

# Register

## Suppen

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Polentasuppe                          | 25  |
| Bunte Gemüsesuppe                     | 48  |
| Brokkoli-Basilikum-Cremesuppe         |     |
| mit Parmesantaler                     | 49  |
| Gemüsesuppe mit Dinkelknöderin        | 54  |
| Gemüsesuppe mit Eistich               | 57  |
| Limetten-Kartoffel-Suppe              | 61  |
| Kräutersuppe                          | 63  |
| Petersilenschauumsuppe                | 65  |
| Petersilencremesuppe                  | 68  |
| Sellereschauumsuppe                   | 71  |
| Basensuppe zum Entschlacken           | 75  |
| Cremige Selleriesuppe mit Croûtons    | 82  |
| Spargelcremesuppe                     | 88  |
| Basilikum-Buttermilch-Suppe           | 92  |
| Fenchelcremesuppe mit Kräutersticks   | 108 |
| Tomatensuppe                          | 125 |
| Italianische Minestrone               | 137 |
| Karottensuppe                         | 167 |
| Steinpilzcremesuppe                   | 175 |
| Kräutercremesuppe mit Eierschwammerln | 176 |
| Kartoffelsuppe                        | 179 |
| Zwiebelsuppe mit Kichererbsen         | 189 |
| Rote Kartoffelsuppe                   | 194 |
| Krautsuppe                            | 197 |
| Grießknockerlsuppe                    | 199 |
| Kürbis-Ingwer-Suppe                   | 205 |
| Französische Zwiebelsuppe             | 209 |
| Polentasuppe mit Steinpilzen          | 211 |
| Erbsensuppe mit Blätterteigkissen     | 215 |
| Bohnen-Gersten-Suppe                  | 216 |
| Limonsuppe mit Curry-Joghurt          | 218 |
| Rote-Rüben-Ingwer-Suppe               |     |
| mit Knusperstangen                    | 220 |
| Schöberl-Suppe                        | 223 |
| Wintersuppe                           | 228 |
| Ingwer-Kren-Suppe mit                 |     |
| Glasnudeln und Tofu                   | 230 |
| Knoblauchsuppe                        | 233 |
| Asiatische Kokos-Gemüsesuppe          | 236 |
| Rahmsuppe                             | 238 |
| Mais-Paprika-Suppe                    | 245 |

## Salate

|   |     |
|---|-----|
| Linsen-Apfel-Salat                      | 42  |
| Chinakohl-Apfel-Salat                   | 44  |
| Bunter Salat mit Gänseblümchen          | 60  |
| Frühlingsalat                           | 67  |
| Quinoa-Salat                            | 69  |
| Französischer Baguettesalat             | 70  |
| Sojabohnensalat                         | 74  |
| Panzanella – italienischer Brotsalat    | 77  |
| Salatkreationen                         | 84  |
| Spinatsalat mit Granatapfel             | 85  |
| Feta auf Blattsalaten                   | 87  |
| Reis-Rucola-Karotten-Salat              | 90  |
| Kapernsalat                             | 93  |
| Mozzarella mit scharfer Petersiliensoße | 94  |
| Warmer Spargelsalat mit Belugalinsen    | 97  |
| Fisolen-Oliven-Eisalat                  | 104 |
| Fenchelsalat mit Orangen                | 105 |
| Lauwarmer Gnocchi-Salat                 | 109 |
| Rucola-Salat mit Himbeerdressing        | 116 |
| Griechischer Salat                      | 122 |
| Mediterraner Salat                      | 128 |
| Nudelsalat                              | 130 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Florida-Salat mit Mozzarella         | 133 |
| Grüner Salat mit Caesars Dressing    | 137 |
| Rucola-Tomaten-Salat mit Granaspänen | 139 |
| Kartoffel-Fisolen-Salat mit          |     |
| Joghurt-Mayonnaise                   | 141 |
| Bunter Kichererbsensalat             | 159 |
| Wiener Kartoffelsalat                | 183 |
| Warmer Krautsalat                    | 193 |
| Maissalat                            | 196 |

## Gemüse- und Kartoffelgerichte

|   |     |
|---|-----|
| Brokkoli mit Senf-Kapern-Soße               | 8   |
| Kartoffel-Bratlinge mit Wirsing             | 9   |
| Kartoffel-Res-Kroketten                     | 16  |
| Limonsbraten                                | 17  |
| Kartoffelpüree mit gebratenen Pilzen        | 18  |
| Sojabohnen-Eintopf                          | 22  |
| Indischer Spinat mit Tofuwürfeln            | 28  |
| Sauerkraut mit Rosmarinkartoffeln           | 30  |
| Karotten-Sellerie-Bolognese                 | 30  |
| Sauerkraut-Laibchen                         | 32  |
| Rote Linsen mit Kartoffeln                  | 33  |
| Sellerie-Süßkartoffel-Püree                 | 34  |
| Tomatenknödel                               | 48  |
| Spargel mit gebackenen Estragon-Soufflés    | 50  |
| Kartoffel-Blini mit Basilikumsoße und Salat | 64  |
| Brokkoli-Laibchen                           | 68  |
| Knusprige Zwiebelringe                      | 89  |
| Ofengemüse mit Halloumi                     | 92  |
| Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Quinoa         | 97  |
| Kartoffelgratin                             | 103 |
| Rotes Linsensmus und Rucola-Erdbeer-Salat   | 113 |
| Gebackene Zucchini Blüten                   | 113 |
| Kartoffel-Pfanne mit Gemüse                 | 114 |
| Gurkensoße                                  | 118 |
| Gemüsestrudel                               | 124 |
| Gemüselaiichen                              | 129 |
| Gefüllte Tomaten mit Oliven                 | 131 |
| Gefüllte Zucchini                           | 134 |
| Tabbouleh mit Quinoa                        | 144 |
| Gemüsepfanne mit Schafskäse                 | 145 |
| Dillfisch                                   | 149 |
| Gemüseintopf mit Aioli-Baguette             | 151 |
| Kartoffel-Karotten-Brokkoli-Pfanne          | 154 |
| Asiatischer Gemüsetopf mit Reis             | 156 |
| Gemüsegulasch                               | 158 |
| Vegetarisches Moussaka                      | 160 |
| Mangold-Topfen-Laibchen mit Kräuterdip      | 164 |
| Gemüse-Curry                                | 169 |
| Gemüse in Bierteig mit Schnittlauchsoße     | 170 |
| Kartoffelpuffer mit Zucchini                | 171 |
| Gefüllte Zwiebel mit Pilzmischung           | 171 |
| Gebratener Butternusskürbis mit Glasur      | 175 |
| Gemüse aus dem Backofen                     | 177 |
| Kräuter-Gnocchi mit Käsesoße                | 182 |
| Brokkoli-Sprossen-Thai-Pfanne               | 184 |
| Kartoffelgulasch                            | 188 |
| Tomaten-Bulgur                              | 191 |
| Gemüse-Spießen                              | 200 |
| Rotkraut mit Apfelstückchen                 | 204 |
| Kohlsprossen-Bulgur-Quinoa-Pfanne           | 204 |
| Kartoffelknödel                             | 207 |
| Rote-Rüben-Gemüse                           | 212 |
| Gemüse-Curry                                | 229 |
| Pastinaken-Apfel-Gemüse                     | 230 |
| Sellerie Schnitzel mit Kartoffelsalat       | 232 |
| Karottenburger                              | 239 |
| Kürbisgemüse                                | 240 |
| Kartoffellaibchen mit Salbei                | 244 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| Käferbohrentopf mit Thymian-Ciabatta | 244 |
| Kohlrouladen                         | 245 |

## Pasta- und Reisgerichte

|  |     |
|--|-----|
| Bandnudeln mit Gorgonzola-Soße           | 10  |
| Buntes Risotto mit schwarzen Oliven      | 16  |
| Spaghetti mit Knoblauch und Oliven       | 24  |
| Tomaten-Risotto mit Mozzarella           | 27  |
| Kärntner Kasnudeln                       | 36  |
| Soba-Nudeln                              | 38  |
| Tagliatelle mit Brokkolisöße             | 45  |
| Rucola-Risotto                           | 53  |
| Käsespätzle                              | 54  |
| Brennnessel-Risotto                      | 60  |
| Spaghetti mit Austernpilzen              | 62  |
| Farfalle mit Käsesoße                    | 62  |
| Orientalische Reispfanne                 | 65  |
| Farfalle mit Bärlauch-Pesto              | 74  |
| Lasagne                                  | 78  |
| Spaghetti in Mandelsoße                  | 88  |
| Asia-Nudeln mit Gemüse                   | 93  |
| Pasta mit Safransöße                     | 100 |
| Spaghetti mit Kräuterpesto               | 102 |
| Gemüselasagne                            | 112 |
| Schmetterlingsnudeln mit Spinatsoße      | 133 |
| Orientalische Spaghetti                  | 148 |
| Brokkoli-Nudeln                          | 153 |
| Linguine mit Zitrone, Thymian und Pilzen | 156 |
| Reisrösti mit Tomaten-Spinat             | 161 |
| Gebratener Reis                          | 170 |
| Steinpilz-Bandnudeln                     | 187 |
| Pappardelle mit Endivien                 | 197 |
| Kürbis-Ravioli mit Salbeibutter          | 202 |
| Krautfleckerl                            | 223 |
| Grun gefüllte Ravioli                    | 227 |

## Aufläufe und Pikantes

|  |     |
|--|-----|
| Quesadillas – gebratene Käsetortillas    | 7   |
| Reisaufguss                              | 9   |
| Quiche Lorraine                          | 13  |
| Polentaknödel                            | 13  |
| Frittata mit Karotten                    | 14  |
| Gebratene Polentataler                   | 18  |
| Hirseauflauf                             | 32  |
| Spinat-Tortillas mit Feta-Creme          | 39  |
| Gebackener Ziegenkäse                    | 41  |
| Couscous aus 1001 Nacht                  | 44  |
| Halloumi-Happen                          | 50  |
| Gegrillte Quesadillas                    | 52  |
| Serviettenknödel mit Kräutersöße         | 53  |
| Lauchkuchen mit Schafskäse               | 56  |
| Fleischloses Gulasch                     | 58  |
| Maisfladen mit Avocado-Creme             | 69  |
| Mozzarellasticks mit Kräutern            | 76  |
| Mini-Quiches mit Spargel                 | 90  |
| Basilikum-Ricotta-Omelett                | 110 |
| Polentaknödel mit Gurkensoße             | 121 |
| Kartoffel-Zucchini-Auflauf               | 127 |
| Topfen-Beeren-Auflauf                    | 132 |
| Karfiol-Gratin                           | 142 |
| Flammkuchen mit Tomaten                  |     |
| und Champignons                          | 142 |
| Spinat-Tarte                             | 147 |
| Pfifferlings-Quiche                      | 150 |
| Pilzomelett                              | 152 |
| Gegrillte Käsebröte mit Apfel-Kohl-Salat | 157 |
| Überbackener Blumenkohl                  | 162 |
| Pilzschmarren mit Kressedip              | 165 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Käse-Polenta-Pizzen                 | 168 |
| Apfelaufguss                        | 172 |
| Pilzgulasch                         | 172 |
| Eiernockerl                         | 178 |
| Pizzateig                           | 180 |
| Dinkelgrießtaler                    | 183 |
| Polentaecken                        | 198 |
| Gratiniertes Gemüse                 | 208 |
| Topfenaufguss                       | 217 |
| Polenta-Kräuter-Stäbchen            | 222 |
| Gebackene Gemüse-Käse-Palatschinken | 238 |
| Schweizer Käsefondue                | 242 |

## Süße Hauptgerichte

|   |     |
|---|-----|
| Kaiserschmarren                         | 21  |
| Süße Topfen-Haferflocken-Laibchen       | 28  |
| Crumble mit Äpfeln                      | 56  |
| Topfennockerl                           | 72  |
| Schupfnudeln mit Kirschen               | 81  |
| Topfennudeln mit Mohn                   | 83  |
| Backofen-Pfannkuchen mit Johannisbeeren | 89  |
| Erdbeer-Taschen                         | 120 |
| Marillenknödel                          | 134 |
| Brombeeren mit Haferflockenkruste       | 148 |
| Beeren-Crumble                          | 158 |
| Topfenknödel in Mandelbröseln           | 179 |
| Apfelspatzen                            | 190 |
| Karamellfondue mit Obst                 | 192 |
| Mohnnudeln                              | 236 |

## Torten

|  |     |
|--|-----|
| Kirsch-Nuss-Torte mit Eierlikör        | 8   |
| Prinzregenten-Torte                    | 20  |
| Linzertorte                            | 61  |
| Kirsch-Mascarpone-Torte                | 96  |
| Eistorte mit Beeren                    | 101 |
| Erdbeer-Mandel-Baiser-Torte            | 102 |
| Himbeertorte                           | 116 |
| Eiskaffee-Torte mit Himbeeren          | 153 |
| 10-Minuten-Torte                       | 178 |
| Apfelfrucht mit Schneeschaum           | 201 |
| Biskotten-Kuppel                       | 208 |
| Paris-Brest: ein großes, rundes Eclair | 210 |
| Lebkuchen-Torte mit Eierlikör-Creme    | 224 |
| Schoko-Mascarpone-Torte                | 233 |

## Kuchen, Schnitten und Muffins

|  |     |
|--|-----|
| Schoko-Brownies ohne Mehl                | 10  |
| Milchkuchen                              | 12  |
| Schokomousse-Törtchen                    | 12  |
| Kräutermuffins mit Frischkäsefüllung     | 23  |
| Espresso-Schnitten                       | 25  |
| Marillen-Golatschen                      | 34  |
| Süße Krapferl                            | 39  |
| Marzipan-Mohn-Gugelhupf                  | 40  |
| Giotto-Schnitten                         | 45  |
| Mandel-Muffins                           | 47  |
| Nest-Schokokuchen                        | 57  |
| Biskuit-Topfen-Türmchen                  | 75  |
| Rhabarber-Vanillekuchen mit Schneeschaum | 80  |
| Himbeerkuchen                            | 81  |
| Spargel-Muffins                          | 105 |
| Käsekuchen vom Blech                     | 140 |
| Marillenkuchen                           | 144 |
| Heidelbeerkuchen                         | 164 |
| Weintraubenstrudel                       | 174 |
| Schokomuffins mit Haselnüssen            | 184 |

|  |     |
|--|-----|
| Saftiger Zimt-Zucker-Kuchen mit Eierlikörsahne | 189 |
| Kürbis-Käsekuchen mit Mandeln                  | 192 |
| Feiner Mandel-Stollen                          | 196 |
| Zimt-Krokant-Kuchen                            | 198 |
| Matzner Lebkuchen                              | 200 |
| Mohnschnitten                                  | 211 |
| Kartoffelmuffins mit Äpfeln                    | 212 |
| Saftiger Topfenstollen                         | 214 |
| Marmorgugelhupf                                | 231 |
| Rote-Rüben-Schoko-Muffins                      | 237 |
| Bûche de Noël – Französischer Weihnachtskuchen | 241 |

## Kekse, Brot und Gebäck

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Spritz-Ringe                 | 22  |
| Financiers                   | 35  |
| Schoko-Küsschen              | 38  |
| Dinkel-Hirse-Vollkornbrot    | 49  |
| Macarons                     | 52  |
| Kaffee-creme-Eclairs         | 85  |
| Bananen-Kokos-Cookies        | 94  |
| Nerven-Kekse                 | 168 |
| Müsliriegel                  | 180 |
| Elsässer Spritzgebäck        | 202 |
| Knusperbrot                  | 214 |
| Haferflocken-Schoko-Bällchen | 216 |
| Spritzgebäck                 | 218 |
| Mohnschnecken                | 219 |
| Käsefüßchen                  | 222 |
| Bagels                       | 225 |
| Lavendel-Schoko-Cookies      | 228 |
| Frühstücksbröckchen          | 229 |
| Mürbteigkekse                | 234 |
| Karamell-Cantuccini          | 234 |
| Zitronen-Shortbreads         | 237 |
| Dinkelweckerl                | 242 |

## Eis und Desserts


|  |     |
|--|-----|
| Palatschinken                                    | 15  |
| Tiramisu   | 17  |
| Salzburger Nockerl                               | 23  |
| Schokoladen-Tascherl                             | 24  |
| Safran-Panna cotta mit Mango                     | 29  |
| Crêpes Suzette – französische Orangenpfannkuchen | 33  |
| Dirndl-Ecken                                     | 36  |
| Buttermilch-Pancakes                             | 42  |
| Rhabarber-Kompott                                | 70  |
| Marzipan-Obst                                    | 76  |
| Gebackener Schoko-Milchreis                      | 78  |
| Eiscreme mit Joghurt und Erdbeeren               | 96  |
| Buchten mit Vanillesoße                          | 98  |
| Topfencreme im Apfel                             | 104 |
| Holunderblüten-Schöberl                          | 110 |
| Erdbeereis am Stiel                              | 112 |
| Schokomousse mit Erdbeeren                       | 117 |
| Erdbeer-Rhabarber-Terrine                        | 118 |
| Eiscreme mit Rhabarber und Vanille               | 121 |
| Beerentraum mit Vanille-Pudding                  | 122 |
| Obstsalat mit Vanillejoghurt                     | 145 |
| Kokoseis   | 157 |
| Maroniparfait mit Beeren                         | 193 |
| Bratäpfel mit Marillenmarmelade                  | 194 |
| Topfenbällchen                                   | 205 |
| Gebackene Apfelfringe                            | 215 |
| Weihnachtliches Vanilleparfait                   | 240 |
| Mandelpudding                                    | 241 |

## Saftiges

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Grüner Smoothie                    | 58  |
| Weißkohlsaft mit Apfel und Karotte | 64  |
| Holundersirup, selbst gemacht      | 95  |
| Himbeersaft                        | 107 |
| Himbeeressig homemade              | 120 |
| Himbeer-Shake                      | 128 |
| Kräuterlimonade                    | 136 |
| Marillen-Lassi                     | 138 |
| Rosmannessig                       | 140 |
| Melonen-Bowle                      | 150 |
| Grüner Smoothie                    | 162 |
| Spritziger Trauben-Apfel-Smoothie  | 176 |
| Asterix-und-Obelix-Saft            | 182 |
| Erkältungstee                      | 210 |
| Eierlikör                          | 232 |

## Snacks, Aufstriche und Dips

|   |     |
|---|-----|
| Aufstrichvariationen                          | 14  |
| Apfel-Curry-Dip                               | 20  |
| Frühstücks-Müslis – schnell gemacht           | 40  |
| Mediterrane Hummus-Vorspeise                  | 55  |
| Elaufstrich                                   | 72  |
| Parmesan-Cracker mit Kräutercreme             | 80  |
| Koriander-Bruschetta mit Chili                | 82  |
| Gorgonzola-Ricotta-Aufstrich                  | 84  |
| Sandwich mit Radicchio und Ei                 | 98  |
| Kräuteraufstrich                              | 100 |
| Räuchertofu-Aufstrich                         | 101 |
| Schnelle Pizzabrote – kinderleicht!           | 108 |
| Kerniger Tomatenaufstrich                     | 109 |
| Tomatenbrötchen mit Rucola                    | 114 |
| Kräuter-Soße                                  | 117 |
| Kartoffeln-Mozzarella-Wrap                    | 119 |
| Crostini mit Brokkoli und Mozzarella          | 124 |
| Happy Toasts                                  | 125 |
| Hummus mit rotem Paprika                      | 129 |
| Paprika-Tramezzini                            | 130 |
| Gemüsekipferl                                 | 132 |
| Aufgerolltes Feta-Knoblauchbrot mit Radicchio | 136 |
| Garten-Mäderl                                 | 138 |
| Pharischemarmelade                            | 141 |
| Avocadodip mit Chips und Gemüsesticks         | 149 |
| Zucchini-Chutney                              | 152 |
| Fruchtige Marmeladen                          | 154 |
| Guacamole                                     | 160 |
| Mexikanisches Rührrei                         | 161 |
| Tzatzikimousse                                | 165 |
| Liptauer-Aufstrich                            | 174 |
| Schafkäse in Öl                               | 185 |
| Warmes Frühstück                              | 188 |
| Rote-Rüben-Chips mit Wasabi-Dip               | 190 |
| Kichererbsen-Curry-Kaltschale                 | 201 |
| Graukäse in Essig und Öl                      | 219 |
| Langos  | 220 |
| Kräutersalz                                   | 224 |

 = vegan