

INHALT

6 CLEVER KOCHEN
MIT DER MIKROWELLE

12 FRÜHSTÜCK

36 BEILAGEN

72 HAUPTGERICHTE

138 SÜSSES

171 REGISTER

REGISTER

Hinweis: **Fett** gedruckte
Seitenzahlen verweisen auf
Abbildungen.

A

abdecken, Speisen 8
Alufolie 7
Ananas: Hähnchen süßsauer
128, **129**
Apfel-Heidelbeer-Crumble
156, 157
Asianudeln mit Hack & Erd-
nüssen **126**, 127
Aubergine
Aubergine Donburi **90**, 91
Aubergine Parmigiana **82**, 83
Auberginen Asia-Style **66**, 67
Thai-Curry mit Huhn & Brok-
kolini **130**, 131
Aufläufe
Fischauflauf **122**, 123
Käse-Sahne-Spinat **70**, 71
Shepherd's Pie 96, **97**
Avocado
Frühstücks-Burrito **14**, 15
Gefüllte Süßkartoffeln 80, **81**
Hähnchen-Tacos 124, **125**

B

Bacon, *siehe* Speck,
durchwachsener
Baguette: Französische Zwie-
belsuppe **134**, 135
Baked Beans: Original English
Breakfast 16, **17**
Banane
Karamellbananen mit Vanille-
eis **148**, 149
Tassenkuchen mit Banane
30, 31
Basilikum
Bratwurst mit cremigen Zitro-
nenbohnen 92, **93**

Gefüllte Paprika mit Kräuter-
Couscous **114**, 115
Gnocchi mit Spinat &
Wurst **118**, 119
Lachs auf Couscous **78**, 79
Lamm-Köfte **110**, 111
Pasta mit Grünkohlpesto 100,
101
Spaghetti mit Fleischklößchen
108, **109**
Beilagen (Kapitel) 37–71
Birne: Pochierte Birne mit
Granatapfel **160**, 161
Blumenkohl
Blumenkohl mit Kräutersauce
auf Linsen 120, **121**
Kohl-Duo mit Sesamdressing
50, 51
Bohnen
Bohnensuppe mit Zitrone **102**,
103
Bratwurst mit cremigen Zitro-
nenbohnen 92, **93**
Frühstücks-Burrito **14**, 15
Gefüllte Süßkartoffeln 80, **81**
Grüne Bohnen mit zweierlei
Schalotten 48, **49**
Kohl-Duo mit Sesamdressing
50, 51
Borlotti-Bohnen: Bohnensuppe
mit Zitrone **102**, 103
Brokkoli/Brokkolini
Brokkolini mit Limetten-Soja-
Mayo **42**, 43
Thai-Curry mit Huhn & Brok-
kolini **130**, 131
Brombeeren
Brombeermuffins (Variante)
28
Brombeerkonfitüre (Variante)
23
Brownies 11, **140**, 141
Brühe: Bohnensuppe mit
Zitrone **102**, 103
Burritos, Frühstücks- **14**, 15

Butternusskürbis
Kürbisrisotto mit Salbei **74**, 75
Kürbis-Quinoa-Salat mit
Zitrusdressing **54**, 55
Butterzubereitungen
Chili-Knoblauch-Butter **46**, 47
Knoblauchbutter **58**, 59

C

Chili-Knoblauch-Butter **46**, 47
Chips: Kartoffelchips mit
Paprika 60, **61**
Congee: Hähnchen-Congee mit
Ingwer 112, **113**
Cookies: Chocolate-Chip-
Cookies **164**, 165
Couscous: Lachs auf Couscous
78, 79
Croissant-Auflauf mit Himbee-
ren **152**, 153
Crumble: Apfel-Heidelbeer-
Crumble **156**, 157
Cupcakes: Karotten-Cupcakes
158, **159**
Curd: Maracuja oder Zitrone
18, 19
Curry
Kichererbsen-Tomaten-Curry
86, 87
Thai-Curry mit Huhn und
Brokkoli **130**, 131

D

Dal mit Süßkartoffeln 132, **133**
Dill 44, 64, 71, 79, 113, 115
Dip, rote Paprika 56, **57**
Dipsaucen 84, **85**, 88, **89**
Donburi: Aubergine **90**, 91

E

Eier

- Brownies **140**, 141
- Dome Cakes mit Feigen 154, **155**
- Frühstücks-Burrito **14**, 15
- Karotten-Cupcakes 158, **159**
- Kokos-Limetten-Kuchen 162, **163**
- Maracuja-Curd **18**, 19
- Mousse au Chocolat mit Schlag-sahne 166, **167**
- Orangenkuchen mit Guss 150, **151**
- Shakshuka 20, **21**
- Tassenkuchen mit Banane **30**, 31
- Eintopf, Fisch- **98**, 99
- elektromagnetische Wellen 7
- englisches Frühstück, Original 16, **17**
- Erdbeeren
 - Erdbeerkompott 32, **33**
 - Erdbeerkonfitüre (Variante) 23
- Erdnüsse/Erdnussmus
 - Asianudeln mit Hack & Erdnüssen **126**, 127
 - Auberginen Asia-Style **66**, 67
 - Laksa mit Garnelen 104, **105**

F

- Feigen: Dome Cakes mit Feigen 154, **155**
- Feta
 - Gefüllte Paprika mit Kräuter-Couscous **114**, 115
 - Kürbis-Quinoa-Salat mit Zitrus-dressing **54**, 55
 - Lamm-Köfte **110**, 111
 - Shakshuka 20, **21**
- Fett erhitzen 7
- Fisch 11
 - Fischauflauf **122**, 123
 - Fischeintopf **98**, 99
 - Lachs auf Couscous **78**, 79
 - Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**
 - Seebarsch mit Oliven, Knoblauch & Kartoffeln **94**, 95
- Französische Zwiebelsuppe **134**, 135
- Frischkäse
 - Fischauflauf **122**, 123
 - Karotten-Cupcakes 158, **159**
 - Käse-Sahne-Spinat **70**, 71
 - Kokos-Limetten-Kuchen 162, **163**

Frühlingszwiebeln

- Asianudeln mit Hack & Erdnüssen **126**, 127
- Aubergine Donburi **90**, 91
- Hähnchen mit Reis & zwei Dip-saucen 88, **89**
- Hähnchen süßsauer 128, **129**
- Hähnchen-Congee mit Ingwer 112, **113**
- Frühstück (Kapitel) 13–35
- Frühstücks-Burrito **14**, 15

G

Garnelen

- Fischeintopf **98**, 99
- Garnelen mit Knoblauch **58**, 59
- Laksa mit Garnelen 104, **105**
- Spaghetti Vongole 76, **77**
- süßsaure Garnelen (Variante) 128
- Tacos mit Garnelen (Variante) 124
- gedünstetes Gemüse 11
- Gefüllte Paprika mit Kräuter-Couscous **114**, 115
- siehe auch* einzelne Gemüsearten
- Gnocchi mit Spinat & Wurst **118**, 119
- Gorgonzola
 - Kürbisrisotto (Variante) 75
 - Rosenkohl mit Pancetta & Gorgonzola 68, **69**
- Granatapfel
 - Lamm-Köfte **110**, 111
 - Pochierte Birnen mit Granatapfel **160**, 161
- grüne Bohnen
 - Grüne Bohnen mit zweierlei Schalotten 48, **49**
 - Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**
- Grünkohl
 - Kohl-Duo mit Sesamdressing **50**, 51
 - Pasta mit Grünkohlpesto 100, **101**
- Gruyère, Französische Zwiebel-suppe **134**, 135

H

Haferflocken

- Apfel-Heidelbeer-Crumble **156**, 157
- Porridge mit Kirschen 24, **25**

Hähnchen

- Hähnchen mit Reis & zwei Dip-saucen 88, **89**
- Hähnchen süßsauer 128, **129**
- Hähnchen-Congee mit Ingwer 112, **113**
- Hähnchen-Tacos 124, **125**
- Thai-Curry mit Huhn & Brokkolini **130**, 131
- Harissa
 - Lachs auf Couscous **78**, 79
 - Lamm-Köfte **110**, 111
 - Shakshuka 20, **21**
- Haselnüsse: Brownies **140**, 141
- Hasselback-Kartoffeln mit würzi-gem Kräuteröl **38**, 39
- Hauptgerichte (Kapitel) 72–137
- Heidelbeeren
 - Apfel-Heidelbeer-Crumble **156**, 157
 - Heidelbeerkonfitüre **22**, 23
 - Heidelbeermuffins 28, **29**
- Himbeermuffins (Variante) 28
- Holz in der Mikrowelle 7

I

Ingwer

- Dunkle Pflaumen mit Ingwer & Sahne **168**, 169
- Hähnchen-Congee mit Ingwer 112, **113**
- Warmer Ingwerpudding 146, **147**

J

Joghurt (10 % Fett)

- Kartoffelsalat 44, **45**
- Kohl-Duo mit Sesamdressing **50**, 51
- Lamm-Köfte **110**, 111

K

Kabeljau

- Fischauflauf **122**, 123
- Fischeintopf **98**, 99

Kapern

- Blumenkohl mit Kräutersauce auf Linsen 120, **121**
- Fischauflauf **122**, 123
- Hasselback-Kartoffeln mit würzi-gem Kräuteröl **38**, 39

Kartoffelsalat 44, **45**
 Lachs auf Couscous **78**, 79
 Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**
 Seebarsch mit Oliven, Knoblauch & Kartoffeln **94**, 95
 Karamell
 Karamellbananen mit Vanilleeis **148**, 149
 Mousse au Chocolat mit Schlag-sahne 166, **167**
 Karotten
 Karotten-Cupcakes 158, **159**
 Shepherd's Pie 96, **97**
 Kartoffelchips mit Paprika 60, **61**
 Kartoffeln
 Fischauflauf **122**, 123
 Hasselback-Kartoffeln mit würzigem Kräuteröl **38**, 39
 Kartoffelchips mit Paprika 60, **61**
 Kartoffelpüree mit Käse 62, **63**
 Kartoffelsalat 44, **45**
 Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**
 Seebarsch mit Oliven, Knoblauch & Kartoffeln **94**, 95
 Shepherd's Pie 96, **97**
 Käse, geriebener
 Käse-Sahne-Spinat **70**, 71
 Fischauflauf **122**, 123
 Hähnchen-Tacos 124, **125**
 Kartoffelpüree mit Käse **62**, 63
 Mac 'n' Cheese 116, **117**
siehe auch Feta, Frischkäse, Gorgonzola, Mozzarella, Parmesan, Ricotta
 Kichererbsen
 Bohnensuppe mit Zitrone **102**, 103
 Kichererbsen-Tomaten-Curry **86**, 87
 Lachs auf Couscous **78**, 79
 Kimchi: Rindfleisch mit Kimchi & Dip 84, **85**
 Kirschen: Porridge mit Kirschen 24, **25**
 Knoblauch
 Chili-Knoblauch-Butter **46**, 47
 garen 11
 Garnelen mit Knoblauch **58**, 59
 Knoblauch-Mayo **94**, 95
 Knuspermüsli: Apfel-Heidelbeer-Crumble **156**, 157
 Köfte, Lamm- **110**, 111

Kohl
 Spitzkohl mit Chili-Knoblauch-Butter **46**, 47
 Süßsaurer Rotkohl 52, **53**
siehe auch Blumenkohl, Rosenkohl
 Kokos-Limetten-Kuchen 162, **163**
 Kokosmilch
 Klebreis mit Mango & Limette **144**, 145
 Laksa mit Garnelen 104, **105**
 Thai-Curry mit Huhn & Brokkolini **130**, 131
 Kompott, Erdbeer- 32, **33**
 Konfitüre
 Brombeerkonfitüre (Variante) 23
 Croissant-Auflauf mit Himbeeren **152**, 153
 Erdbeerkonfitüre (Variante) 23
 Heidelbeerkonfitüre **22**, 23
 Salat/Blattsalat
 Hähnchen-Tacos 124, **125**
 Kürbis-Quinoa-Salat mit Zitrus-dressing **54**, 55
 Lamm-Köfte **110**, 111
 Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**
 Koriander
 Auberginen Asia-Style **66**, 67
 Frühstück-Burrito **14**, 15
 Gefüllte Süßkartoffeln 80, **81**
 Hähnchen mit Reis & zwei Dip-saucen 88, **89**
 Hähnchen-Congee mit Ingwer 112, **113**
 Hähnchen-Tacos 124, **125**
 Lachs auf Couscous **78**, 79
 Shakshuka 20, **21**
 Kräutersauce 120, **121**
 Kuchen
 Heidelbeermuffins 28, **29**
 Karotten-Cupcakes 158, **159**
 Kokos-Limetten-Kuchen 162, **163**
 Orangenkuchen mit Guss 150, **151**
 Tassenkuchen 11
 Tassenkuchen mit Banane **30**, 31
 Kürbiskerne
 Kürbis-Quinoa-Salat mit Zitrus-dressing **54**, 55
 Porridge mit Kirschen 24, **25**

L

Lachs
 Fischauflauf **122**, 123
 Lachs auf Couscous **78**, 79

Laksa mit Garnelen 104, **105**
 Lamm-Köfte **110**, 111
 Limetten
 Aubergine Donburi **90**, 91
 Kokos-Limetten-Kuchen 162, **163**
 Limetten-Soja-Mayo **42**, 43
 Linsen (rote): Dal mit Süßkartoffeln 132, **133**

M

Mac 'n' Cheese 116, **117**
 Mais
 Maiskolben mit Hot Honey 40, **41**
 Popcorn mit Salzkaramellsauce 142, **143**
 Rindfleisch mit Kimchi & Dip 84, **85**
 Mandeln
 Croissant-Auflauf mit Himbeeren **152**, 153
 Tassenkuchen mit Banane **30**, 31
 Zucchini mit rotem Paprika-Dip 56, **57**
 Mango mit Klebreis **144**, 145
 Mapo Tofu **106**, 107
 Maracuja-Curd **18**, 19
 Mayonnaise 44, 99, 124
 Knoblauch-Mayo **94**, 95
 Limetten-Soja-Mayo **42**, 43
 Mie-Nudeln: mit Hack & Erdnüssen **126**, 127
 Miesmuscheln
 Fischeintopf **98**, 99
 Spaghetti Vongole 76, **77**
 Mikrowelle, Allgemeines
 5 Top-Gerichte 11
 Funktionsweise 7
 Leistung 8
 Sicherheit 7
 Techniken 11
 Typen 7
 Minze
 Bratwurst mit cremigen Zitronenbohnen 92, **93**
 Gefüllte Paprika mit Kräuter-Couscous **114**, 115
 Lachs auf Couscous **78**, 79
 Mousse au Chocolat mit Schlag-sahne 166, **167**
 Mozzarella: Aubergine Parmigiana **82**, 83
 Muffins, Heidelbeer- 28, **29**

Mungbohnenprossen: Laksa mit Garnelen 104, **105**

N

Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**

Nüsse

rösten 11

siehe auch einzelne Sorten

O

Oliven (grün)

Gefüllte Paprika mit Kräuter-Couscous **114**, 115

Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**

Oliven (schwarz): Seebarsch mit Oliven, Knoblauch & Kartoffeln **94**, 95

Orangen

Orangenkuchen mit Guss 150, **151**
Seebarsch mit Oliven, Knoblauch & Kartoffeln 94, **95**

P

Pak Choi: Rindfleisch mit Kimchi & Dip 84, **85**

Pancetta

Mac 'n' Cheese 116, **117**

Rosenkohl mit Pancetta & Gorgonzola 68, **69**

Paprika

Gefüllte Paprika mit Kräuter-Couscous **114**, 115

Hähnchen süßsauer 128, **129**

Paprika-Dip 56, **57**

Shakshuka 20, **21**

Paprikapulver: Kartoffelchips mit Paprika 60, **61**

Parmesan

Aubergine Parmigiana **82**, 83

Cremige Polenta mit Pilzen 136, **137**

Kürbisrisotto mit Salbei **74**, 75

Pasta mit Grünkohlpesto 100, **101**

Spaghetti mit Fleischklößchen 108, **109**

Parmigiana, Aubergine **82**, 83

Pasta (ital. Nudeln)

Mac 'n' Cheese 116, **117**

Pasta mit Grünkohlpesto 100, **101**

Spaghetti mit Fleischklößchen 108, **109**

Spaghetti Vongole 76, **77**

Pesto

Kartoffelsalat 44, **45**

Pasta mit Grünkohlpesto 100, **101**

Petersilie

Blumenkohl mit Kräutersauce auf Linsen 120, **121**

Bratwurst mit cremigen Zitronenbohnen 92, **93**

Fischauflauf **122**, 123

Fischeintopf **98**, 99

Gefüllte Paprika mit Kräuter-Couscous **114**, 115

Kräuteröl 39

Spaghetti Vongole 76, **77**

Pflaumen mit Ingwer & Schlag-sahne **168**, 169

Pilze

Cremige Polenta mit Pilzen 136, **137**

Original English Breakfast 16, **17**

Rindfleisch mit Kimchi & Dip 84, **85**

Pinienkerne: Pasta mit Grünkohlpesto 100, **101**

Pistazien: Pasta mit Grünkohlpesto 100, **101**

Polenta: Cremige Polenta mit Pilzen 136, **137**

Popcorn mit Salzkaramellsauce 142, **143**

Porridge mit Kirschen 24, **25**

Q

Quinoa: Kürbis-Quinoa-Salat mit Zitrus-Dressing **54**, 55

R

Recycling-Küchenpapier 7

Reis

Hähnchen mit Reis & zwei Dip-saucen 88, **89**

Hähnchen-Congee mit Ingwer 112, **113**

Klebreis mit Mango & Limette **144**, 145

Kürbisrisotto mit Salbei **74**, 75

Reis(band)nudeln: Laksa mit Garnelen 104, **105**

Reste aufwärmen 7

Ricotta

Gnocchi mit Spinat & Wurst **118**, 119

Warme Tomaten & Ricotta auf Brot **34**, 35

Rindfleisch

Rindfleisch mit Kimchi & Dip 84, **85**

Shepherd's Pie 96, **97**

Spaghetti mit Fleischklößchen 108, **109**

Risotto, Kürbis- **74**, 75

Rosenkohl mit Pancetta & Gorgonzola 68, **69**

rösten, Nüsse 11

Rotbarsch: Fischauflauf **122**, 123

roter Paprikadip 56, **57**

Rotkohl, Süßsaurer 52, **53**

S

Sahne

Dunkle Pflaumen mit Ingwer & Sahne **168**, 169

Käse-Sahne-Spinat **70**, 71

Karamellbananen mit Vanilleeis **148**, 149

Mousse au Chocolat mit Schlag-sahne 166, **167**

Salzkaramellsauce 142, **143**

Salate, sättigende

Kartoffelsalat 44, **45**

Kohl-Duo mit Sesamdressing **50**, 51

Kürbis-Quinoa-Salat mit Zitrus-Dressing **54**, 55

Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**

Salbei, knuspriger **74**, 75

Salzkaramellsauce 142, **143**

Sardellen: würziges Kräuteröl 39

Sauerteigbrot: Warme Tomaten & Ricotta auf Brot **34**, 35

Schnittlauch 44, 48, 95, 103, 123

Schokolade

Brownies **140**, 141

Chocolate-Chip-Cookie **164**, 165

Mousse au Chocolat mit Schlag-sahne 166, **167**

Tassenkuchen mit Banane **30**, 31

schwarze Bohnen

Frühstücks-Burrito **14**, 15

Gefüllte Süßkartoffeln 80, **81**

Schweinefleisch
 Asianudeln mit Hack & Erdnüssen **126**, 127
 Köfte (Variante) 111
 Mapo Tofu **106**, 107
 Seebarsch mit Oliven, Knoblauch & Kartoffeln **94**, 95
 Seidentofu: Mapo Tofu **106**, 107
 Sellerie 44, 96
 Semmelbrösel: Aubergine Parmigiana **82**, 83
 Sesam 84, 112
 Shakshuka 20, **21**
 Shepherd's Pie 96, **97**
 Sojasauce
 Asianudeln mit Hack & Erdnüssen **126**, 127
 Aubergine Donburi **90**, 91
 Auberginen Asia-Style **66**, 67
 Cremige Polenta mit Pilzen 136, **137**
 Dipsauce 84, **85**, 88, **89**
 Hähnchen mit Reis & zwei Dip-saucen 88, **89**
 Kohl-Duo mit Sesamdressing **50**, 51
 Laksa mit Garnelen 104, **105**
 Limetten-Soja-Mayo **42**, 43
 Mapo Tofu **106**, 107
 Rindfleisch mit Kimchi & Dip 84, **85**
 Thai-Curry mit Huhn & Brokkolini **130**, 131
 Sonnenblumenkerne 24
 Spaghetti
 Spaghetti mit Fleischklößchen 108, **109**
 Spaghetti Vongole 76, **77**
 Speck, durchwachsener (Bacon) 11
 Bratwurst mit cremigen Zitronenbohnen 92, **93**
 Frühstücks-Burrito **14**, 15
 Gefüllte Süßkartoffeln 80, **81**
 Kartoffelsalat 44, **45**
 Spinat
 Bohnensuppe mit Zitrone **102**, 103
 Bratwurst mit cremigen Zitronenbohnen 92, **93**
 Gnocchi mit Spinat & Wurst **118**, 119
 Käse-Sahne-Spinat **70**, 71
 Spitzkohl mit Chili-Knoblauch-Butter **46**, 47
 Steak: Rindfleisch mit Kimchi & Dip 84

Suppe: Französische Zwiebelsuppe **134**, 135
 Süßes (Kapitel) 139–169
 Süßkartoffeln
 Dal mit Süßkartoffeln 132, **133**
 Gefüllte Süßkartoffeln 80, **81**

T

Taco Shells: Hähnchen-Tacos 124, **125**
 Tahin, Dressing **50**, 51
 Tassenkuchen 11
 Tassenkuchen mit Banane **30**, 31
 Thai-Curry mit Huhn & Brokkolini **130**, 131
 Tofu (fester)
 Süß-saurer Tofu (Variante) 128
 Tofu-Rührei **26**, 27
 Warme Tomaten mit Tofucreme auf Brot (Variante) 35
 Tofu (Seiden-): Mapo Tofu **106**, 107
 Tofu Puffs, Laksa (Variante) 104, **105**
 Tomaten
 Aubergine Parmigiana **82**, 83
 Fischeintopf **98**, 99
 Frühstücks-Burrito **14**, 15
 Gefüllte Paprika mit Kräuter-Couscous **114**, 115
 Hähnchen-Tacos 124, **125**
 Kichererbsen-Tomaten-Curry **86**, 87
 Lamm-Köfte **110**, 111
 Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**
 Original English Breakfast 16, **17**
 Spaghetti mit Fleischklößchen 108, **109**
 Spaghetti Vongole 76, **77**
 garen 11
 Warme Tomaten & Ricotta auf Brot **34**, 35
 Topping (Kuchen) 158, **159**, 162, **163**
 Tortillas
 Frühstücks-Burrito **14**, 15

V

Vanilleeis mit Karamellbananen **148**, 149
 Vanillesauce: Croissant-Auflauf mit Himbeeren **152**, 153
 vegetarischer Frühstücks-Burrito (Variante) 15

Venusmuscheln: Spaghetti Vongole 76, **77**
 verarbeitete Lebensmittel 7
 verdoppeln, Rezeptmengen 8

W

Walnüsse
 Kohl-Duo mit Sesamdressing **50**, 51
 Pasta mit Grünkohlpesto 100, **101**
 Tassenkuchen mit Banane **30**, 31
 Warmer Ingwerpudding 146, **147**
 Wasser erhitzen 7
 weiße Bohnen
 Bratwurst mit cremigen Zitronenbohnen 92, **93**
 Kohl-Duo mit Sesamdressing **50**, 51
 Wraps
 Lamm-Köfte **110**, 111
siehe auch Tortillas
 Wurst
 Bratwurst mit cremigen Zitronenbohnen 92, **93**
 Gnocchi mit Spinat & Wurst **118**, 119
 Original English Breakfast 16, **17**

Z

Zimt 24, 161
 Zitronen
 Bohnensuppe mit Zitrone **102**, 103
 Bratwurst mit cremigen Zitronenbohnen 92, **93**
 Lemon Curd (Variante) 19
 Zitroniger Kürbis-Quinoa-Salat **54**, 55
 Zubehör für die Mikrowelle 8
 Zucchini
 Bohnensuppe mit Zitrone **102**, 103
 Vegetarisches Thai-Curry (Variante) 131
 Zucchini mit rotem Paprika-Dip 56, **57**
 Zwiebeln: Französische Zwiebel-suppe **134**, 135