

A		Bananen in orientalischer Honigsauce	532	Brunnenkresse-Süppchen mit gedünsteten Radieschen	123
Abruzzenzpizza	465	Bananenschaum-Müslis	12	Bubble and Squeak (Kartoffel-Grünkohl-Frikadellen)	364
Afrikanischer Eintopf mit Kochbanane	106	Bandnudeln auf Tomaten-Paprika-Ragout, grüne	389	Buchweizenauflauf	273
Amaretti-Pfirsiche	530	Bandnudeln in Gemüserahm, grüne	413	Buchweizen-Bohnen-Puffer	374
Amerikanische Maiscremesuppe	138	Bandnudeln mit italienischem Bohnengemüse	380	Buchweizen-Pfannkuchen mit Pilzen und Misch-Salat	364
Ananas im Backteig	535	Bandnudeln mit Trüffeln, feine	425	Bulgur-Küchlein mit Green Bull	377
Ananas, überbacken	530	Bärlauchpesto zu Spargel	100	Bulgursalat	165
Ananas-Beeren-Salat	528	Basilikum-Hirse-Spätzle	382	Bulgursalat, sommerlicher	191
Ananas-Feigen-Auflauf	520	Basilikumpesto	57	Bulgur-Tomaten-Salat	163
Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen	205	Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Porree	56	Bunt gefülltes Sommergemüse	214
Ananas-Mandarinen-Salat mit Passionsfruchtsauce	519	Basilikumsauce	55	Bunte Bohnensuppe	122
Ananas-Nachtsch	533	Basilikumtomaten, überbackene	243	Bunte Gemüsespieße	82
Ananas-Papaya-Salat	176	Basmatireis-Terrine mit Rucolasalat	71	Bunte Linsenpfanne mit Tomaten	342
Ananasreis	518	Beerengrütze mit Vanille-Joghurt-Sauce	532	Bunte Paprikaspieße mit Couscous	61
Ananasscheiben, gebratene	548	Beeren-Quark-Creme	531	Bunter Gemüseauflauf mit Kartoffeln	219
Andalusische Pilzpfanne	344	Beeren-Smoothie	50	Bunter Gemüseauflauf mit Polenta	212
Äpfel mit Karamell	551	Bircher-Benner-Müslis	31	Bunter Gemüsekuchen	499
Apfelaufguss	553	Birnen in Rotwein	535	Bunter Gemüsesalat	163
Apfelgratin mit Fenchel	229	Birnen-Kefir-Mix	28	Bunter Gemüseteller	105
Apfel-Karamell-Creme	534	Birnenmus-Trifle	504	Bunter Käsesalat mit Gemüse	167
Apfel-Käse-Salat	192	Blanc Manger (Mandelmilchcreme) mit Beerenkompott	529	Bunter Linsensalat mit kretischem Olivenöl und Orange	162
Apfel-Möhren-Salat mit Sirup-Sesam-Dressing	204	Blätterteig-Tarteletts	438	Bunter Safran-Reis	421
Apfelmus	544	Blätterteigtaschen mit Gemüsefüllung	436	Bunter Tortellini-Salat	189
Apfelpfannkuchen	552	Blattsalat mit Austernpilzen	205	Buntes Fenchelgemüse	319
Apfel-Pflaumen-Salat mit gerösteten Haferflocken und Vanillejoghurt	531	Blattsalate mit Sprossen und Ei	203	Buntes Gemüse	328
Apfel-Pilz-Sauce	103	Blattspinat mit Pilzen	301	Buntes Gemüse mit Tofu	94
Apfelreis	552	Blattspinat mit Rosinen und Pinienkernen	321	Buntes Gemüsegroßsalat	269
Apfelspeise, knusprige	509	Blaubeer-Ricotta-Pancakes	27	Buntes Kohlrabigemüse	275
Apfel-Tofu-Creme mit Schnittlauch	24	Blumenkohlcurry	276	Buntes Ofengemüse	262
Apfel-Waldpilz-Kaiserschmarren	342	Blumenkohlcurry mit Reis	424	Buntes Paprikagemüse mit Buchweizengrütze	383
Aprikosen mit Löwenzahnhonig und Hirse	550	Blumenkohl-Grünkern-Auflauf	270	Butternut-Soup	136
Aprikosenkaltschale	552	Blumenkohlsalat	207	C	
Artischocken-Mangold-Gemüse	298	Bohneneintopf mit Oliven	110	Café Frappé	29
Asiatische Gemüserollen	100	Bohnen-Gemüse-Topf, italienischer	153	Camembert mit Preiselbeersauce, gebackener	260
Asiatischer Auflauf, süßsaurer	221	Bohnen-Schafskäse-Strudel mit würziger Tomatensauce	466	Camembert mit Sauergemüse	60
Asiatischer Schichtsalat	206	Bohnensuppe, bunte	122	Camembert-Nuss-Spießchen	95
Asiatisches Paprika-Porree-Gemüse	299	Bohnensuppe mit Gemüse	140	Cannelloni mit Gemüsefüllung	268
Asiatisches Pfannengemüse	345	Bohnensuppe mit getrockneten Tomaten und Petersilien-Püree	108	Cannelloni mit Ricotta und Pilzen	263
Auberginen mit eingelegten Limetten und Schnittlauch	101	Bohnensuppe, türkische	124	Cannelloni mit Ricotta und Spinat	262
Auberginen-Paprika-Gemüse	313	Böhren-Tomaten-Gemüse	276	Cannelloni mit Topfenfüllung und Kirschen	536
Auberginen-Süßkartoffel-Gemüse	275	Börek mit Minzejoghurt	441	Caponata, sizilianische	314
Auberginen-Tomaten-Auflauf	214	Brandteigringe, pikante	479	Cappuccino-Schichtcreme	527
Auberginen-Tomaten-Salat	190	Breakfast-Smoothie	14	Cassis-Sorbet	529
Auflauf, süßsaurer asiatischer	221	Brennnesselsalat	207	Chai	26
Auflauf von Wurzelgemüsen	249	Brennnesselsuppe mit Rahm und Parmesankräckern	111	Champignonauflauf	264
Ausgebackenes Gemüse mit Tomatendip	56	Brokkoli, sizilianisch	224	Champignon-Brokkoli-Auflauf	225
Austernpilze, gebratene	341	Brokkolicremesuppe	122	Champignon-Frikadellen	376
Austernpilze mit Knoblauch in Sahnesauce	303	Brokkolicremesuppe mit Mandeln	107	Champignon-Gemüse mit Rucola	323
Austernpilze mit Staudensellerie	298	Brokkoli-Kartoffel-Pfännchen, gratiniertes	270	Champignon-Kräuter-Aufstrich	48
Austernpilz-Schnittzel	329	Brokkoli-Käse-Säckchen	442	Champignon-Zucchini-Auflauf	265
Austernpilztoast	13	Brokkoli-Käse-Suppe	134	Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)	133
Avocado-Limetten-Sorbet	551	Brokkolinudeln, überbackene	239	Chicorée, geschmort	322
Avocado-Möhren-Salat	188	Brokkoli-Spätzle-Auflauf	213	Chicorée mit Kerbel-Ei-Sauce	322
B		Brombeermüslis mit Haferflocken	28	Chili con Sojaschnetzel	274
Baby-Auberginen mit Joghurt	296	Brotsalat mit roten Zwiebeln	193	Chili sin Carne	320
Babyspinatsalat mit scharfem Harissa-Joghurt, Croûtons und pochiertem Ei	204	Brotspieße mit Salat, geröstete	68	Chili-Löffelkraut-Butter	12
Backofengemüse	219	Brunnenkressesalat	206	Chinesisches Gemüse	320

Couscous mit grünem und weißem Spargel, Minze und Ei	422	Erdbeer-Mint-Smoothie	50	Gebackene Holunderblüten mit Erdbeer-Rhabarber-Salat	546
Couscous-Salat	166	Erdbeer-Minz-Konfitüre	36	Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadoöl	272
Cremige Pastinakensuppe mit Petersilienpesto	140	Erdbeer-Pfirsich-Kaltschale	537	Gebackene Käsewürfel auf Kohlrabiragout	272
Crêpes mit Champignons und Gemüse	343	Erdbeersorbet	506	Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand	261
Crêpes mit Quark-Bananen-Füllung	550	Erdbeer-Trifle	534	Gebackener Camembert mit Preiselbeersauce	260
Crespelle-Gratin mit Ricotta und Sauerampfer	266	Exotische Früchte aus dem Limettendampf	538	Gebratene Ananasscheiben	548
Crunch-Müsli-Wochenvorrat	51	Exotische Gronita	537	Gebratene Austernpilze	341
Currygemüse	304	Exotischer Obstsalat	538	Gebratener Mandel-Tofu	331
Currygemüse, indisches	292	Exotischer Obstsalat mit Zitronengras-Sirup	503	Gebratener Reis (Fried Rice)	344
Currygemüse, knackiges	278	F		Gebratener Reis mit Gemüse	375
Currygemüse mit Nüssen	323	Falafel (Kichererbsenbällchen)	96	Gebratenes Gemüse	346
Curry-Gemüse-Pfanne mit Tomatensauce	334	Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout	384	Gebrochenes Gemüse mit Sesam-Grießknocken	365
Currywaffeln mit Mango-Mozzarella-Salat	439	Farfalle-Schichtsalat	166	Gedämpftes Gemüse mit Zitronensahne	297
		Farmergemüse	301	Gedünstetes Kohlgemüse, gemischtes	302
D		Feigen in Karamellsirup mit Ananasminz-Zabaione	539	Gefüllte Gemüsezwiebeln	216
Dattel-Nuss-Creme	37	Feigenröllchen, frittierte	549	Gefüllte Gemüsezwiebeln auf dem Kartoffelbett	217
Dillbutter	51	Feine Bandnudeln mit Trüffeln	425	Gefüllte Gemüsezwiebeln mit einem Pilzaufguss	215
Dill-Gurken-Gemüse	302	Feiner Obstsalat mit Mandeln	549	Gefüllte Kartoffelplätzchen	339
Dinkel-Frucht-Müsli	38	Fenchel auf Möhren-Orangen-Salat	160	Gefülltes Gemüse (Titelrezept)	390
Dinkel-Kirsch-Muffins	536	Fenchel-Apfel-Salat	167	Gelbe Erbsensuppe, indische (Channa Dal)	133
Dinkel-Kräuter-Brötchen	44	Fenchelcocktail	194	Gelbe Möhrensuppe mit Brezelknödeln	148
Dinkelpastete	448	Fenchelgemüse, buntes	319	Gelbe Rübenbutter	47
Dip für Pizzakartoffeln	245	Fenchel-Hirse-Aufguss mit Ziegenkäse	424	Gelber Paprikaschaum	431
Drei-Bohnenkeime-Salat	200	Fenchelschalen mit Gemüsefüllung	58	Gemischte Pilzpflanze	340
Drei-Frucht-Getränk	31	Fetakäse-Gemüse-Spieße	59	Gemischtes, gedünstetes Kohlgemüse	302
Drei-Körner-Nockerln	388	Fetaspieße, pikante	86	Gemischtes Gemüse, mariniert	102
Dreikornsuppe	141	Fladenbrot aus der Pfanne, indisches (Roti)	16	Gemüse auf Murcia-Art	279
Drei-Pilze-Pizza	450	Fladenbrotpizza, türkische	40	Gemüse aus der Bratfolie, junges	52
		Fleischtomaten, gratinierte	255	Gemüse, buntes	328
E		Flip, grüner (Smaragd)mix	37	Gemüse, chinesisches	320
Edelpilz-Nuss-Törtchen	454	Französische Gemüsesuppe mit Pesto (Soupe au Pistou)	108	Gemüse, gebratenes	346
Eierbällchen, frittiert	92	French Toast	30	Gemüse, gefülltes (Titelrezept)	390
Eier-Gemüse-Pfanne	327	French-Toast-Aufguss	268	Gemüse, geschmort	294
Eier-Häckerle mit Kresse	34	Fried Rice (Gebratener Reis)	344	Gemüse im Teig	464
Eierkuchenaufguss	264	Frittata mit Gemüse	328	Gemüse in Alufolie	228
Eierpfannkuchen mit Erdbeerragout	509	Frittierte Feigenröllchen	549	Gemüse in Kichererbsenteig (Gemüse-Pakoras)	474
Eierpfannkuchen mit Gemüse	373	Frittierte Teigsäckchen mit Ananas	94	Gemüse in Sherry	81
Eierstich	127	Frittiertes Gemüse mit Sauce béarnaise	90	Gemüse, italienisches	305
Einfacher Platenkuchen mit Mandeln	502	Früchte aus dem Limettendampf, exotische	538	Gemüse, mariniert, gemischtes	102
Eingelegtes Gemüse nach Szechuan Art	95	Früchte-Mix mit Kokosschaum	548	Gemüse mit chinesischen Nudeln	428
Eintopf mit Kochbanane, afrikanischer	106	Fruchtzeuber	38	Gemüse, mit Käsesauce überbackenes	235
Eintopf von grünen und weißen Bohnen mit gebratenen Salbeiblätchen	107	Fruchtgrütze, rote	540	Gemüse mit Sauce béarnaise, frittiertes	90
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	209	Fruchtige Gorgonzolapizza	436	Gemüse mit Tofu, buntes	94
Enchiladas	102	Fruchtmilch	33	Gemüse mit Tomatendip, ausgebackenes	56
Enchiladas, überbacken	267	Frühjahrs-Kimtschi	189	Gemüse mit Zitronensahne, gedämpftes	297
Erbsenbiskuitroulade mit Möhrenfüllung	456	Frühlingsgemüse mit Kräuterdip	86	Gemüse mit Zitronensauce, junges	88
Erbsen-Buttermilch-Suppe	144	Frühlingsgemüse mit Penne	426	Gemüse nach Szechuan Art, eingelegtes	95
Erbsencremesuppe	123	Frühlingsgemüse-Gratin	271	Gemüse und Gemüseblätter im Teigmantel	466
Erbseneintopf mit geräucherten Tofuwürstchen	111	Frühlings-Gemüse-Wähe	471	Gemüseauflauf	216
Erbsen-Hummus mit Minze	54	Frühlingsnudeln mit Kürbiskernen	427	Gemüseauflauf à la Italia	220
Erbsen-Minze-Soufflé	266	Frühlingsrollen mit Gemüsespaghetti mit Minzvinagrette, kleine	84	Gemüseauflauf, griechischer	247
Erbsen-Möhren-Gemüse	321	Frühlingsalateller mit italienischem Dressing	196		
Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse	423	Frühlingsinfonie	30		
Erbsensuppe, indische gelbe (Channa Dal)	133	Frühlingszwiebeln in Bierteig	92		
Erdbeer-Apfel-Müsli	28	G			
Erdbeeren à la Piemont	533	Gebackene Gemüsebällchen auf Kartoffelragout	308		
Erdbeer-Mandelmilch-Smoothie	32				

Gemüseauflauf, italienischer	218	Gemüse-Nudel-Pfanne, scharfe	369	Gemüsesuppe mit Sprossen	148
Gemüseauflauf mit Kartoffeln, bunter	219	Gemüse-Nudel-Suppe	112	Gemüsesuppe „Querbeet“	150
Gemüseauflauf mit Käsekruste	271	Gemüseomelett	374	Gemüse-Tagliatelle-Nester	419
Gemüseauflauf mit Kichererbsen	228	Gemüse-Pakoras (Gemüse in Kichererbsenteig)	474	Gemüsetaler mit Dip	66
Gemüseauflauf mit Polenta, bunter	212	Gemüsepalatschinken mit Spinat	329	Gemüseteller, bunter	105
Gemüseauflauf mit Quarkhaube	258	Gemüsepastete	488	Gemüse-Tempura	80
Gemüseauflauf mit Vollkorn-Spaghetti	230	Gemüsepfanne		Gemüse-Tempura mit Dip	103
Gemüseauflauf, provenzalischer	235	Gemüsepfanne mit Sesam	362	Gemüse-Tempura mit Sojasauce, Limette und Wasabi	66
Gemüseauflauf unter der Haube	236	Gemüsepfanne mit Kokos und Eiern	330	Gemüse-Timbale	104
Gemüsebällchen auf Kartoffelragout, gebackene	308	Gemüsepfanne mit Sesam, pikante	333	Gemüsetörtchen mit Ziegenkäse	475
Gemüse-Blätterteig-Pastete	470	Gemüse-Pfannkuchen, gratinierte	224	Gemüsetorte, grüne (Torta verde)	446
Gemüsebratlinge	347	Gemüse-Pfeile „Robin Hood“	59	Gemüsetorte mit Tacos	498
Gemüse-Brot-Pastete	467	Gemüse-Piccata mit Tomatensauce	348	Gemüsetorte, pikante	450
Gemüsebrühe	127	Gemüse-Pichelsteiner mit Tofu	115	Gemüsetortelets	446
Gemüsebrühe Julienne	117	Gemüsepie	492	Gemüse-Vollkornnudel-Auflauf	218
Gemüsebrühe mit Haferklößchen	118	Gemüse-Pilz-Eintopf, italienischer	150	Gemüse-Wan-Tan-Lasagne	238
Gemüsebrühe mit Zwiebelfäde	152	Gemüsepizza	496	Gemüsezwiebeln auf dem Kartoffelbett, gefüllte	217
Gemüse-Bulgur	424	Gemüsepizza mit Mozzarella	488	Gemüsezwiebeln, gefüllte	216
Gemüse-Carpaccio	92	Gemüseplatte, marinierte	77	Gemüsezwiebeln mit einem Pilzaufguss, gefüllte	215
Gemüse-Cheeseburger	375	Gemüsepuffer mit Kräuterschmand	93	Geröstete Brotspieße mit Salat	68
Gemüsecremesuppe	122	Gemüse-Quark-Kuchen	441	Geschmorte Gemüse	294
Gemüse-Crêpes	326	Gemüse-Quark-Torte	440	Geschmorter Tofu	293
Gemüsecurry mit Brokkoli und Minz-Joghurt	296	Gemüsequiche	444	Getreidebratlinge mit Basilikumsauce	348
Gemüsecurry mit Koriander	340	Gemüsequiche (Hefeteig)	495	Getreide-Gemüse-Auflauf	257
Gemüse-Drink	48	Gemüsequiche mit Blätterteig	443	Gewürzreis	414
Gemüseeecken mit Käsesauce	78	Gemüseragout mit Dill	316	Glasnudel-Rohkost-Salat	208
Gemüseeeintopf im Römertopf	116	Gemüseragout mit Kartoffeln	295	Glasnudelsalat	161
Gemüseeeintopf mit Kokos und Curry	113	Gemüsereis	387	Gnocchi in Basilikumsahne	384
Gemüseeeintopf, süßsauer	120	Gemüsereis, grüner	378	Gnocchi in Salbeibutter	386
Gemüsefladen	490	Gemüsereis Primavera	417	Gnocchi mit Kapern, Oliven und Rucola	386
Gemüsefleckerl	418	Gemüse-Rohkost mit Käsesauce	194	Gnocchi-Champignon-Pfanne	391
Gemüsefrikadellen	349	Gemüse-rolken, asiatische	100	Gnocchi-Salat mit Bärlauch-Pesto	168
Gemüsefrittata, scharfe	250	Gemüsesalat, bunter	163	Gorgonzolacremes	38
Gemüsegratin	226	Gemüsesalat, griechischer	169	Gorgonzolapizza, fruchtige	436
Gemüsegratin, buntes	269	Gemüsesalat mit Basilikum, lauwarmer	174	Granita, exotische	537
Gemüse-Grünkernschrot-Bratlinge	345	Gemüsesalat mit Knoblauchdressing	196	Granita von Erdbeeren	547
Gemüsegulasch in Zitronensahne	319	Gemüsesalat, süßsauer	168	Gratinierter Fleischtomaten	255
Gemüse-Gyros in Pita-Brottaschen	105	Gemüsesalat, ungarischer	181	Gratinierter Gemüsekartoffeln	256
Gemüse-Haferflocken-Waffeln mit Feldsalat	468	Gemüsesalsa mit Chili und Soja, pikante	76	Gratinierter Pfannkuchen	224
Gemüse-Kartoffel-Brei	309	Gemüse-Schicht-Pastete	91	Gratinierter Kartoffelscheiben auf Tomatenragout	254
Gemüse-Kartoffel-Fächer	260	Gemüseschnitzel	350	Gratinierter Möhren mit Quinoa und Schafskäse	256
Gemüsekartoffeln, gratinierte	256	Gemüseschüssel mit Erdnussauce, indonesische	98	Gratinierter Pfannkuchentürme	254
Gemüse-Kartoffel-Suppe	112	Gemüse-Servietten-Knödel	422	Gratinierter Porreesuppe	136
Gemüse-Kartoffel-Wedges aus dem Ofen	243	Gemüse-Sesam-Kracker	90	Gratinierter Spargel	253
Gemüse-Käse-Auflauf	249	Gemüsespaghetti mit Käsesauce	435	Gratinierter Spargelgemüse	232
Gemüse-Käse-Lasagne	428	Gemüsespaghetti mit Thymian-Weinsauce	280	Griechische Kartoffelpfanne	330
Gemüse-Käse-Suppe	110	Gemüsespießen, griechische Art	62	Griechische Pfannkuchentrümmchen	338
Gemüse-Käse-Taschen	470	Gemüsespieße, bunte	82	Griechische Schafskäsepastete	476
Gemüsekasserolle mit Maisköhlchen	318	Gemüsespieße italienische Art	69	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsekaviar mit Knoblauchbrot und Schnittlauchcreme	70	Gemüsstreifen im Reisblatt mit Erdnussauce	96	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsekuchen	480	Gemüstrudel à la Hollandaise	438	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsekuchen, bunter	499	Gemüstrudel mit Shiitakepilzen	444	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsekuchen, mallorquinischer	468	Gemüstrudel mit zwei Saucen	474	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsekuchen mit Cocktailtomaten	442	Gemüsesuppe	126	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsekuchen mit Käsestreuseln	482	Gemüsesuppe, italienische	133	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsekuchen, pikanter	486	Gemüsesuppe mit Basilikumpesto	116	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüseküchle	347	Gemüsesuppe mit „Biss“	131	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüselasagne mit Sahneseauce	240	Gemüsesuppe mit Ei und Käse	117	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüselasagne mit Shiitakepilzen	427	Gemüsesuppe mit Glasnudeln und Bambussprossen	112	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüselasagne mit Spinat	222	Gemüsesuppe mit Grießknocken	118	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüse-Linsen-Curry	346	Gemüsesuppe mit Pesto	135	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüse-Longdrink, würziger	43	Gemüsesuppe mit Pesto, französische (Soupe au Pistou)	108	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsemix mit Sahne	44	Gemüsesuppe mit Pistazienkernen	149	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsemuffins mit Käsedip	72			Griechischer Gemüsesalat	169

Grünkernaufauf mit Wirsingstreifen	245	K	Käsekuchen mit Korinthen, pikanter	481	
Grünkernbratlinge auf Wurzeln	349	Karamellcreme	516	Käsemuffins	448
Grünkern-Gemüse-Gericht	410	Karamellierte Pfirsiche mit		Käseomelett mit Sommergemüse	371
Grünkernküchle mit Sprossensalat	362	Rosenblütensirup und Himbeeren	514	Käsepizza vom Blech	462
Grünkernsuppe	132	Kartoffelaufstrich mit Petersilie		Käse-Preiselbeer-Muffins, würzige	457
Grünkern-Tagliatelle mit Pilzen	406	und Schnittlauch	24	Käsesalat mit Gemüse, bunter	167
Grünkern-Tagliatelle mit Rucola	378	Kartoffel-Bohnen-Gratin	223	Käsespätzle, überbackene	409
Grünkern-Trifle-Salat	192	Kartoffel-Carpaccio	104	Käsespätzle-Gemüse-Rösti	331
Grün-weißer Kohlaufauf	246	Kartoffelcremesuppe	123	Käsestangen	
Gulaschsuppe, vegan	134	Kartoffelcurry	303	mit verschiedenen Saucen	64
Gurken-Apfel-Salat	187	Kartoffelecken mit Kräutern		Käsesuppe mit Croutons	
Gurkengemüse	292	und Cocktailtomaten	69	und Frühlingszwiebeln	159
Gurken-Sellerie-Smoothie	35	Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen, mildes	279	Käsewürfel auf Kohlrabiragout,	
H		Kartoffelfrikadellen	373	gebackene	272
Hafer-Quark-Keulchen mit Kompott	546	Kartoffel-Frühlingszwiebel-Pfanne	358	Käse-Zwiebel-Muffins	
Hafertopf mit Gemüse	135	Kartoffel-Gemüse-Auflauf	244	mit Tomaten-Chutney	53
Hafer-Weizen-Brötchen	518	Kartoffel-Gemüse-Gratin	226	Kerbelomelett mit Kohlrabi	332
Happy Bee	40	Kartoffel-Gemüse-Kuchen, kleine	460	Kichererbsenbällchen (Falafel)	96
Haselnuss-Plätzchen	516	Kartoffel-Gemüse-Puffer	351	Kichererbseneintopf	146
Havana-Moon-Chili-Flip	39	Kartoffel-Gemüse-Salat		Kichererbseneintopf mit Gemüse	158
Heidelbeerlimonade	37	mit Senfmarinade	186	Kichererbsengemüse	277
Herzhafte Reisberge	87	Kartoffel-Gemüse-Topf	132	Kichererbsenmus	36
Himbeer-Buttermilch-Smoothie	35	Kartoffelgnocchi, überbacken	240	Kichererbsen-Oliven-Creme	25
Himbeermüsl mit Hirseflocken	38	Kartoffelgratin mit Blattspinat	253	Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat	366
Himbeersorbet	545	Kartoffel-Grünkohl-Frikadellen		Kichererbsen-Sambal mit Minze	63
Himbeer-Zitronen-Sorbet	545	(Bubble and Squeak)	364	Kichererbsensuppe	151
Hirseauflauf mit Gemüse	379	Kartoffel-Gurken-Salat	169	Kichererbsensuppe	
Hirse-Gemüse-Topf	399	Kartoffel-Ingwer-Suppe	158	mit Aromaöl-Tropfen und Minze	151
Hirsemüsl	41	Kartoffel-Maultaschen		Kichererbsen-Südkartoffel-Curry	307
Hirsepfanne mit Schnittlauchsauce	351	mit Rucola-Butter-Sauce	382	Klare Tomatensuppe	
Hirse-Spinat-Auflauf	380	Kartoffel-Möhren-Gemüse	305	mit Polentarauten	129
Hirsetopf mit Spargel und Brokkoli	390	Kartoffeln Savoyer Art	237	Kleine Frühlingsrollen mit Gemüse-	
Hirtenkäse	42	Kartoffel-Petersilienwurzeln-		spaghetti mit Minzvinagrette	84
Hochzeitsreis	510	Durcheinander	309	Kleine Kartoffel-Gemüse-Kuchen	460
Holunder-Apfel-Smoothie	29	Kartoffelpfanne, griechische	330	Kleine Käse-Gemüse-Kuchen	460
Holunderblüten mit Erdbeer-		Kartoffel-Pilz-Topf	304	Kleine Pilzquiches	472
Rhabarber-Salat, gebackene	546	Kartoffelpizza	458	Knackiges Currygemüse	278
Honig-Erdbeer-Milch	20	Kartoffelplätzchen, gefüllte	339	Knusperfladen	67
Hüttenkäse mit Tripmadam	25	Kartoffelpuffer mit dreierlei		Knusper-Müsl „Trifle-Style“	42
I		Blitz-Salsa	363	Knusperpäckchen	510
Indische gelbe Erbsensuppe		Kartoffelpüree mit Tapenade		Knusperrollchen, exotisch	64
(Channa Dal)	133	aus getrockneten Tomaten	83	Knusprige Apfelspeise	509
Indisches Currygemüse	292	Kartoffelfering, überbackener	238	Knusprige Zwiebelpizzen	478
Indisches Fladenbrot aus der Pfanne		Kartoffel-Rösti		Kohlaufauf, grün-weißer	246
(Roti)	16	mit Chorée-Petersilien-Salat	352	Kohl Gemüse, gemischtes,	
Indisches Kürbiscurry	293	Kartoffelsalat, asiatisch angemacht	185	gedünstetes	302
Indonesische Gemüeschüssel		Kartoffelsalat mit frischem Gemüse	171	Kohl Gemüse süßsauer	321
mit Erdnussauce	98	Kartoffelsalat mit Kresse	186	Kohlrabi in Kressecreme	317
Ingwerlimonade	26	Kartoffelsalat, steirischer	198	Kohlrabi-Apfel-Süppchen mit Sauerrahm	
Island Drink	23	Kartoffelscheiben		und Radieschensprossen	144
Italienische Gemüsesuppe	133	auf Tomatenragout, gratinierte	254	Kohlrabigemüse, buntes	275
Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf	153	Kartoffelschmarren	362	Kohlrabigemüse in Nussahne	287
Italienischer Gemüseauflauf	218	Kartoffelspalten mit Avocadodip,		Kohlrabi-Möhren-Auflauf	226
Italienischer Gemüse-Pilz-Eintopf	150	gebackene	272	Kohlrabi-Rahm-Kartoffeln mit	
Italienisches Gemüse	305	Kartoffelsuppe mit Möhre		Zuckerschoten zu wachsw weichem Ei	316
J		und Petersilie	147	Kokosklebreis mit Banane	517
Japanischer Tofu-Eintopf	119	Kartoffelsuppe mit Radieschen		Kokos-Mango-Reis	505
Joghurt-Dip	158	und Kohlrabi	147	Kokosmilch-Gazpacho	144
Joghurt-Kräuter-Dip, würziger	451	Kartoffelfarte	464	Kokosmilchsorbet	503
Joghurtsauce, türkische	63	Kartoffel-Tofu-Gulasch mit Zitrone		Kokos-Nektar-Würfel mit Litschis	544
Joghurt-Sorbet mit Gemüse-Pürees	58	und Knoblauch	277	Konfetti-Salat	199
Joghurtsuppe, marokkanische	146	Kartoffelforte mit Oregano	447	Körnersalat mit Porree	
Johannisbeersorbet	516	Kartoffel-Zucchini-Puffer		und Tofuwürfeln	194
Junges Gemüse aus der Bratfolie	52	mit Spinatsalat und Hummus	327	Körnerschmarren, pikanter	372
Junges Gemüse mit Zitronensauce	88	Käse-Gemüse mediterrane Art	241	Krapfen mit Kräuterquark, pikante	449
		Käse-Gemüse-Kuchen, kleine	460	Kräuterbutter	43
		Käse-Gemüse-Salat	172	Kräuterdip	376
		Käse-Kräuter-Nudeln mit Spinat		Kräuterkäse-Kranz mit Pilzsalat	60
		und Champignons	392	Kräuternudeln	420
				Kräuteroliven	53

Kräuterpfannkuchen mit Quarkcreme	360	Mandelmilchcreme (Blanc Manger) mit Beerenkompott	529	Nudelsalat mit Gemüse	172
Kräuterquark	350	Mandelmilchreis	508	Nussbrötchen-Rad	543
Kräuterquark mit Pellkartoffeln	68	Mandel-Safran-Reis	395	Nussbrötchen	540
Krautfleckerl	391	Mandelsüppchen mit Croûtons und Olivenöl	157	Nussplätzchen	514
Kürbis mit Zartweizen, überbackener	408	Mandel-Tofu, gebratener	331	O	
Kürbiscremesuppe	123	Mango Lady	11	Obst in weiße und braune Schokolade getaucht	515
Kürbiscurry, indisches	293	Mangogeele in Zitronen-Sternanis- Zuckersirup	505	Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene	173
Kürbis-Erdnuss-Kuchen mit Basilikum	477	Mangoldblätter in Tomatensauce	299	Obst-Gemüse-Speise mit Mandelmus	12
Kürbis-Feta-Puffer	366	Mangold-Dinkel-Eintopf	119	Obstsalat „Exotische Art“	539
Kürbisgemüse	316	Mangold-Hirse-Gemüse	426	Obstsalat, exotischer	538
Kürbisgemüse in Kokossauce	294	Mangoidpäckchen auf Gemüse	62	Obstsalat mit Mandeln, feiner	549
Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen	408	Mango-Melonen-Sekt-Sorbet	515	Obstsalat mit Maraschino	513
Kürbisgratin	227	Mango-Papaya-Salat mit Pepp	170	Obstsalat mit Zitronengras-Sirup, exotischer	503
Kürbiskernbrötchen	22	Mango-Reismilch-Smoothie	43	Ofengemüse, buntes	262
Kürbis-Kokos-Milch	22	Mango-Reis-Salat mit Ananas	192	Ofengemüse mit Walnusspesto	234
Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan	236	Mangosorbet	504	Ofenkartoffeln mit Linsen- und Petersiliendip	248
Kürbis-Mango-Mix	22	Marinierte Gemüseplatte	77	Okragemüse	290
Kürbis-Orangen-Risotto mit gebratenem Rotkohl	420	Marinierter Spargel mit Kerbel	72	Okragemüse mit Pfefferminze	307
Kürbispuffer	361	Marinierter Spitzkohl mit Champignons	99	Okras in Curry-Tomaten-Sauce	324
Kürbisrisotto	392	Marinierter Tofu mit Erdbeeren	506	Okraschoten, geschmort	281
Kürbissalat mit Walnuss-Joghurt, scharf	190	Marokkanische Joghurtsuppe	146	Olivencocktail	175
Kürbissuppe mit Curry und Zitronengras	143	Maronen-Cappuccino-Creme	512	Olivenpaste	86
Kürbissuppe mit Haselnussklößchen	152	Maultaschen mit Tofufüllung	387	Omelett mit Gemüsefüllung „Japan“	360
Kurkuma-Gemüse	290	Maultaschenaufauf mit Gemüsesauce	242	Omelett, spanisches	357
L		Meerrettichsauce	354	Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse	332
Lasagne-Gemüse-Röllchen	232	Meerrettichsuppe mit Quitten und Ingwer-Sirup	155	Orangen-Bananen-Saft mit Kiwi	32
Latte Macchiato	9	Melonen-Smoothie	34	Orangen-Campari-Sorbet	513
Lauchkuchen	461	Mexikanisches Maisgemüse	280	Orangen-Feigen-Salat	543
Lauchquiche	462	Mildes Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen	279	Orangenlimonade	15
Lauwarmer Gemüsesalat mit Basilikum	174	Minigemüse mit Käsecreme	73	Orangen-Mandel-Kugeln	512
Leichte Reis-Gemüse-Pfanne	337	Mini-Pizza-Herzen	458	Orangen-Smoothie mit Ingwer	14
Linguine mit Oliven, Kapern, eingelegten Tomaten und Artischocken, scharf	415	Mini-Pizzen	469		
Linguine mit Tomatensugo und Picandou	395	Mini-Pizzen mit Mozzarella und Tomaten	472	P	
Linsen-Apfel-Salat	177	Minze-Joghurt-Dip	346	Paksoi und breite, grüne Bohnen	311
Linsengemüse, rotes	315	Misosuppe mit Tofu und Algen, vegane	140	Paksoi-Gemüse	290
Linsen-Gemüse-Curry	278	Mit Käsesauce überbackenes Gemüse	235	Palak Paneer (Spinat mit Weichkäse indischer Art)	353
Linsenpaste	19	Mittelmeersalat mit Oregano	171	Pancakes	11
Linsenpfanne mit Tomaten, bunte	342	Möhren mit Quinoa und Schafskäse, gratinierte	256	Papaya-Smoothie	21
Linsensalat mit kretischem Olivenöl und Orange, bunter	162	Möhrencremesuppe	122	Paprika „Mexikanisch“	288
Linsensuppe mit Kichererbsen	145	Möhrencremesuppe mit Käseklößchen	154	Paprika mit Ziegenkäse und Parmesan-Scones	76
Linsensuppe, rote	130	Möhrendrink	19	Paprika-Auberginen-Pie	484
Linsentopf mit Tofusaitling, pikanter	156	Möhrenfrischkost mit Tofusauce	41	Paprika-Blätterteig-Schnitten	487
Löwenzohnsalat mit Croûtons, gehacktem Ei und Radieschen	203	Möhrengemüse mit Kerbel	300	Paprikagemüse	312
Löwenzohn-Spinat-Salat mit Schafskäse und Cocktailtomaten	170	Möhren-Kartoffel-Püree	325	Paprikagemüse in Orangensauce	287
Maisbrötchen	20	Möhren-Orangen-Rohkost	172	Paprikagemüse mit Buchweizengrütze, buntes	383
Maiscremesuppe, amerikanische	138	Möhrensoufflé	258	Paprikagemüse, überbackenes	251
Maiscremesuppe mit gebratenen Tofuspießen, pikante	142	Möhrensuppe mit Brezelknödeln, gelbe	148	Paprika-Mandelmilch-Smoothie	47
Maisgemüse, mexikanisches	280	Möhren-Süßkartoffel-Gemüse	281	Paprikapastete mit Blätterteig	473
Maisgemüse mit Parmesan	325	Mozzarella-Reis-Gratin	259	Paprika-Porree-Gemüse, asiatisches	299
Maisgratin	222	Mozzarellaspieße	54	Paprikaschaum, gelber	431
Makkaroni-Gemüse-Käse-Auflauf	246	Mozzarella-Toast	75	Paprikaspieße mit Couscous, bunte	61
Mallorquinischer Gemüsekuchen	468	Müslis mit Weizensprossen	15	Paprikasuppe, rot-grüne	137
Mallorquinischer Schmortopf	312	N		Paprika-Tomaten-Gemüse	294
Manchego-Käsewürfel, marinierte	61	Nudel-Gemüse-Pfanne	361	Pasta mit feinem Gemüse in Kräuter-Rahm-Sauce	396
Mandel-Mango-Smoothie	21	Nudeln in Kürbisrahm	384	Pasta mit Gorgonzola-Möhren-Sauce	432
		Nudeln mit Kürbis-Oliven-Sauce	393	Pasta mit Zuccinisaucen	396
		Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat	388	Pastasotto mit halb getrockneten Tomaten	434

Pastinakengemüse	315	Pizzafladen mit Rosmarin und Oliven	492	Römersalat mit Zucchini und gebratenen Mozzarella-Streifen ..	164
Pastinakengratin	234	Pizzakartoffeln	244	Roquefort-Obst-Spieße	74
Pastinaken-Möhren-Gemüse	286	Pizzakringel mit getrockneten Tomaten	494	Rosa Reis	415
Pastinakensuppe mit Petersilienpesto, cremige	140	Pizza-Risotto mit Mozzarella- und Tomatenstückchen	417	Rosa-Grapefruit-Sorbet	540
Penne all'arrabbiata	397	Pizza-Waffeln	493	Rosenkohl-Champignon-Salat mit Curry und Koriander	201
Penne in Roquefortsahne	402	Platenkuchen mit Mandeln, einfacher	502	Rosenkohltopf mit karamellisierten Nüssen	285
Penne mit Fenchel-Gorgonzola-Sauce	432	Polentagratin	233	Rosmarin- oder Thymianbaguette ..	89
Penne mit Kürbis und Kapern	433	Polentapizza, grüne	452	Rosmarin-Kartoffeln	283
Penne-Auflauf mit Brokkoli und Tomaten	404	Polentaschnitten mit Blattsalat in Cesar-Schmand-Dressing	74	Rossumada	521
Pennini mit Gemüsemix	393	Polentaschnitten mit Paprikagemüse	350	Rösti mit Pfefferbirne, Blauschimmel-Käse und Feldsalat	370
Peperoni-Pizza	478	Polentawaffeln mit gebratenen Pfifferlingen	500	Rösti mit Thymian	355
Petersilien-Sojamilch-Smoothie	32	Porreesuppe, gratinierte	136	Rote Bete mit Nuss-Schmand, gebackene	261
Petersilienauflüß	252	Porridge mit Beeren	10	Rote-Bete-Gemüse	310
Petersilienspätzle	394	Porridge mit braunem Zucker	10	Rote-Bete-Spätzle mit Gorgonzolasauce	414
Pfannengemüse, asiatisches	345	Porridge mit Trockenfrüchten	11	Rote-Bohnen-Schafskäse-Salat	201
Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous, schnelles	359	Pretty in Pink	17	Rote Fruchtgrütze	540
Pfannengerührtes Gemüse	371	Provenzalischer Gemüseauflauf	235	Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas	162
Pfannkuchen-Pizza	485	Q		Rote-Linsen-Salat mit Zuckerschoten und Aprikosen	199
Pfannkuchenröllchen, griechische ..	338	Quinoasuppe und Rote-Bete-Chips ..	124	Rote Linsensuppe	130
Pfannkuchensuppe mit Gemüseeinlage	154	R		Rotes Linsengemüse	315
Pfannkuchentürme, gratinierte	254	Radieschen-Pilz-Salat	176	Rot-grüne Paprikasuppe	137
Pfefferminz-Granita	542	Radieschensuppe	125	Roti (Indisches Fladenbrot aus der Pfanne)	16
Pfirsiche mit Rosenblütensirup und Himbeeren, karamellisierte ..	514	Rahmkürbis mit gerösteten Kernen ..	372	Rotkohl-Rohkost-Salat mit Orangen	191
Pfirsiche mit Schokopudding	526	Rahmwirsing	313	Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubrüseln	161
Pikante Brandteigringe	479	Ratatouille	286	Rotweincreme mit schwarzen Johannisbeeren	522
Pikante Bratkartoffeln	358	Ratatouille-Pizza mit Kapernäpfeln und Oliven, pikante	480	Rübenbutter, gelbe	47
Pikante Fetaspieße	86	Ratatouille-Suppe	131	Rübenschnitzel mit Feldsalat-Kartoffelpüree	354
Pikante Gemüsepfanne mit Sesam ..	333	Ravioli mit Frischkäse-Spinat-Füllung	430	Rucola mit Parmesan	208
Pikante Gemüsesalsa mit Chili und Soja	76	Ravioli mit Selleriefüllung auf Paprikaschaum	405	Rucola-Nuss-Aufstrich	17
Pikante Gemüsetorte	450	Reis, gebratener (Fried Rice)	344	Rucolasuppe mit Möhrenklößchen ..	157
Pikante Krapfen mit Kräuterquark ..	449	Reis mit gebratenem Gemüse	334	Rührei mit Frühlingszwiebeln	9
Pikante Maiscremesuppe mit gebratenen Tofuspießen	142	Reis mit Gemüse, gebratener	375	S	
Pikante Ratatouille-Pizza mit Kapernäpfeln und Oliven	480	Reis, rosa	415	Safran-Reis, bunter	421
Pikante Walnusspaste	48	Reisauflauf mit Mangold und Zuckerschoten	416	Salat aus gebackener Roter Bete mit Heidelbeeren und Mohn-Käse ..	164
Pikanter Gemüsekuchen	486	Reisbällchen mit Apfel-Zwiebel-Gemüse	98	Salat „Dolma“	178
Pikanter Käsekuchen mit Korinthen	481	Reisberge, herzhaft	87	Salat mit Sesam-Tofu	178
Pikanter Körnerschmarren	372	Reis-Gemüse-Gratin	230	Salat mit Sesam-Tofu	211
Pikanter Linsentopf mit Tofusaitling ..	156	Reis-Gemüse-Pfanne, leichte	337	Salat von frischen Wildkräutern ..	210
Pikanter Schichtkuchen	483	Reismehl-Kracker	437	Salatteller mit Sprossen	8
Pilze mit Reis	401	Reispfanne mit Pistazien	333	Salattorte mit Schafskäse	179
Pilzensenz mit Madeirasahne	123	Reissalat	174	Sandwiches, türkische	63
Pilz-Gemüse-Risotto	397	Reissalat „Balkan“	209	Sandwichtoast	8
Pilzkuchen	489	Rettsch-Rote-Bete-Salat	202	Sauerkraut-Feigen-Salat	176
Pilz-Paprika-Gemüse	311	Rhabarber-Crumble	541	Sauerkrautpuffer	343
Pilzpfanne	358	Rhabarber-Himbeer-Suppe mit Erdbeeren	527	Sauerkrautsalat	178
Pilzpfanne, andalusische	344	Rhabarberkompott mit Spätzlehaube	525	Schafskäse-Bärlauch-Aufstrich	49
Pilzpfanne, gemischte	340	Rhabarber-Ofenschlupfer	542	Schafskäsepastete, griechische	476
Pilzquiches, kleine	472	Ricottaklößchen mit Spinat	241	Schafskäse-Tarte	459
Pilz-Reis-Gemüse	419	Ricotta-Spinat-Ravioli mit Daikonkresse	416	Scharfe Gemüsefrittata	250
Pilz-Sahne-Sauce	72	Riesenpizza, grüne	463	Scharfe Gemüse-Nudel-Pfanne	369
Pink Limonade	26	Rigatoni mit Erbsenpesto	431	Scharfe Linguine mit Oliven, Kapern, eingelegten Tomaten und Artischocken	415
Pita-Brot mit Schafskäse und Tomaten	85	Ringelblumenpesto	80	Scharfe Süßkartoffelsuppe mit Limetten-Zwiebeln und Mais ..	130
Pizza aus Quark-Öl-Teig	486	Roggenpuffer mit Kohlrabi-Paprika-Gemüse	336	Scharfe Tofuwürfel mit Wasserkastanien	354
Pizza Margherita	491	Rohkost-Teller	202		
Pizza mit Auberginen und Steinpilzen	484				
Pizza mit karamellisierten Zwiebeln ..	482				
Pizza nach Art von Apulien	490				
Pizza Phantasia	498				
Pizza vom Blech	455				
Pizza zu jeder Jahreszeit	500				

Scharfe Tomatensuppe mit Käsetoasts	121	Spinatgemüse mit Pinienkernen	284	Tofu-Gemüse-Ragout	283
Scharfer Kürbissalat mit Walnuss-Joghurt	190	Spinatklöße auf Tomaten-Salbei-Sauce	412	Tofu-Gemüse-Suppe	142
Scharfer Tofu mit Möhren-Rettich-Relish	335	Spinatnudeln	413	Tofugeschnetztes	366
Schaumiges Steinpilzrahmsüppchen	138	Spinat-Orangen-Salat	210	Tofugeschnetztes mit Kräuterreis	368
Schichtkuchen, pikanter	483	Spinatsalat mit Buttermilchdressing	211	Tofu-Käse-Schnitzel	370
Schichtsalat, asiatischer	206	Spinatsalat mit Granatapfelkernen	175	Tofukugeln	89
Schmorgurken mit Feta-Reis-Füllung	398	Spinatsalat mit grünem Spargel und Hummus	188	Tofu-Linsen-Pastetchen	82
Schnelles Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous	359	Spinatspätzle mit geschmorten Schalotten und buntem Salat	402	Tofu-Pilz-Pfanne	368
Schoko-Brownies	511	Spinatsuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen und Rote-Bete-Sprossen	115	Tofuschnitten, paniert	377
Schoko-Hafer-Knusperchen	520	Spitzkohl mit Champignons, marinierter	99	Tofuschnitzel auf Paksoi mit Zitronengrassahne	356
Schokolade, spanische	34	Spitzkohlaufauf mit Pilzen und Möhren	220	Tofuschnitzel, mit Käse gefüllt	356
Schoko-Mango-Stäbchen	506	Sprossenpizza	476	Tofuspieße mit Frühlingszwiebeln	78
Schupfnudeln mit Tofu-Gemüse	398	Staudensellerie mit Gorgonzola und Feigensenf	200	Tofu-Terrine mit Spargel	88
Schupfnudelragout mit Gemüsestreifen	400	Steckrüben-Steinpilz-Gratin	223	Tofuwürfel mit Wasserkastanien, scharfe	354
Sellerie-Kartoffel-Eintopf mit Kichererbsen und Petersilienöl	156	Steinpilze, gebraten	353	Tomaten	
Selleriepesto	83	Steinpilz-Pfeifferlings-Salat mit Nudeln	198	mit Basmati-Linsen-Füllung	430
Sellerie-Topinambur-Suppe mit Belagolinen	139	Steinpilzrahmsüppchen, schaumiges.	138	Tomaten mit Champignonfüllung	75
Semmelknödel auf gebratenen Pilzen mit frittiertem Gemüsestroh	400	Steirischer Kartoffelsalat	198	Tomaten-Basilikum-Törtchen	496
Sesambananen	525	Streuselkuchen	528	Tomaten-Fenchel-Suppe	136
Sesam-Mandel-Splitter	522	Strudel mit Walnusskernen und Mandeln, türkischer	523	Tomaten-Kokos-Suppe	128
Shiitake-Gemüse-Pfanne	341	Suppe von roten Zwiebeln mit Käsecroûtons	142	Tomatenpizza mit Kräuterteig	497
Shiitake-Salat mit Tofucroûtons	180	Sushi mit Omelett und Soja-Auberginen	54	Tomaten-Quark-Dip	64
Sizilianische Caponata	314	Süße Pause	8	Tomaten-Safran-Suppe mit Kräuterbrot	149
Smaragdmix (Grüner Flip)	37	Süßkartoffel-Kohlrabi-Gratin	250	Tomatensalat mit Knusper-Croûtons	197
Sojamilchreis	507	Süßkartoffel-Muffins mit Kapern	501	Tomatensalat mit überbackenem Ziegenkäse	183
Soja-Quitten-Eis (Grundrezept)	522	Süßkartoffeln in Salz gebacken	231	Tomatensalat, schneller	257
Soja-Schoko-Crêpes mit Mandarinenquark	508	Süßkartoffelsuppe mit Limetten- Zwiebeln und Mais, scharfe	130	Tomatensauce, würzige	466
Sommergemüse, bunt gefülltes	214	Süßsaurer asiatischer Auflauf	221	Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam	180
Sommerlicher Bulgursalat	191	Süßsaurer Gemüseeintopf	120	Tomatensuppe mit Käsetoasts, scharfe	121
Sonnenschein	49	T		Tomatensuppe mit Polentarauten, klare	129
Soupe au Pistou (Französische Gemüsesuppe mit Pesto)	108	Tagliatelle mit grünem Spargel	411	Tomaten-Zucchini-Salat	195
Spaghetti aglio olio mit Petersilie	412	Tagliatelle mit Linsen und Pilzen	434	Torta verde (Grüne Gemüsetorte)	446
Spaghetti mit Frischkäse und Tomatensauce	401	Tagliatelle mit Rucola und getrockneten Tomaten	410	Tortellini-Salat, bunter	189
Spaghetti-Salat mit Joghurtpesto	182	Tagliolini mit Waldpilzen	404	Tortilla-Chips mit Avocado-Dip	79
Spanische Schokolade	34	Tarte von grünem und weißem Spargel	445	Tortillahäppchen	81
Spanisches Omelett	357	Teigsäckchen mit Ananas, frittierte	94	Turbo-Käse-Brotaufstrich	45
Spargel, gratinierter	253	Toast mit leichtem Champignon-Tomaten-Salat	46	Türkische Bohnensuppe	124
Spargel mit fruchtigem Linsengemüse	310	Tofu, geschmorter	293	Türkische Fladenbrotpizza	40
Spargel mit Kerbel, marinierter	72	Tofu in Gemüsepüree	318	Türkische Grieb-Käse-Schnitten	356
Spargel mit Parmesan	250	Tofu mit Bohnengemüse	282	Türkische Joghurtsauce	63
Spargel mit Ziegenkäse-Crêpes und Pinien-Honig-Butter, grüner	252	Tofu mit Champignons auf Spinatbett	367	Türkische Sandwiches	8
Spargelcremesuppe	128	Tofu mit Erdbeeren, marinierter	506	Türkischer Strudel mit Walnusskernen und Mandeln	523
Spargelgemüse, gratiniertes	232	Tofu mit Grünkern-Gemüse	314	U	
Spargelpizza	452	Tofu mit Möhren-Rettich-Relish, scharfer	335	Überbackene Basilikumtomaten	243
Spargelrisotto	411	Tofu mit Tomaten-Sambal	355	Überbackene Brokkolinudeln	239
Spargelsalat mit Waldmeister- Vinaigrette	180	Tofu-Aufstrich, grüner	33	Überbackene Käsespätzle	409
Spargelsalat von grünem und weißem Spargel	182	Tofuböllchen mit süßsaurer Sauce	97	Überbackener Kartoffelring	238
Spargeltarte	494	Tofuburger	369	Überbackener Kürbis mit Zartweizen	408
Spargel-Tofu-Salat	184	Tofu-Dip mit Kräutern und Schalotten	85	Überbackenes Paprikagemüse	251
Spargelwähe	471	Tofu-Eintopf, japanischer	119	Ungarischer Gemüsesalat	181
Spiegelei-Crostini	84			V	
Spinat mit Weichkäse indischer Art (Palak Paneer)	353			Vanillepudding mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott	524
Spinat- und Weizen-Wraps	67			Vegane Miso- suppe mit Tofu und Algen	140
Spinateintopf mit Eiern	139			Veganes Vitalsandwich	47
				Vegi-Wraps	16
				Vitalsandwich, veganes	47

Vollkornbrötchen	526
Vollkorn-Gemüseschnitzel	336
Vollkorn-Pizza mit getrockneten Tomaten	456
Vollkorn-Ravioli mit Ratatouille ...	381
Vollkorn-Stulle	45
Vollkorn-Super-frisch-saftig- Sandwich	18
Vollkorn-Tahini-Gurken-Sandwich ..	18

W

Waldfreude	46
Walnussplätzchen	521
Walnusspaste, pikante	48
Weißkohl-Eintopf mit Kartoffelstücken	109
Weißkohlrouladen mit Spinat	306
Weizenklöße mit Kapern auf Möhrengemüse	403
Weizenkörnersalat mit Schafskäse ..	184
Weizen-Risotto mit Pastinaken und glasierten Zwiebeln	406
Weizensuppe mit getrockneten Steinpilzen und Tomaten	125
Welsh Rarebits	70
Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen	120
Winzersüppchen mit Trauben und Nüssen	127
Wirsing	306
Wirsing-Möhren-Gemüse	324
Wirsingrouladen mit Schafskäse	288
Wirsing-Spinat-Gemüse	285
Wirsingwickel mit Austernpilzen und Kümmel	282
Wokgemüse mit Sojabohnen und Tofu	338
Würzige Käse-Preiselbeer-Muffins ..	457
Würzige Tomatensauce	466
Würziger Gemüse-Longdrink	43
Würziger Joghurt-Kräuter-Dip	451

Y

Yufkarollen mit Gemüse-Feta-Füllung	451
--	-----

Z

Ziegenkäse mit Sonnenblumenkernen	79
Ziegenkäsecreme	44
Zimtwaffeln mit Heidelbeeren	524
Zitronenrisotto mit gegrilltem Kürbis	407
Zitrus-Minze-Schwarztee	30
Zucchini mit Couscous-Füllung	394
Zucchini mit Kürbis-Paprika-Gemüse	289
Zucchini-Carpaccio mit Gemüse-Vinaigrette	184
Zucchini-Dinkel-Puffer	335
Zuccinikrusteln	337
Zucchini-Porree-Tarte	501
Zuccinirisotto	429
Zuccinisuppe	114
Zuckerschoten und Tofu in Ratatouille-Vinaigrette	187
Zwiebelpizzen, knusprige.	478
Zwiebelsuppe	114
Zwiebeltarte	453
Zwiebeltarte mit Feigen	454