



REZEPTÜBERSICHT und Zutatenregister

A

- Ahornsirup
- Granola **166**
- Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
- Ananassaft
- 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 Currypesto **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**

- Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**

B

- 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 Hähnchenspießen **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-Hühnersuppe **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 Gemüsecreme mit Wirsing **72**
- Provence-Bouillon mit Frittata **45**
- Wildkräutersüppchen **78**

Emmentaler

- Kleine Käseklöße **148**

Ente

- Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**

Erbesen

- 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 Hähnchenspießen **65**

Gemüsespaghetti **154**

- Geröstete Currykichererbsen **162**

Granola **166**

Gremolata **159**

Griechischer Fischtopf **126**

Grünkern-Stew **128**

- Grüne Gemüsecreme 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 Himbeerpüree **67**

Hirse

- Hirsebällchen **152**

- Hirse-Paprika-Rahmsuppe **82**

Honig

- Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree **67**

- Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**

Hot Hühnerpot **119**

Huhn

- Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**

- Hot Hühnerpot **119**

- Hühnerbrühe **25**

- Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**

- Mulligatawny-Suppe **114**

- Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie **131**

- Thai-Hühnersuppe **49**

I, J

Ingwer

- Asiatische Gemüsebrühe **20**
- Coole Gurken-Minz-Suppe **52**

- Hot Hühnerpot **119**

- Mulligatawny-Suppe **114**

- Pastinakencremesuppe **100**

- Thai-Hühnersuppe **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-Tomaten-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-Tomaten-Stew **132**

- Kirchererbsenspätzle **154**

- Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**

Kidneybohnen

- Sommergemüsetopf **122**

Kleine Käseklöße **148**

Knollensellerie

- Selleriebouillon mit ausgebackenen Sellerieblättern **38**

- Fleischbrühe **26**

- Grünkern-Stew **128**

- Linsen-Tomaten-Cremesuppe **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
- Dashibrühe 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**

- 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 Himbeerpüree **67**
- Mandeln
- Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen **81**
- Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree **67**
- Mandel-Radieschengrün-Suppe **89**
- Milder Linsen-Curry-Topf **136**
- Pikante gebrannte Mandeln **166**
- Scharfes Currypesto **157**
- Matcha-Pulver
- Matcha-Flädle **151**
- Meerrettich
- Bete Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfeldicksaft **106**
- Zweierlei Linsensuppe **126**
- Zweierlei Radieschensuppe **55**
- Melonenkaltschale 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
- Dashibrühe 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**
- Ochsenschwanz
- Ochsenschwanzsuppe **46**
- Ofengeröstete Apfel-Zwiebel-Suppe mit Kartoffeln **82**
- One-Pot-Blumekohl-Pasta **117**
- One-Pot-Pilz-Pasta **117**

P

- Pak Choi
- Japanische Nudelsuppe **46**
- Paprikaschote
- Gazpacho **58**
- Kichererbsen-Tomaten-Stew **132**
- Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
- Hirse-Paprika-Rahmsuppe **82**
- Sommergemüsetopf **122**
- Parmesan
- Spinatcremesuppe mit Quinoa **104**
- Grünkohlchips **164**
- Kalte Tomatenbouillon mit Parmesanchips **60**
- Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
- Polentanockerl **152**
- Röstbuchweizen mit Parmesan **162**
- Sommergemüsetopf **122**
- Zwiebelsuppe mit Sesamöl **34**
- Pastinaken
- Pastinakencremesuppe **100**
- Rübencremesuppe **89**
- Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**
- Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
- Peperoni, rote
- Mittelmeer-Bouillon **25**
- Perlgrauen
- Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree **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**
 - Ochsenchwanzsuppe **46**
- Roh gemixte Tomaten-Paprikasuppe **52**
- Röstbuchweizen mit Parmesan **162**

Rote Bete

- Rote-Bete-Bouillon mit Blättern **32**
 - Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfeldicksaft **106**
- ## Rüben
- Rübencremesuppe **89**

S

- Salat, grüner
 - Erbsen-Salat-Cremesuppe mit Minze **86**
 - Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**
- Salatgurke
 - Gazpacho **58**
 - Gurkencremesuppe **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**
 - Ochsenchwanzsuppe **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**

- Kichererbsen-Tomaten-Stew **132**
- Krabbenbrühe mit Tomate **22**
- Mais-Grieß-Suppe mit Tomate **144**
- Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
- Sommergemüsetopf **122**
- Tomaten-Limetten-Suppe **94**
- Tomaten-Wildreis-Suppe mit Fischklößchen **140**
- Würzige Gemüsebrühe **18**
- Tomaten, getrocknete
 - Kalte Tomatenbouillon mit Parmesanchips **60**
 - Provence-Bouillon mit Frittata **45**
 - Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
 - Scharfes Currypesto **157**
 - Winterminestrone **124**
- Topinambur
 - Topinambursuppe mit Zitronengras **74**

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**