

# REGISTER

## A

Apfelkuchen, französischer 120  
Aprikosenkuchen, zuckerfreier 122

## B

Backofenpaprika mit Quinoa gefüllt 104  
Bananarama 6  
Bananenbrot 126  
Blaubeer-Pfirsich-Cobbler 118  
Blumenkohl-Pizza mit Zwiebeln & Ziegenkäse 40  
Bohnensalat, zweierlei, mit Feta & Orange 30  
Buchweizensalat 36  
Burritos mit Steak & Guacamole 98

## C

Chutney 102  
Couscous 90  
Couscous-Salat, grüner 28  
Crostini mit Räucherlachs, Kapern & Pesto 16  
Crostini mit Schokolade & frischen Beeren 108

## D

Dreierlei Dips mit Rohkostplatte 12

## E

Erdbeer-Smoothie, cremiger 10

## F

Fajitas, Veggie-, mit Quinoa-Salat 46  
Fisch, mediterraner, in Salzkruste 76  
Fleischbällchen mit griechischem Salat & Zaziki 92  
Frikadellen, mediterrane, mit Hummus & Taboulé 100

Frikadellen, würzige, mit Paprika-Salsa 96

Fruchteis am Stiel 112  
Fruchtriegel mit Nüssen 124

Frühstücks-Vitamin-Booster 6

## G

Garnelen-Tacos mit Avocado-Mais-Salsa 42  
Graupensalat, warmer, mit Röstkürbis & Walnüssen 34  
Griechischer Salat 92  
Grillfisch in Weinblättern mit Zitrone, Oregano & Oliven 74  
Guacamole 14

## H

Hähnchen-Ananas-Salat mit Eiern 32  
Hähnchen-Fajitas mit Avocado & Sour Cream 82

Hähnchen mit Honig-Senf-Glasur auf Erdbeersalat 38

Hähnchenschnitzel mit Cocktailltomaten 84

Hummus 100

## J

Jakobsmuscheln, gegrillte, mit Bohnenpüree 20

## K

Kartoffelsalat 68  
Kiwi-Melonen-Erfrischung 10

## L

Lachs-Dill-Frikadellen mit Blauschimmelkäse & Kartoffelsalat 68  
Lammspieße, würzige, mit Pilaw & Raita 88  
Lammspieße mit Salat 94  
Linsen-Reis-Frikadellen mit Salat & Foccacia 48

## M

Mais-Salsa 42  
Mango-Salsa 14  
Meeresfrüchtesalat 66

## O

Obstsalat mit Schokoladenfondue 114

## P

Paprika-Salsa 96  
Pesto 12  
Pflaumenkuchen, Vollkorn-, mit Streuseln 116  
Pico de Gallo 14  
Pizzateig 44  
Polenta mit würzigem Grünkohl 58  
Putenfrikadellen mit Karotten-Brokkoli-Stampf 86

## Q

Quinoa-Salat 46

## R

Radicchio-Frisée-Salat mit Äpfeln & Blauschimmelkäse 24

Ratatouille aus dem Backofen 106

Rosmarin-Lachs auf Gemüse 78

Rote-Bete-Dip 12

Rote Grütze 110

## S

Schweinelendchen mit Couscous 90

Smoothie, bärenstarker 10

Smoothies, fruchtige 10

Sommer-Gemüsespieße mit Halloumi 64

Sommer-Superfood-Salat 26

Spargelrisotto, cremiges 54

Spinat-Pilz-Quiche mit Vollkornboden 50

Süßkartoffeln, geröstete, mit Chutney & Sour Cream 102

Sunrise 6  
Sushi-Handrollen 52

## T

Taboulé 100  
Tacos 42  
Teriyaki-Hähnchenspieße mit Zuckererbsen & Mais 80  
Tex-Mex-Trio 14  
Thymian-Linsen-Eintopf mit Paprika 62  
Tintenfischragout, feuriges 72  
Tomaten-Bruschetta 18  
Tomaten-Raita 88  
Tomaten-Salsa 14  
Tomatensuppe, vitaminreiche 22

## V

Vegetarisches Handrollen-Sushi mit Naturreis 52  
Vollkornfrühstück, leichtes, mit Pilzen & Ei 8  
Vollkornpizza mit Gorgonzola & Ananas 44  
Vollkorn-Spaghetti, mediterrane, mit Sardinen 56

## W

Wake Me Up 6  
Wok-Garnelen mit Gemüse & Nudeln 70  
Wok-Gemüse mit Biss 60  
Würzige Lammspieße mit Pilaw & Raita 88

## Z

Zaziki 12, 92  
Zwiebel-Rosinen-Pilaw 88