

A			
Abruzzenpizza	465	Bananen in orientalischer Honigsauce	532
Afrikanischer Eintopf mit Kochbanane	106	Bananenschaum-Müsli	12
Amaretti-Pfirsiche	530	Bandnudeln auf Tomaten-Paprika-Ragout, grüne	389
Amerikanische Maiscremesuppe	138	Bandnudeln in Gemüserahm, grüne	413
Ananas im Backteig	535	Bandnudeln mit italienischem Bohnengemüse	380
Ananas, überbacken	530	Bandnudeln mit Trüffeln, feine	425
Ananas-Beren-Salat	528	Bärlauchpesto zu Spargel	100
Ananas-Feigen-Auflauf	520	Basilikum-Hirse-Spätzle	382
Ananas-Kraut-Salat mit Paprikastreifen	205	Basilikumpesto	57
Ananas-Mandarinen-Salat mit Passionsfruchtsauce	519	Basilikum-Reis-Bällchen auf Tomaten-Porree	56
Ananas-Nachtisch	533	Basilikumsauce	55
Ananas-Papaya-Salat	176	Basilikumtomaten, überbackene	243
Ananasreis	518	Basmatireis-Terrine mit Rucolasalat	71
Ananasscheiben, gebratene	548	Beerengrütze mit Vanille-Joghurt-Sauce	532
Andalusische Pilzfanfare	344	Beeren-Quark-Creme	531
Äpfel mit Karamell	551	Beeren-Smoothie	50
Apfelauflauf	553	Bircher-Benner-Müsli	31
Apfelpfingert mit Fenchel	229	Birnen in Rotwein	535
Apfel-Karamell-Creme	534	Birnen-Kefir-Mix	28
Apfel-Käse-Salat	192	Birnenmus-Trifle	504
Apfel-Möhren-Salat mit Sirup-Sesam-Dressing	204	Blanc Manger (Mandelmilchcreme) mit Beerenkomott	529
Apfelmus	544	Blätterteig-Tartelettes	438
Apfelpfannkuchen	552	Blätterteigtaschen mit Gemüsefüllung	436
Apfel-Pflaumen-Salat mit gerösteten Haferflocken und Vanillejoghurt	531	Blattsalat mit Austernpilzen	205
Apfel-Pilz-Sauce	103	Blattsalate mit Sprosen und Ei	203
Apfelfreis	552	Blattspinat mit Pilzen	301
Apfelspeise, knusprige	509	Blattspinat mit Rosinen und Pinienkernen	321
Apfel-Tofu-Creme mit Schnittlauch	24	Blaubeer-Ricotta-Pancakes	27
Apfel-Waldpilz-Kaiserschmarren	342	Blumenkohlcurry	276
Aprikosen mit Löwenzahnhonig und Hirse	550	Blumenkohlcurry mit Reis	424
Aprikosenkaltschale	552	Blumenkohl-Grünkern-Auflauf	270
Artischocken-Mangold-Gemüse	298	Blumenkohlsalat	207
Asiatische Gemüserollen	100	Bohneneintopf mit Oliven	110
Asiatischer Auflauf, süßsaurer	221	Bohnen-Gemüse-Topf, italienischer	153
Asiatischer Schichtsalat	206	Bohnen-Schafskäse-Strudel mit würziger Tomatensauce	466
Asiatisches Paprika-Porree-Gemüse	299	Bohnensuppe, bunte	122
Asiatisches Pfannengemüse	345	Bohnensuppe mit Gemüse	140
Auberginen mit eingelegten Limetten und Schnittlauch	101	Bohnensuppe mit getrockneten Tomaten und Petersilien-Püree	108
Auberginen-Paprika-Gemüse	313	Bohnensuppe, türkische	124
Auberginen-Süßkartoffel-Gemüse	275	Bohnen-Tomatensuppe	276
Auberginen-Tomatens-Auflauf	214	Börék mit Minzejoghurt	441
Auberginen-Tomatens-Salat	190	Brandteigringe, pikante	479
Auflauf, süßsaurer asiatischer	221	Bratkartoffeln, pikante	358
Auflauf von Nurzelgemüsen	249	Breakfast-Smoothie	14
Ausgebackenes Gemüse mit Tomatendip	56	Brennesselsalat	207
Austernpilze, gebratene	341	Brennesselsuppe mit Rahm und Parmesankräckern	111
Austernpilze mit Knoblauch in Sahnesauce	303	Brokkoli, sizilianisch	224
Austernpilze mit Staudensellerie	298	Brokkoliremesuppe	122
Austernpilz-Schnitzel	329	Brokkoliremesuppe mit Mandeln	107
Austernpilztoast	13	Brokkoli-Kartoffel-Pfännchen, gratiniertes	270
Avocado-Limetten-Sorbet	551	Brokkoli-Käse-Säckchen	442
Avocado-Möhren-Salat	188	Brokkoli-Käse-Suppe	134
B		Brokkolinudeln, überbackene	239
Baby-Auberginen mit Joghurt	296	Brokkoli-Spätzle-Auflauf	213
Babyspinalsalat mit scharfem Harissa-Joghurt, Croutons und pochiertem Ei	204	Brombeer-Müsli mit Haferflocken	28
Backofengemüse	219	Brotsalat mit roten Zwiebeln	193
		Brotspieße mit Salat, geröstete	68
		Brunnenkressesalat	206
		Brunnenkresse-Süppchen mit gedünsteten Radieschen	123
		Bubble and Squeak (Kartoffel-Grünkohl-Frikadellen)	364
		Buchweizenauflauf	273
		Buchweizen-Bohnen-Puffer	374
		Buchweizen-Pfannkuchen mit Pilzen und Misch-Salat	364
		Bulgur-Küchlein mit Green Bull	377
		Bulgursalat	165
		Bulgursalat, sommerlicher	191
		Bulgur-Tomaten-Salat	163
		Bunt gefülltes Sommergemüse	214
		Bunte Bohnensuppe	122
		Bunte Gemüsespieße	82
		Bunte Linsenpfanne mit Tomaten	342
		Bunte Paprikaspieße mit Couscous	61
		Bunter Gemüseauflauf mit Kartoffeln	219
		Bunter Gemüseauflauf mit Polenta	212
		Bunter Gemüsekuchen	499
		Bunter Gemüsesalat	163
		Bunter Gemüseteller	105
		Bunter Käsesalat mit Gemüse	167
		Bunter Linsensalat mit kretischem Olivenöl und Orange	162
		Bunter Safran-Reis	421
		Bunter Tortellini-Salat	189
		Buntes Fenchelgemüse	319
		Buntes Gemüse	328
		Buntes Gemüse mit Tofu	94
		Buntes Gemüsegratin	269
		Buntes Kohlrabigemüse	275
		Buntes Ofengemüse	262
		Buntes Paprikagemüse mit Buchweizengrütze	383
		Butternut-Soup	136
		C	
		Café Frappé	29
		Camembert mit Preiselbeersauce, gebackener	260
		Camembert mit Sauermüse	60
		Camembert-Nuss-Spießchen	95
		Cannelloni mit Gemüsefüllung	268
		Cannelloni mit Ricotta und Pilzen	263
		Cannelloni mit Ricotta und Spinat	262
		Cannelloni mit Topfengemüse und Kirschen	536
		Caponata, sizilianische	314
		Cappuccino-Schichtcreme	527
		Cassis-Sorbet	529
		Chai	26
		Champignonauflauf	264
		Champignon-Brokkoli-Auflauf	225
		Champignon-Frikadellen	376
		Champignongemüse mit Rucola	323
		Champignon-Kräuter-Aufstrich	48
		Champignon-Zucchini-Auflauf	265
		Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)	133
		Chicorée, geschmort	322
		Chicorée mit Kerbel-Ei-Sauce	322
		Chili con Sojaschnetzel	274
		Chili sin Carne	320
		Chili-Löffelkraut-Butter	12
		Chinesisches Gemüse	320
		Coco Choco	49
		Cooler	50
		Couscous mit Gemüse	385
		Couscous mit Gemüseragout	376

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-Minze-Konfitüre	36	Gebackene Kartoffelspalten mit Avocadodip	272
Cremige Pastinakensuppe mit Petersilienpesto	140	Erdbeersorbet	506	Gebackene Käsewürfel auf Kohlrabiragout	272
Crêpes mit Champignons und Gemüse	343	Erdbeer-Tritte	534	Gebackene Rote Bete mit Nuss-Schmand	261
Crêpes mit Quark-Bananen-Füllung	550	Exotische Früchte aus dem Limettendampf	538	Gebackener Camembert mit Preiselbeersaus	260
Crespelle-Gratin mit Ricotta und Sauerampfer	266	Exotische Granita	537	Gebratene Ananasscheiben	548
Crunch-Müsli-Wochenvorrat	51	Exotischer Obstsalat	538	Gebratene Austernpilze	341
Currygemüse	304	Exotischer Obstsalat mit Zitronengras-Sirup	503	Gebratener Mandel-Tofu	331
Currygemüse, indisches	292	F		Gebratener Reis (Fried Rice)	344
Currygemüse, knackiges	278	Falafel (Kichererbsenbällchen)	96	Gebratener Reis mit Gemüse	375
Currygemüse mit Nüssen	323	Farfalle mit Tomaten-Pesto-Ragout	384	Gebratenes Gemüse	346
Curry-Gemüse-Pfanne mit Tomatensauce	334	Farfalle-Schichtsalat	166	Gebratenes Gemüse mit Sesam-Grießnocken	365
Currywaffeln mit Mango-Mozzarella-Salat	439	Farmergemüse	301	Gedämpftes Gemüse mit Zitronensahne	297
D		Feigen in Karamellsirup mit Ananasminz-Zabaione	539	Gedünstetes Kohlgemüse, gemischtes	302
Dottel-Nuss-Creme	37	Feigenröllchen, frittierte	549	Gefüllte Gemüsezwiebeln auf dem Kartoffelbett	217
Dillbutter	51	Feine Bandnudeln mit Trüffeln	425	Gefüllte Gemüsezwiebeln mit einem Pilzauf	215
Dill-Gurken-Gemüse	302	Feiner Obstsalat mit Mandeln	549	Gefüllte Kartoffelpfötchen	339
Dinkel-Frucht-Müsli	38	Fenchel auf Möhren-Orangen-Salat	160	Gefülltes Gemüse (Titelrezept)	390
Dinkel-Kirsch-Muffins	536	Fenchel-Apfel-Salat 167	167	Gelbe Erbsensuppe, indische (Channa Dal)	133
Dinkel-Kräuter-Brötchen	44	Fenchelcocktail	194	Gelbe Möhrensuppe mit Brezelknödeln	148
Dinkelpastete	448	Fenchelschalen mit Gemüsefüllung	58	Gelbe Rübenbutter	47
Dip für Pizzakartoffeln	245	Fetakäse-Gemüse-Spieße	59	Gelber Paprikaschaum	431
Drei-Bohnenkeime-Salat	200	Fetaspieße, pikante	86	Gemischte Pilzpfanne	340
Drei-Frucht-Getränk	31	Fladenbrot aus der Pfanne, indisches (Roti)	16	Gemischtes, gedünstetes Kohlgemüse	302
Drei-Körner-Nockerln	388	Fladenbrotspätzle, türkische	40	Gemischtes Gemüse, mariniert	102
Dreikornsuppe	141	Fleischtomaten, gratinierte	255	Gemüse auf Murcia-Art	279
Drei-Pilze-Pizza	450	Flip, grüner (Smagdmix)	37	Gemüse aus der Bratfolie, junges	52
E		Französische Gemüsesuppe mit Pesto (Soupe au Pistou)	108	Gemüse, bunter	328
Edelpilz-Nuss-Törtchen	454	French Toast	30	Gemüse, chinesisches	320
Eierbällchen, frittiert	92	French-Toast-Auflauf	268	Gemüse, gebratenes	346
Eier-Gemüse-Pfanne	327	Fried Rice (Gebratener Reis)	344	Gemüse, gefülltes (Titelrezept)	390
Eier-Hückerle mit Kresse	34	Frittata mit Gemüse	328	Gemüse, geschmort	294
Eierkuchenauflauf	264	Frittierte Feigenröllchen	549	Gemüse im Teig	464
Eierpfannkuchen mit Erdbeerjoghurt	509	Frittierte Teigsäckchen mit Ananas	94	Gemüse in Alufolie	228
Eierpfannkuchen mit Gemüse	373	Frittiertes Gemüse mit Sauce béarnaise	90	Gemüse in Kichererbsenteig (Gemüse-Pakoras)	474
Eierstich	127	Früchte aus dem Limettendampf, exotische	538	Gemüse in Sherry	81
Einfacher Plattenkuchen mit Mandeln	502	Früchte-Mix mit Kokosschaum	548	Gemüse, italienisches	305
Eingelegtes Gemüse nach Szechuan Art	95	Früchtezauber	38	Gemüse, mariniert, gemischtes	102
Eintopf mit Kochbanane, afrikanischer	106	Fruchtgrüte, rote	540	Gemüse mit chinesischen Nudeln	428
Eintopf von grünen und weißen Bohnen mit gebratenen Salbeiblätterchen	107	Fruchtige Gorgonzolapizza	436	Gemüse, mit Käsesauce überbackenes	235
Eisbergsalat mit fruchtigem Dressing	209	Fruchtmilch	33	Gemüse mit Sauce béarnaise, frittiertes	90
Enchiladas	102	Frühjahr-Kimtschi	189	Gemüse mit Tofu, bunter	94
Enchiladas, überbacken	267	Frühlingsgemüse mit Kräuterdip	86	Gemüse mit Tomatendip, ausgebackenes	56
Erbsenbiskuitroulade mit Möhrenfüllung	456	Frühlingsgemüse mit Penne	426	Gemüse mit Zitronensahne, gedämpftes	297
Erbsen-Buttermilch-Suppe	144	Frühlingsgemüse-Gratin	271	Gemüse mit Zitronensauce, junges	88
Erbsencremesuppe	123	Frühlings-Gemüse-Währe	471	Gemüse nach Szechuan Art, eingelegtes	95
Erbseneintopf mit geräucherten Tofuwürstchen	111	Frühlingsnudeln mit Kürbiskernen	427	Gemüse und Gemüseblätter im Teigmantel	466
Erbsen-Hummus mit Minze	54	Frühlingsrollen mit Gemüsespaghetti mit Minzvinaigrette, kleine	84	Gemüseauflauf	216
Erbsen-Minze-Soufflé	266	Frühlingssalateller mit italienischem Dressing	196	Gemüseauflauf à la Italia	220
Erbsen-Möhren-Gemüse	321	Frühlingsinfonie	30	Gemüseauflauf, griechischer	247
Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse	423	Frühlingszwiebeln in Berteig	92		
Erbsensuppe, indische gelbe (Channa Dal)	133	G			
Erdbeer-Apfel-Müsli	28	Gebackene Gemüsebällchen auf Kartoffelragout	308		
Erdbeeren à la Piemont	533				
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 Kichererbseenteig)	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 mit geröstetem Sesam	362	Gemüse-Tempura mit Dip	103
Gemüseauflauf, provençalischer	235	Gemüsepfanne mit Kokos und Eiern	330	Gemüse-Tempura mit Sojasauce, Limette und Wasabi	66
Gemüseauflauf unter der Haube	236	Gemüsepfanne mit Sesam, pikante	333	Gemüse-Timbale	104
Gemüsebällchen auf Kartoffelragout, gebackene	308	Gemüse-Pfannkuchen, gratinierte	224	Gemüsetörtchen mit Ziegenkäse	475
Gemüse-Blätterteig-Pastete	470	Gemüsefeile „Robin Hood“	59	Gemüsetorte, grüne (Torta verde)	446
Gemüsebratlinge	347	Gemüse-Piccata mit Tomatensauce	348	Gemüsetorte mit Tacos	498
Gemüse-Brot-Pastete	467	Gemüse-Pichelsteiner mit Tofu	115	Gemüsetorte, pikante	450
Gemüsebrühe	127	Gemüsepie	492	Gemüsetorteletts	446
Gemüsebrühe Julienne	117	Gemüse-Pilz-Eintopf, italienischer	150	Gemüse-Vollkornnudel-Auflauf	218
Gemüsebrühe mit Haferklößchen	118	Gemüsepizza	496	Gemüse-Wan-Tan-Lasagne	238
Gemüsebrühe mit Zwiebelfläidle	152	Gemüsepizza mit Mozzarella	488	Gemüsezwiebeln auf dem	
Gemüse-Bulgur	424	Gemüseplatte, marinierte	77	Kartoffelbett, gefüllte	217
Gemüse-Carpaccio	92	Gemüsepuffer mit Kräuterschmand	93	Gemüsezwiebeln, gefüllte	216
Gemüse-Cheeseburger	375	Gemüse-Quark-Kuchen	441	Gemüsezwiebeln mit einem	
Gemüsecremesuppe	122	Gemüse-Quark-Torte	440	Pilzauflauf, gefüllte	215
Gemüse-Crépes	326	Gemüsequiche	444	Geröstete Brotspieße mit Salat	68
Gemüsecurry mit Brakkoli und Minz-Joghurt	296	Gemüsequiche (Hefeteig)	495	Geschmorte Gemüse	294
Gemüsecurry mit Koriander	340	Gemüsequiche mit Blätterteig	443	Geschmorte Tofu	293
Gemüse-Drink	48	Gemüseragout mit Dill	316	Getreidebratlinge	
Gemüseecken mit Käsesauce	78	Gemüseragout mit Kartoffeln	295	mit Basilikumsauce	348
Gemüseeintopf im Römentopf	116	Gemüsereis	387	Getreide-Gemüse-Auflauf	257
Gemüseeintopf mit Kokos und Curry	113	Gemüsereis, grüner	378	Gewürzreis	414
Gemüseeintopf, süßsaurer	120	Gemüsereis Primavera	417	Glasnudel-Rohkost-Salat	208
Gemüsefladen	490	Gemüse-Rohkost mit Käsesauce	194	Glasnudelsalat	161
Gemüsefleckerl	418	Gemüserollen, asiatische	100	Gnocchi in Basilikumsahne	384
Gemüsefrikadellen	349	Gemüsesalat, bunter	163	Gnocchi in Salbeibutter	386
Gemüsefrittata, scharfe	250	Gemüsesalat, griechischer	169	Gnocchi mit Kapern, Oliven und Rucola	386
Gemüsegratin	226	Gemüsesalat mit Basilikum, lauwarmer	174	Gnocchi-Champignon-Pfanne	391
Gemüsegratin, buntes	269	Gemüsesalat mit Knoblauchdressing	196	Gnocchi-Salat mit Bärlauch-Pesto	168
Gemüse-Grünkernschrot-Bratlinge	345	Gemüsesalat, süßsaurer	168	Gorgonzolacremes	38
Gemüsegulasch in Zitronensahne	319	Gemüsesalat, ungarischer	181	Gorgonzolapizza, fruchtige	436
Gemüse-Gyros in Pita-Brottaschen	105	Gemüsesalsa mit Chili und Soja, pikante	76	Granita, exotische	537
Gemüse-Haferflocken-Waffeln mit Feldsalat	468	Gemüseschicht-Pastete	91	Granita von Erdbeeren	547
Gemüse-Kartoffel-Brei	309	Gemüseschnitzel	350	Gratinierte Fleischtomaten	255
Gemüse-Kartoffel-Fächer	260	Gemüseschüssel mit Erdnussauce, indonesische	98	Gratinierte Gemüsekartoffeln	256
Gemüsekartoffeln, gratinierte	256	Gemüse-Servietten-Knödel	422	Gratinierte Gemüse-Pfannkuchen	224
Gemüse-Kartoffel-Suppe	112	Gemüse-Sesam-Kräcker	90	Gratinierte Kartoffelscheiben auf Tomatenragout	254
Gemüse-Kartoffel-Wedges aus dem Ofen	243	Gemüsespaghetti mit Käsesauce	435	Gratinierte Möhren mit Quinoa und Schafskäse	256
Gemüse-Käse-Auflauf	249	Gemüsespaghetti	280	Gratinierte Pfannkuchentürme	254
Gemüse-Käse-Lasagne	428	Gemüsespecken, griechische Art	62	Gratinierte Porreesuppe	136
Gemüse-Käse-Suppe	110	Gemüsespeße, bunte	82	Gratinierter Spargel	253
Gemüse-Käse-Taschen	470	Gemüsespeße italienische Art	69	Gratiniertes Brokkoli-Kartoffel- Pfännchen	270
Gemüsekasserolle mit Maiskörbchen	318	Gemüsestreifen im Reisblatt mit Erdnussauce	96	Gratiniertes Spargelgemüse	232
Gemüsekaviar mit Knoblauchbrot und Schnittlauchcreme	70	Gemüsestrudel à la Hollandaise	438	Griechische Kartoffelpfanne	330
Gemüsekuchen	480	Gemüsestrudel mit Shiitakepilzen	444	Griechische Pfannkuchenörlchen	338
Gemüsekuchen, bunter	499	Gemüsestrudel mit zwei Saucen	474	Griechische Schafskäsepastete	476
Gemüsekuchen, mallorquinischer	468	Gemüsesuppe	126	Griechischer Gemüsesalat	169
Gemüsekuchen mit Cocktailltomaten	442	Gemüsesuppe, italienische	133	Griechische Schäfchen-Schnitten, türkische	356
Gemüsekuchen mit Käsestreuseln	482	Gemüsesuppe mit Basilikumpesto	116	Grüne Bandnudeln auf Tomaten-Paprika-Ragout	389
Gemüsekuchen, pikanter	486	Gemüsesuppe mit „Biss“	131	Grüne Bandnudeln in Gemüserahm	413
Gemüseküche	347	Gemüsesuppe mit Ei und Käse	117	Grüne Gemüsetorte (Torta verde)	446
Gemüselasagne mit Sahnesauce	240	Gemüsesuppe mit Glasnudeln und Bambussprossen	112	Grüne Polentapizza	452
Gemüselasagne mit Shiitakepilzen	427	Gemüsesuppe mit Grießnocken	118	Grüne Riesenpizza	463
Gemüselasagne mit Spinat	222	Gemüsesuppe mit Pesto	135	Grüner Flip (Smaragdmix)	37
Gemüse-Linsen-Curry	346	Gemüsesuppe mit Pesto, französische (Soupe au Pistou)	108	Grüner Gemüse-Reis	378
Gemüse-Longdrink, würziger	43	Gemüsesuppe mit Pistazienkernen	149	Grüner Spargel mit Ziegenkäse-Crépes und Pinien-Honig-Butter	252
Gemüsemix mit Sahne	44			Grüner Tofu-Aufstrich	33
Gemüsemuffins mit Käsedip	72				

Grünkernauflauf mit Wirsingstreifen	245	K	Käsekuchen mit Korinthen, pikanter	481	
Grünkernbratlinge auf Kurzeln	349	Karamellcreme	516	Käsemuffins	448
Grünkern-Gemüse-Gericht	410	Karamellisierte Pfirsiche mit		Käseomelett mit Sommergemüse	371
Grünkernküchle mit Sprossensalat	362	Rosenblüten sirup 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-Böhnen-Gratin	223	Käsespätzle, überbackene	409
Grünkern-Triple-Salat	192	Kartoffel-Carpaccio	104	Käsespätzle-Gemüse-Rösti	331
Grün-weißer Kohlauflauf	246	Kartoffelcremesuppe	123	Käsestangen	
Gulaschsuppe, vegan	134	Kartoffelcurry	303	mit verschiedenen Saucen	64
Gurken-Apfel-Salat	187	Kartoffelecken mit Kräutern		Käsesuppe mit Croûtons	
Gurkengemüse	292	und Cocktailltomaten	69	und Frühlingszwiebeln	159
Gurken-Sellerie-Smoothie	35	Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen, mildes	279	Käsewürfel auf Kohlrabiragout,	
		Kartoffelfrikadellen	373	gebackene	272
		Kartoffel-Frühlingszwiebel-Pfanne	358	Käse-Zwiebel-Muffins	
		Kartoffel-Gemüse-Auflauf	244	mit Tomaten-Chutney	53
		Kartoffel-Gemüse-Gratin	226	Kerbeloemelett mit Kohlrabi	332
		Kartoffel-Gemüse-Kuchen, kleine	460	Kichererbsenbällchen (Falafel)	96
		Kartoffel-Gemüse-Puffer	351	Kichererbseneintopf	146
		Kartoffel-Gemüse-Salat		Kichererbseneintopf mit Gemüse	158
		mit Senfmarinade	186	Kichererbsengemüse	277
		Kartoffel-Gemüse-Topf	132	Kichererbsenmus	36
		Kartoffelgnocchi, überbacken	240	Kichererbsen-Oliven-Creme	25
		Kartoffelgratin mit Blattspinat	253	Kichererbsenpuffer mit Möhrensalat	366
		Kartoffel-Grünkohl-Frikadellen		Kichererbsen-Sambal mit Minze	63
		(Bubble and Squeak)	364	Kichererbsensuppe	151
		Kartoffel-Gurken-Salat	169	Kichererbsensuppe	
		Kartoffel-Ingwer-Suppe	158	mit Aromäöl-Tropfen und Minze	151
		Kartoffel-Maultaschen		Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry	307
		mit Rucola-Butter-Sauce	382	Klare Tomatensuppe	
		Kartoffel-Möhren-Gemüse	305	mit Polentarauten	129
		Kartoffeln Savoy Art	237	Kleine Frühlingsrollen mit Gemüse-	
		Kartoffel-Pastinaken-Stampf		spaghetti mit Minzvinaigrette	84
		mit weiß-grünem Gemüse	291	Kleine Kartoffel-Gemüse-Kuchen	460
		Kartoffel-Petersilienwurzel-		Kleine Käse-Gemüse-Kuchen	460
		Durcheinander	309	Kleine Pilzquiches	472
		Kartoffelpfanne, griechische	330	Knackiges Currygemüse	278
		Kartoffel-Pilz-Topf	304	Knusperfladen	67
		Kartoffelpizza	458	Knusper-Müsli „Trifle-Style“	42
		Kartoffelpätzchen, gefüllte	339	Knusperpäckchen	510
		Kartoffelpuffer mit dreierlei		Knuspröllchen, exotisch	64
		Blitz-Salsa	363	Knusprige Apfelspeise	509
		Kartoffelpüree mit Tapenade		Knusprige Zwiebelpizzen	478
		aus getrockneten Tomaten	83	Kohlauflauf, grün-weißer	246
		Kartoffelring, überbackener	238	Kohlgemüse, gemischtes,	
		Kartoffel-Rösti		gedünstetes	302
		mit Chicorée-Petersilien-Salat	352	Kohlgemüse süßsauer	321
		Kartoffelsalat, asiatisch angemacht		Kohlrabi in Kohlrabisaucen	284
		Kartoffelsalat mit frischem Gemüse	185	Kohlrabi in Kresserecreme	317
		Kartoffelsalat mit Kresse	186	Kohlrabi-Apfel-Süppchen mit Sauerrahm	
		Kartoffelsalat, steirischer	198	und Radieschensprossen	144
		Kartoffelscheiben		Kohlrabigemüse, buntes	275
		auf Tomatenragout, gratinierte	254	Kohlrabigemüse in Nusszahne	287
		Kartoffelschmarren	362	Kohlrabi-Möhren-Auflauf	226
		Kartoffelpalten mit Avocadodip,		Kohlrabi-Rahm-Kartoffeln mit	
		gebackene	272	Zuckerschoten zu wachsweichem Ei	316
		Kartoffelpuppe mit Möhre		Kokosklebreis mit Banane	517
		und Petersilie	147	Kokos-Mango-Reis	505
		Kartoffelpuppe mit Radieschen		Kokosmilch-Gazpacho	144
		und Kohlrabi	147	Kokosmilchsorbet	503
		Kartoffeltarte	464	Kokos-Nektar-Würfel mit Litschis	544
		Kartoffel-Tofu-Gulasch mit Zitrone		Konfetti-Salat	199
		und Knoblauch	277	Körnersalat mit Porree	
		Kartoffeltorte mit Oregano	447	und Tofuwürfeln	194
		Kartoffel-Zucchini-Puffer		Körnerschmarren, pikanter	372
		mit Spinatsalat und Hummus	327	Krapfen mit Kräuterquark, pikante	449
		Käse-Gemüse-mediterrane Art	241	Kräuterbutter	43
		Käse-Gemüse-Kuchen, kleine	460	Kräuterdip	376
		Käse-Gemüse-Salat	172	Kräuterkäse-Kranz mit Pilzsalat	60
		Käse-Kräuter-Nudeln mit Spinat		Kräuternudeln	420
		und Champignons	392	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	Nusshörnchen	540
Krautfleckerl	391	Mandelsüppchen mit Croutons 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 getauta	515
Kürbiscurry, indisches	293	Mangoelee in Zitronen-Sternanis-Zuckersirup	505	Obst-Gemüse-Salat mit Zitronenverbene	173
Kürbiscurry mit Reis	300	Mangoldblätter in Tomatensauce	299	Obst-Greide-Speise mit Mandelmus	12
Kürbis-Erdnuss-Kuchen mit Basilikum	477	Mangold-Dinkel-Eintopf	119	Obstsalat „Exotische Art“	539
Kürbis-Feta-Puffer	366	Mangold-Hirse-Gemüse	426	Obstsalat, exotischer	538
Kürbisgemüse	316	Mangoidpäckchen auf Gemüse	62	Obstsalat mit Mandeln, feiner	549
Kürbisgemüse in Kokossauce	294	Mango-Melonen-Sekt-Sorbet	515	Obstsalat mit Maraschino	513
Kürbis-Gnocchi mit Pfifferlingen	408	Mango-Papaya-Salat mit Pepp	170	Obstsalat mit Zitronengras-Sirup, exotischer	503
Kürbisgratin	227	Mango-Reismilch-Smoothie	43	Ofengemüse, bunte	262
Kürbiskernbrötchen	22	Mango-Reis-Salat mit Ananas	192	Ofengemüse mit Walnusspesto	234
Kürbis-Kokos-Milch	22	Mangosorbet	504	Ofenkartoffeln mit Linsen- und Petersiliendip	248
Kürbis-Kokosmilch-Auflauf mit Seitan	236	Marinierte Gemüseplatte	77	Okragemüse	290
Kürbis-Mango-Mix	22	Mariniertes Spargel mit Kerbel	72	Okragemüse mit Pfefferminze	307
Kürbis-Orangen-Risotto mit gebratenem Rotkohl	420	Mariniertes Spätzle mit Champignons	99	Okras, in Curry-Tomaten-Sauce	324
Kürbispuffer	361	Mariniertes Tofu mit Erdbeeren	506	Okraschoten, geschmort	281
Kürbrisotto	392	Marokkanische Joghurtsuppe	146	Olivencocktail	175
Kürbissalat mit Walnuss-Joghurt, scharfer	190	Maronen-Cappuccino-Creme	512	Olivensauce	86
Kürbissuppe mit Curry und Zitronengras	143	Maultaschen mit Tofufüllung	387	Omelett mit Gemüsefüllung „Japan“	360
Kürbissuppe mit Haselnussklößchen	152	Maultaschenauflauf mit Gemüsesauce	242	Omelett, spanisches	357
Kurkuma-Gemüse	290	Meerrettichsauce	354	Omeletts mit Schnittknoblauch und Schafskäse	332
L		Meerrettichsuppe mit Quitten und Ingwer-Sirup	155	Orangen-Bananen-Saft mit Kiwi	32
Lasagne-Gemüse-Röllchen	232	Melonen-Smoothie	34	Orangen-Campari-Sorbet	513
Latte Macchiato	9	Mexikanisches Maisgemüse	280	Orangen-Feigen-Salat	543
Lauchkuchen	461	Mildes Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen	279	Orangenlimonade	15
Lauchquiche	462	Minigemüse mit Käsecreme	73	Orangen-Mandel-Kugeln	512
Laumwärmer Gemüsesalat mit Basilikum	174	Mini-Pizza-Herzen	458	Orangen-Smoothie mit Ingwer	14
Leichte Reis-Gemüse-Pfanne	337	Mini-Pizzen	469		
Linguine mit Oliven, Kapern, eingelegten Tomaten und Artischocken, scharfe	415	Mini-Pizzen mit Mozzarella und Tomaten	472	P	
Linguine mit Tomatensugo und Picandou	395	Minze-Joghurt-Dip	346	Paksoi und breite, grüne Bohnen	311
Linsen-Apfel-Salat	177	Misosuppe mit Tofu und Algen, vegane	140	Paksoi-Gemüse	290
Linsengemüse, rotes	315	Mit Käsesauce überbackenes Gemüse	235	Palak Paneer (Spinat mit Weichkäse indischer Art)	353
Linsen-Gemüse-Curry	278	Mittelmersalat mit Oregano	171	Pancakes	11
Linsenpaste	19	Möhren mit Quinoa und Schafskäse, gratinierte	256	Papaya-Smoothie	21
Linsenfanne mit Tomaten, bunte	342	Möhrencremesuppe	122	Paprika „Mexikanisch“	288
Linsensalat mit kretischem Olivenöl und Orange, bunter	162	Möhrencremesuppe mit Käseklößchen	154	Paprika mit Ziegenkäse und Parmesan-Scones	76
Linsensuppe mit Kichererbsen	145	Möhrendrink	19	Paprika-Auberginen-Pie	484
Linsensuppe, rote	130	Möhrenfrischkost mit Tofusauce	41	Paprika-Blätterteig-Schnitten	487
Linsentopf mit Tofusaitling, pikanter Löwenzahnsalat mit Croutons, gehacktem Ei und Radieschen	156	Möhrengemüse mit Kerbel	300	Paprikagemüse	312
Löwenzahn-Spinat-Salat mit Schafskäse und Cocktailltomaten	170	Möhren-Kartoffel-Püree	325	Paprikagemüse in Orangensauce	287
Maisbrötchen	20	Möhren-Orangen-Rohkost	172	Paprikagemüse mit Buchweizengrütze, bunte	383
Maiscremesuppe, amerikanische	138	Möhrensoufflé	258	Paprikagemüse, überbackenes	251
Maiscremesuppe mit gebratenen Tofuspießen, pikante	142	Möhrensuppe mit Brezelnknoedeln, gelbe	148	Paprika-Mandel-Milk-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	Mozzarella-Spieße	54	Paprikaschaum, gelber	431
Makkaroni-Gemüse-Käse-Auflauf	246	Mozzarella-Toast	75	Paprikaspieß mit Couscous, bunte	61
Mallorquinischer Gemüsekuchen	468	Müsli mit Weizensprossen	15	Paprikasuppe, rot-grüne	137
Mallorquinischer Schmortopf	312	Nudeln mit Gemüsesalat	388	Paprikasuppe-Tomatens-Gemüse	294
Manchego-Käsewürfel, marinierte	61	Nudeln süßsauer mit Gemüsesalat	388	Pasta mit feinem Gemüse in Kräuter-Rahm-Sauce	396
Mandel-Mango-Smoothie	21			Pasta mit Gorgonzola-Möhren-Sauce	432
				Pasta mit Zucchini-Sauce	396
				Pastasotto mit halb getrockneten Tomaten	434
		N			

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	500	Rösti mit Thymian	355
Petersilien-Sojamilch-Smoothie	32	Pfifferlingen	500	Rote Bete mit Nuss-Schmand, gebackene	261
Petersiliensoufflé	252	Porreesuppe, gratinierte	136	Rote-Bete-Gemüse	310
Petersilienspätzle	394	Porridge mit Beeren	10	Rote-Bete-Spätzle mit Gorgonzolasauce	414
Pfannengemüse, asiatisches	345	Porridge mit braunem Zucker	10	Rote-Bohnen-Schafskäse-Salat ..	201
Pfannengemüse mit kaltem Orangen-Couscous, schnelles	359	Porridge mit Trockenfrüchten	11	Rote Fruchtgrütze	540
Pfannengerührtes Gemüse	371	Pretty in Pink	17	Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas	162
Pfannkuchen-Pizza	485	Provenzalischer Gemüseauflauf	235	Rote-Linsen-Salat mit Zuckerschoten und Aprikosen	199
Pfannkuchenröllchen, griechische ..	338	Q		Rote Linsensuppe	130
Pfannkuchensuppe mit Gemüseeinlage	154	Quinoasuppe und Rote-Bete-Chips ..	124	Rotes Linsengemüse	315
Pfannkuchentürme, gratinierte	254	R		Rot-grüne Paprikasuppe	137
Pfefferminz-Granita	542	Radieschen-Pilz-Salat	176	Roti (Indisches Fladenbrot aus der Pfanne)	16
Pfirsiche mit Rosenblüten sirup und Himbeeren, karamellisierte	514	Radieschensuppe	125	Rotkohl-Rohkost-Salat mit Orangen ..	191
Pfirsiche mit Schokopudding	526	Rahmkürbis mit gerösteten Kernen ..	372	Rotkohlsalat mit Sesam und Tofubörseln	161
Pikante Brandteigringe	479	Rahmwirsing	313	Rotweincreme mit schwarzen Johannisbeeren	522
Pikante Bratkartoffeln	358	Ratatouille	286	Rübennutter, gelbe	47
Pikante Fetaspieße	86	Ratatouille-Pizza mit Kapernäpfeln und Oliven, pikante	480	Rübenschitzel mit Feldsalat-Kartoffelpüree	354
Pikante Gemüsepfanne mit Sesam ..	333	Ratatouille-Suppe	131	Rucola mit Parmesan	208
Pikante Gemüsesalsa mit Chili und Soja	76	Ravioli mit		Rucola-Nuss-Aufstrich	17
Pikante Gemüsetorte	450	Frischkäse-Spinat-Füllung	430	Rucolasuppe mit Möhrenklößchen ..	157
Pikante Krapfen mit Kräuterquark ..	449	Ravioli mit Selleriefüllung		Rührei mit Frühlingszwiebeln ..	9
Pikante Maiscremesuppe mit gebratenen Tofuspeßen	142	auf Paprikaschaum	405		
Pikante Ratatouille-Pizza mit Kapernäpfeln und Oliven	480	Reis, gebraten (Fried Rice)	344		
Pikante Walnussspaste	48	Reis mit gebratenem Gemüse	334		
Pikanter Gemüsekuchen	486	Reis mit Gemüse, gebratener	375		
Pikanter Käsekuchen mit Korinthen ..	481	Reis, rosa	415		
Pikanter Körnerschmarren	372	Reisauflauf mit Mangold und Zuckerschoten	416		
Pikanter Linsentopf mit Tofusaitling ..	156	Reisbällchen			
Pikanter Schichtkuchen	483	mit Apfel-Zwiebel-Gemüse	98		
Pilze mit Reis	401	Reisberge, herzhaft	87		
Pilzessenz mit Madeirasahne	123	Reis-Gemüse-Gratin	230		
Pilz-Gemüse-Risotto	397	Reis-Gemüse-Pfanne, leichte	337		
Pilzkuchen	489	Reismehl-Kräcker	437		
Pilz-Paprika-Gemüse	311	Reispanne mit Pistazien	333		
Pilzpfanne	358	Reissalat	174		
Pilzpfanne, andalusische	344	Reissalat „Balkan“	209		
Pilzpfanne, gemischte	340	Rettich-Rote-Bete-Salat	202		
Pilzquiches, kleine	472	Rhabarber-Crumble	541		
Pilz-Reis-Gemüse	419	Rhabarber-Himbeer-Suppe mit Erdbeeren	527		
Pilz-Sahne-Sauce	72	Rhabarberkompott mit Spätzlehaube ..	525		
Pink Limonade	26	Rhabarber-Ofenschlupfer	542		
Pita-Brot mit Schafskäse und Tomaten	85	Ricottaklößchen mit Spinat	241		
Pizza aus Quark-Öl-Teig	486	Ricotta-Spinat-Ravioli mit Daikonkresse	416		
Pizza Margherita	491	Riesenpizza, grüne	463		
Pizza mit Auberginen und Steinpilzen	484	Rigatoni mit Erbsenpesto	431		
Pizza mit karamellisierten Zwiebeln ..	482	Ringelblumenpesto	80		
Pizza nach Art von Apulien	490	Roggengrützer			
Pizza Phantasie	498	mit Kohlrabi-Paprika-Gemüse ..	336		
Pizza vom Blech	455	Rohkost-Teller	202		
Pizza zu jeder Jahreszeit	500				

Scharfe Tomatensuppe mit Käsetoasts	121	Spinatgemüse mit Pinienkernen	284	Tofu-Gemüse-Ragout	283
Scharfer Kürbissalat mit Walnuss-Joghurt	190	Spinatklöle auf Tomaten-Salbei-Sauce	412	Tofu-Gemüse-Suppe	142
Scharfer Tofu mit Möhren-Rettich-Relish	335	Spinatnudeln	413	Tofugeschoteltes	366
Schaumiges Steinpilzrahmsüppchen	138	Spinat-Orangen-Salat	210	Tofugeschoteltes mit Kräuterreis	368
Schichtkuchen, pikant	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	Spinatuppe 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	Spitzkohlauflauf 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 mit Basmati-Linsen-Füllung	430
Selleriepesto	83	Steinpilz-Pfifferlings-Salat mit Nudeln	198	Tomaten mit Champignonfüllung	75
Sellerie-Topinambur-Suppe mit Belugalinsen	139	Steinpilzrahmsüppchen, schaumiges	138	Tomaten-Basilikum-Törtchen	496
Semmelknödel auf gebratenen Pilzen mit frittiertem Gemüsestroh	400	Steirischer Kartoffelsalat	198	Tomaten-Fenchel-Suppe	136
Sesambananen	525	Streuselkuchen	528	Tomaten-Kokos-Suppe	128
Sesam-Mandel-Splitter	522	Strudel mit Walnusskernen und Mandeln, türkischer	523	Tomatenpizza mit Kräuterterteig	497
Shiitake-Gemüse-Pfanne	341	Suppe von roten Zwiebeln mit Käsecroûtons	142	Tomaten-Quark-Dip	64
Shiitake-Salat mit Tofukräutern	180	Sushi mit Omelett und Soja-Auberginen	54	Tomaten-Safran-Suppe mit Kräuterbrot	149
Sizilianische Caponata	314	Süße Pause	8	Tomatenosalat mit Knusper-Croûtons	197
Smaragdmix (Grüner Flip)	37	Süßkartoffel-Kohlrabi-Gratin	250	Tomatenosalat mit überbackenem Ziegenkäse	183
Sojamilchreis	507	Süßkartoffel-Muffins mit Kapern	501	Tomatenosalat, schneller	257
Soja-Quitte-Eis (Grundrezept)	522	Süßkartoffeln in Salz gebacken	231	Tomatensoße, würzige	466
Soja-Schoko-Crêpes mit Mandarinenquark	508	Süßkartoffelsuppe mit Limetten-Zwiebeln und Mais, scharfe	130	Tomaten-Sellerie-Salat mit Tripmadam	180
Sommergemüse, bunt gefülltes	214	Süßsaurier asiatischer Auflauf	221	Tomatenuppe mit Käsecroûtons	126
Sommerlicher Bulgursalat	191	Süßsaurier Gemüseintopf	120	Tomatenuppe mit Käsetoasts, scharfe	121
Sonnenschein	49	T		Tomatenuppe 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 Walzpilzen	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-Brot aufstrich	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 Grieß-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 mit Erdbeeren, grüner	33	Überbackene Käsespätzle	409
Spargelsalat von grünem und weißem Spargel	182	Tofuböllchen mit süßsaurier Sauce	97	Überbackener Kartoffelring	238
Spargeltarte	494	Tofuburger	369	Überbackener Kürbis mit Zartweizen	408
Spargel-Tofu-Salat	184	Tofu-Dip mit Kräutern		Überbackenes Paprikagemüse	251
Spargelwähre	471	und Schalotten	85	Ungarischer Gemüsesalat	181
Spiegelei-Crostini	84	Tofu-Eintopf, japanischer	119	V	
Spinat mit Weichkäse indischer Art (Palak Paneer)	353			Vanillepudding mit Erdbeere-Rhabarber-Kompott	524
Spinat- und Weizen-Wraps	67			Vegane Misosuppe 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-softig-	
Sandwich	18
Vollkorn-Tahini-Gurken-Sandwich ..	18

W

Waldfreude	46
Walnussplätzchen	521
Walnussspaste, pikante	48
Weißenkohl-Eintopf mit Kartoffeltalern	109
Weißenkohlrouladen 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
Zucchinikrusteln	337
Zucchini-Porree-Tarte	501
Zucchinirisotto	429
Zucchinisuppe	114
Zuckerschoten und Tofu	
in Ratatouille-Vinaigrette	187
Zwiebelpizzen, knusprige	478
Zwiebelsuppe	114
Zwiebeltarte	453
Zwiebeltarte mit Feigen	454