



REZEPTÜBERSICHT und Zutatenregister

A

- Ahornsirup
- Granola **166**
- Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
- Ananassafit
- Beerenmix mit Kokos **67**
- Äpfel
- Lauchsuppe mit Erdnüssen **94**
- Ofengeröstete Apfel-Zwiebel-Suppe mit Kartoffeln **82**
- Apfelsaft
- Aprikosenkaltschale **68**
- Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfeldicksaft **106**
- Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
- Aprikosenkaltschale **68**
- Aprikosen, getrocknete
- Milder Linsen-Curry-Topf **136**
- Scharfes Curripesto **157**
- Artischockenherzen
- Zitronenbrühe mit Artischocken **37**
- Asiatische Gewürzbrühe **20**
- Aubergine
- Sommergemüsetopf **122**
- Ausgebackene Salbeiblätter **160**
- Avocado
- Avocado-Samtsuppe mit Salsa **56**
- Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
- Gurkencremesuppe **96**

B

- Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
- Bärlauch
- Wildkräutersüppchen **78**
- Basilikum
- Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen **81**
- Grünes Ziegenkäse-Pesto **157**
- Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet **65**
- Kalte Tomatenbouillon mit Parmesanchips **60**
- Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
- Mittelmeer-Bouillon **25**
- Provence-Bouillon mit Frittata **45**
- Senf-Suppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**
- Tomaten-Wildreis-Suppe mit Fischklößchen **140**
- Zucchini-Basilikum-Creme **62**
- Beerenmix mit Kokos **67**
- Blattspinat
- Griechischer Fischtopf **126**
- Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
- Spinatcremesuppe mit Quinoa **104**
- Spinatsuppe mit Lachs **55**

- Blaubeeren
- Beerenmix mit Kokos **67**
- Bleichsellerie
- Kräftige Gemüsebrühe (kalt angesetzt) **18**
- Blumenkohl
- Blumenkohlcremesuppe mit Pilzbröseln **91**
- One-Pot-Blumenkohl-Pasta **117**
- Bohnen
- Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
- Bohnen, dicke
- Frühlingsminestrone **120**
- Bohnen, weiße
- Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen **81**
- Winterminestrone **124**
- Bonitoflocken, getrocknete
- Dashibrühe mit Miso **20**
- Brokkolicremesuppe **100**
- Brombeeren
- Beerenmix mit Kokos **67**
- Brunnenkresse
- Wildkräutersüppchen **78**
- Buchweizen
- Röstbuchweizen mit Parmesan **162**
- Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie **131**
- Bunter Eintopf **120**
- Buttermilch
- Aprikosenkaltschale **68**

– Avocado-Samtsuppe mit Salsa **56**
– Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenriegeln **65**
– Gurkencremesuppe **96**

C, D
Champignons
– Blumenkohlcremesuppe mit Pilzbröseln **91**
– Kräftige Gemüsebrühe **18**
– One-Pot-Pilz-Pasta **117**
– Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
Chilischote
– Asiatische Gemüsebrühe **20**
– Thai-Hähnersuppe **49**
Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
Currypulver
– Geröstete Currykichererbsen **162**
– Milder Linsen-Curry-Topf **136**
Dashibrühe
– Dashibrühe mit Miso **20**
– Japanische Nudelsuppe **46**

E
Eier
– Eierstich **151**
– Grüne Gemüsecrème mit Wirsing **72**
– Provence-Bouillon mit Frittata **45**
– Wildkräutersüppchen **78**

Emmentaler
– Kleine Käseklopse **148**
Ente
– Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**
Erbsen
– Bunter Eintopf **120**
– Erbsen-Salat-Cremesuppe mit Minze **86**
– Hot Hühnerpot **119**
– Spinatsuppe mit Lachs **55**
Erdbeeren
– Beerenmix mit Kokos **67**
Erdnüsse
– Lauchsuppe mit Erdnüssen **94**
– Möhren-Erdnuss-Suppe **104**
– One-Pot-Pilz-Pasta **117**

F
Fenchelsamen
– Ofengeröstete Apfel-Zwiebel-Suppe mit Kartoffeln **82**
– Asiatische Gemüsebrühe **20**
– Krabbenbrühe mit Tomate **22**
Feta
– Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe **62**
– Griechischer Fischtopf **126**
Fisch
– Fischfond **22**
– Griechischer Fischtopf **126**
– Tomaten-Wildreis-Suppe mit Fischklößchen **140**
Fleischbrühe **26**
Frittierte Petersilie **160**
Frühlingsminestrone **120**

Frühlingszwiebeln
– Japanische Nudelsuppe **46**
– Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
– Mandel-Radieschengrün-Suppe **89**
– One-Pot-Pilz-Pasta **117**
– Wildkräutersüppchen **78**
– Zwiebelsuppe mit Sesamöl **34**

G
Gazpacho **58**
Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenriegeln **65**
Gemüsespaghetti **154**
Geröstete Currykichererbsen **162**
Granola **166**
Gremolata **159**
Griechischer Fischtopf **126**
Grünkern-Stew **128**
Grüne Gemüsecrème mit Wirsing **72**
Grünes Ziegenkäsepesto **157**
Grünkernschrot
– Brokkolicremesuppe **100**
– Grünkern-Stew **128**
Grünkohlchips **164**

H
Haferflocken
– Granola **166**
– Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**
– Möhren-Erdnuss-Suppe **104**

Halloumi
– Milder Linsen-Curry-Topf **136**
Hartkäse
– Käsecroutons **164**
Himbeeren
– Beerenmix mit Kokos **67**
– Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpuree **67**
Hirse
– Hirsebällchen **152**
– Hirse-Paprika-Rahmsuppe **82**
Honig
– Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpuree **67**
– Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**
Hot Hühnerpot **119**
Huhn
– Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenriegeln **65**
– Hot Hühnerpot **119**
– Hühnerbrühe **25**
– Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
– Mulligatawny-Suppe **114**
– Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie **131**
– Thai-Hähnersuppe **49**

I, J
Ingwer
– Asiatische Gemüsebrühe **20**
– Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
– Hot Hühnerpot **119**
– Mulligatawny-Suppe **114**

– Pastinakencremesuppe **100**
– Thai-Hähnersuppe **49**
– Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
– Tomaten-Limetten-Suppe **94**
– Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
Instant-Suppen **40**
Isomaltulose
– Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet **65**
Japanische Nudelsuppe **46**
Joghurt
– Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
– Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**

K
Kalb
– Grünkern-Stew **128**
Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe (Vichyssoise) **62**
Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet **65**
Kalte Tomatenbouillon mit Parmesanchips **60**
Kartoffeln
– Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe (Vichyssoise) **62**
– Bunter Eintopf **120**
– Griechischer Fischtopf **126**
– Kichererbsen-Tomatent-Stew **132**
– Kressesüppchen mit Räucherlachs **102**
– Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**

– Milder Linsen-Curry-Topf **136**
– Mulligatawny-Suppe **114**
– Ofengeröstete Apfel-Zwiebel-Suppe mit Kartoffeln **82**
– Sauerkrautsuppe mit Trauben **142**
Käsecroutons **164**
Kasseler
– Sauerkrautsuppe mit Trauben **142**
Kichererbsen
– Geröstete Currykichererbsen **162**
– Kichererbsen-Tomatent-Stew **132**
– Kirchererbsenspätzle **154**
– Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
Kidneybohnen
– Sommergemüsetopf **122**
Kleine Käseklopse **148**
Knollensellerie
– Selleriebouillon mit ausgebackenen Sellerieblättern **38**
– Fleischbrühe **26**
– Grünkern-Stew **128**
– Linsen-Tomatencremesuppe **144**
– Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**
Kohlrabi
– Bunter Eintopf **120**
– Gemüsespaghetti **154**
Kokosmilch
– Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**

- Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
 - Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
 - Thai-Hühnersuppe **49**
 - Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
 - Kokosmus
 - Beerenmix mit Kokos **67**
 - Kombu, getrockneter
 - Dashi-brühe mit Miso **20**
 - Koriander
 - Japanische Nudelsuppe **46**
 - Linsen-Tomaten-Cremesuppe **144**
 - Brokkolicremesuppe **100**
 - Thai-Hühnersuppe **49**
 - Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
 - Körnige Quinoa-Balls **148**
 - Krabben
 - Krabbenbrühe mit Tomate **22**
 - Kraftbrühe **26**
 - Kräftige Gemüsebrühe (kalt angesetzt) **18**
 - Kräuter
 - Matcha-Flädle **151**
 - Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
 - Wildkräutersüppchen **78**
 - Kresse
 - Kressesüppchen mit Räucherlachs **102**
 - Gurkencremesuppe **96**
 - Pastinakencremesuppe **100**
 - Kürbis
 - Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
 - Winterminestrone **124**
 - Kürbiskerne
 - Rübencremesuppe **89**
 - Zucchini-Basilikum-Creme **62**
 - Zweierlei Radieschensuppe **55**
 - Kürbiskernöl
 - Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
 - Zweierlei Radieschensuppe **55**
 - L
 - Lachs
 - Spinatsuppe mit Lachs **55**
 - Lauch
 - Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
 - Gurkencremesuppe **96**
 - Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe **62**
 - Lauchsuppe mit Erdnüssen **94**
 - Winterminestrone **124**
 - Leinsamen
 - Granola **166**
 - Limette
 - Spinatsuppe mit Lachs **55**
 - Tomaten-Limetten-Suppe **94**
 - Kürbiskernöl
 - Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
 - Winterminestrone **124**
 - Kürbiskerne
 - Rübencremesuppe **89**
 - Zucchini-Basilikum-Creme **62**
 - Zweierlei Radieschensuppe **55**
 - Kürbiskernöl
 - Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
 - Zweierlei Radieschensuppe **55**
 - L
 - Lachs
 - Spinatsuppe mit Lachs **55**
 - Lauch
 - Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
 - Gurkencremesuppe **96**
 - Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe **62**
 - Lauchsuppe mit Erdnüssen **94**
 - Winterminestrone **124**
 - Leinsamen
 - Granola **166**
 - Limette
 - Spinatsuppe mit Lachs **55**
 - Tomaten-Limetten-Suppe **94**
 - Linsen
 - Linsen-Tomaten-Cremesuppe **144**
 - Milder Linsen-Curry-Topf **136**
 - Mulligatawny-Suppe **114**
 - Zweierlei Linsensuppe **126**
 - M
 - Mais
 - Mais-Grieß-Suppe mit Tomate **144**
 - Maissuppe mit Muscheln **112**
 - Mandel-Honig-Suppe mit Himbeer-püree **67**
 - Mandeln
 - Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen **81**
 - Mandel-Honig-Suppe mit Himbeer-püree **67**
 - Mandel-Radieschensuppe **89**
 - Milder Linsen-Curry-Topf **136**
 - Pikante gebrannte Mandeln **166**
 - Scharfes Curripesto **157**
 - Matcha-Pulver
 - Matcha-Flädle **151**
 - Meerrettich
 - Bete Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfeldicksaft **106**
 - Zweierlei Linsensuppe **126**
 - Zweierlei Radieschensuppe **55**
 - Melonenkalttschale mit Haferflockenkrokant **68**
 - Miesmuscheln
 - Maissuppe mit Muscheln **112**
 - Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
 - Milder Linsen-Curry-Topf **136**
 - Minze
 - Erbsen-Salat-Cremesuppe mit Minze **86**
 - Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
 - Miso
 - Dashi-brühe mit Miso **20**
 - Mittelmeer-Bouillon **25**
 - Möhren
 - Bunter Eintopf **120**
 - Frühlingsminestrone **120**
 - Gemüsespaghetti **154**
 - Grünkern-Stew **128**
 - Japanische Nudelsuppe **46**
 - Maissuppe mit Muscheln **112**
 - Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
 - Möhren-Erdnuss-Suppe **104**
 - Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
 - Mulligatawny-Suppe **114**
 - N, O
 - Nudeln
 - Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
 - Hot Hühnerpot **119**
 - One-Pot-Blumekohl-Pasta **117**
 - One-Pot-Pilz-Pasta **117**
 - Winterminestrone **124**
 - P
 - Pak Choi
 - Japanische Nudelsuppe **46**
 - Paprikaschote
 - Gazpacho **58**
 - Kichererbsen-Tomatent-Stew **132**
 - Petersilie
 - Brokkolicremesuppe **100**
 - Frittierte Petersilie **160**
 - Gremolata **159**
 - Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
 - Grünes Ziegenkäsepesto **157**
 - Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
 - Wildkräutersüppchen **78**
 - Petersilienwurzel
 - Fleischbrühe **26**
 - Rüben-Cremesuppe **89**
 - Pikante gebrannte Mandeln **166**
 - Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
 - Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
 - Pilze, getrocknete
 - Ochsenschwanzsuppe **46**
 - Polenta
 - Mais-Grieß-Suppe mit Tomate **144**
 - Polentanockerl **152**
 - Provence-Bouillon mit Frittata **45**
 - Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
 - Peperoni, rote
 - Mittelmeer-Bouillon **25**
 - Perlgraupen
 - Mandel-Honig-Suppe mit Himbeer-püree **67**
 - Pesto
 - Provence-Bouillon mit Frittata **45**
 - Hot Hühnerpot **119**
 - Sommergemüsetopf **122**
 - Petersilie
 - Brokkolicremesuppe **100**
 - Frittierte Petersilie **160**
 - Gremolata **159**
 - Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
 - Grünes Ziegenkäsepesto **157**
 - Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
 - Wildkräutersüppchen **78**
 - Petersilienwurzel
 - Fleischbrühe **26**
 - Rüben-Cremesuppe **89**
 - Pikante gebrannte Mandeln **166**
 - Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
 - Pilze, getrocknete
 - Ochsenschwanzsuppe **46**
 - Polenta
 - Mais-Grieß-Suppe mit Tomate **144**
 - Polentanockerl **152**
 - Provence-Bouillon mit Frittata **45**

Q, R
Quinoa
– Spinatcremesuppe mit Quinoa **104**
– Körnige Quinoa-Balls **148**
– Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
Radieschen
– Mandel-Radieschengrün-Suppe **89**
– Zweierlei Radieschensuppe **55**
Räucherlachs
– Kressesüppchen mit Räucherlachs **102**
Reis
– Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**
– Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
– Tomaten-Wildreis-Suppe mit Fischklößchen **140**
Rettich
– Gemüsespaghetti **154**
Rind
– Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
– Fleischbrühe **26**
– Kraftbrühe **26**
– Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
– Ochsenschwanzsuppe **46**
Roh gemixte Tomaten-Paprikasuppe **52**
Röstbuchweizen mit Parmesan **162**

Rote Bete
– Rote-Bete-Bouillon mit Blättern **32**
– Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfledicksaft **106**
Rüben
– Rübencremesuppe **89**

S
Salat, grüner
– Erbsen-Salat-Cremesuppe mit Minze **86**
– Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**
Salatgurke
– Gazpacho **58**
– Gurkcremesuppe **96**
– Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet **65**
– Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
Salbei
– Ausgebackene Salbeiblätter **160**
– Mittelmeer-Bouillon **25**
Sauerkraut
– Sauerkrautsuppe mit Trauben **142**
Scharfes Currypesto **157**
Schwarzwurzeln
– Schwarzwurzel-Cremesuppe **99**
Selleriebouillon mit ausgebackenen Sellerieblättern **38**
Senf
– Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**

Sesamöl
– Zitronenbrühe mit Artischocken **37**
– Tomaten-Limetten-Suppe **94**
– Zwiebelsuppe mit Sesamöl **34**
Shiitakepilze, getrocknete
– Dashibrühe mit Miso **20**
Sommergemüsetopf **122**
Spargel, grüner
– Frühlingsminestrone **120**
Speck
– Süßkartoffelsuppe mit Paprika und Bacon **76**
– Mittelmeer-Bouillon **25**
– Winterminestrone **124**
Spinat
– Grünkern-Stew **128**
Spinatcremesuppe mit Quinoa **104**
Spitzpaprikaschote
– Süßkartoffelsuppe mit Paprika und Bacon **76**
Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie **131**
Staudensellerie
– Selleriebouillon mit ausgebackenen Sellerieblättern **38**
Steckrüben
– Rübencremesuppe **89**
Steinpilze, getrocknete
– Kräftige Gemüsebrühe **18**
Sternanis
– Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**
– Krabbenbrühe mit Tomate **22**

Suppen, cremige **92**
Suppengemüse
– Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**
– Hühnerbrühe **25**
– Krabbenbrühe mit Tomate **22**
– Kraftbrühe **26**
– Ochsenschwanzsuppe **46**
– Rote-Bete-Bouillon mit Blättern **32**
Süßkartoffeln
– Süßkartoffelsuppe mit Paprika und Bacon **76**
– Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**

T
Tahin
– Rüben-Cremesuppe **89**
– Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**
– Spinatsuppe mit Lachs **55**
Thai-Hühnersuppe **49**
Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
Tofu
– Japanische Nudelsuppe **46**
– Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
Tomaten
– Avocado-Samtsuppe mit Salsa **56**
– Fischfond **22**
– Gazpacho **58**
– Kalte Tomatenbouillon mit Parmesanchips **60**

W
Wasabipulver
– Wasabi-Würzöl **159**
Wassermelone
– Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**
Weintrauben
– Sauerkrautsuppe mit Trauben **142**
Wildkräutersüppchen **78**

Winterminestrone **124**
Wirsing
– Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
– Kräftige Gemüsebrühe (kalt angesetzt) **18**
– Winterminestrone **124**
Würzige Gemüsebrühe **18**

Z
Ziegenfrischkäse
– Grünes Ziegenkäsepesto **157**
– Zucchini-Basilikum-Creme **62**
Zitronen
– Zitronenbrühe mit Artischocken **37**
Zitronengras
– Asiatische Gemüsebrühe **20**
– Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
Zitronenmelisse
– Aprikosenkaltschale **68**
Zucchini
– Gemüsespaghetti **154**
– Sommergemüsetopf **122**
– Zucchini-Basilikum-Creme **62**
Zuckerschoten
– Frühlingsminestrone **120**
– One-Pot-Blumekohl-Pasta **117**
Zweierlei Linsensuppe **126**
Zwiebeln
– Zwiebelsuppe mit Sesamöl **34**