

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 & Erdnüssen **126**, 127
Aubergine
 Aubergine Donburi **90**, 91
 Aubergine Parmigiana **82**, 83
 Auberginen Asia-Style **66**, 67
 Thai-Curry mit Huhn & Brokkolini **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 Zwiebelsuppe **134**, 135
Baked Beans: Original English Breakfast 16, **17**
Banane
 Karamellbananen mit Vanilleeis **148**, 149
 Tassenkuchen mit Banane **30**, 31
Basilikum
 Bratwurst mit cremigen Zitronenbohnen **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 Zitronenbohnen **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 & Brokkolini **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 Himbeeren **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

REGISTER

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 Schlagsahne **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
 - Erdbeercompott **32**, **33**
 - Erdbeerkonfitüre (Variante) 23
- Ernährung/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**

F

- 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**
 - süßsare 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**

H

- 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 würzigen 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 würzigen Kräuteröl **38**, 39

REGISTER

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 Schlagsahne 166, **167**
 Karotten
 Karotten-Cupcakes 158, **159**
 Shepherd's Pie 96, **97**
 Kartoffelchips mit Paprika 60, **61**
 Kartoffeln
 Fischauflauf **122**, 123
 Hasselback-Kartoffeln mit würzigen 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 Zitrusdressing **54**, 55
 Lamm-Köfte **110**, 111
 Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**
 Koriander
 Auberginen Asia-Style **66**, 67
 Frühstücks-Burrito **14**, 15
 Gefüllte Süßkartoffeln 80, **81**
 Hähnchen mit Reis & zwei Dipsaucen 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 Zitrusdressing **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 Schlagsahne 166, **167**
 Mozzarella: Aubergine Parmigiana **82**, 83
 Muffins, Heidelbeer- 28, **29**

REGISTER

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

N

Nizzasalat mit Thunfisch 64, **65**
Nüsse
 röstern 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 & Schlagsahne **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 Schlagsahne 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 Schlagsahne 166, **167**
Tassenkuchen mit Banane **30**, 31
schwarze Bohnen
 Frühstücks-Burrito **14**, 15
Gefüllte Süßkartoffeln 80, **81**

REGISTER

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
 Warne 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 Zwiebelsuppe **134**, 135