Rind

Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**

Rote Bete

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**

Rucola

Jahreszeitensalat Sommer **137**
Champignon-Rucola-Toast **147**

S

Sanddorn

Wintersmoothie Orange-Banane **123**

Schafskäse

Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**

Mediterraner Nudelsalat **151**

Rote-Bete-Carpaccio mit

Schafskäse **144**

Schwein

Schweinefilet in Balsamico **190**

Seelachs

Fischfilet im

Gemüsepäckchen **188**

Safran-Fischsuppe mit

Gemüse **156**

Sellerieknolle

Herzhafter Linsensalat **152**

Klassische Kartoffel-

suppe **158**

Safran-Fischsuppe mit

Gemüse **156**

Sesammus

Kichererbsenpaste

„Tausendundeine

Nacht“ **135**

Sojabohnensprossen

Asiapfanne „Sommer-

palast“ **186**

Sonnenblumenkerne

Köstliches Weizen-Roggen-

Mischbrot **128**

Spinat, frischer

Bauernfrühstück vegetarisch **179**

Gemüsepizza **169**

Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**

Spitzkohl

Gemüse-Reis-Pfanne **167**

Staudensellerie

Gazpacho mit

Knoblauchcroutons **159**

Italienische Minestrone

mit weißen Bohnen **160**

T/V

Tofu

Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**

Tomaten

Chili sin carne **173**

Fischfilet im Gemüse-

päckchen **188**

Gazpacho mit

Knoblauchcroutons **159**

Gemüsepizza **169**

Jahreszeitensalat

Sommer **137**

Nudeln mit Tomaten-

soße **184**

Schmorhähnchen mit

Kurkuma **182**

Tomaten, getrocknet

Kichererbsen-

bällchen **170**

Trauben, Traubensaft

Obstsalat **193**

Rote Grütze **195**

Vollkornmehl

Birnentarte mit

Nussstreuseln **202**

Buttermilch-Apfel-

Waffeln **198**

Dunkler Schokokuchen **205**

Gemüsepizza **169**

Heidelbeermuffins **200**

Köstliches Weizen-Roggen-

Mischbrot **128**

Obsttorte **201**

Schneller Obstkuchen **204**

Sonntagmorgen-Hafer-

brötchen **126**

Würzige Vollkorn-

brötchen **129**

Vollkornnudeln

Mediterraner Nudelsalat **151**

Nudeln mit Tomaten-

soße **184**

Rigatoni mit Parma-

schinken **185**

W/Z

Walnüsse

Curry-Walnuss-Dressing **142**

Jahreszeitensalat Herbst **138**

Weißkohl

Asiapfanne „Sommer-

palast“ **186**

Zartweizen

Gefüllte Veggie-Paprika-

schoten **168**

Zucchini

Gemüsepizza **169**

Jahreszeitensalat

Sommer **137**

Mariniertes Gemüse **174**

Zuckerschoten

Wok-Gemüse mit

Filetstreifen **191**