

Die Rezepte

V nach dem Rezepttitel bedeutet vegetarisch

Vn steht für vegan, also rein pflanzlich, ohne Eier, Milch- und andere tierische Produkte.

Brot / Frühstücksgebäck / Müsli / Marmelade

Kastenweißbrot Vn	20
Sauerteig-Vollkornbrot Vn	22
Frühstückszopf V	26
Milchbrötchen V	28
Zwetschgenmarmelade	29
Fladenbrot / Pizzabrot / Focaccia Vn	24
Frischkornmüsli V	31

Dips, Aufstriche, Marinaden

Avocado-Sahne V	34
Auberginenkaviar Vn	42
Auberginen-Tomaten-Aufstrich Vn	43
Bananenbrot Vn	49
Bruschetta Vn	37
Curry-Paste Vn	40
Gadofekaas – Kartoffelkäse V	46
Guacamole – mexikanischer Avocado-Dip Vn	35
Harissa – marokkanische Würzpaste Vn	44
Hummus – Kichererbsenpüree Vn	47
Karottenaufstrich V	44
Kartoffel-Knoblauch-Dip Vn	45
Maxens Kidneybohnen-Aufstrich Vn	48
Salzzitronen nach marokkanischer Art Vn	50
Schafkäse-Basilikum-Aufstrich V	41

Salate

Karottensalat mit geröstetem Sesam Vn	58
Lauch-Orangen-Salat V	59

Linsensalat mit Salzzitrone Vn	55
Nudelsalat mit Schafkäse V	62
Panzanella – toskanischer Brotsalat Vn	63
Rote-Bete-Herzen V	56
Rote-Bete-Rohkost V	57
Rotkohlsalat mit Nüssen und Schafkäse V	60
Salat von weißen Riesenbohnen Vn	65
Semmelknödelsalat V	66

Suppen

Brotsuppe Vn	81
Bunte Gemüsesuppe Vn	70
Gazpacho andaluz – kalte Gemüsesuppe Vn	74
Gemüsecremesuppe – Grundrezept V	68
Grießnockerlsuppe mit Gemüsestreifen V	85
Kartoffel-Kichererbsen-Suppe Vn	87
Kartoffelsuppe mit oder ohne Würstchen	75
Kürbissuppe V	77
Leichtes Linsensüppchen indische Art Vn	90
Radieschenblättersuppe V	86
Rumfordsuppe	79
Scharfe Sauerkrautsuppe V	82
Schnelle Erbsensuppe mit und ohne Krabben	72
Tomatensuppe mit gerösteten Nudeln Vn	92
Zwiebelsuppe V	84

Warme vegetarische Gerichte

Backofenkartöffelchen mit Kräuterquark V	117
Bandnudeln mit Auberginen und Ziegenkäse V	95
Blätterteigtaschen mit Paprika und Mozzarella V	143
Gefüllte Tomate V	190
Gemüse-Couscous Vn	135
Gemüse-Quiche V	192
Grünkernbratlinge mit Tomatensauce V	134
Karottenrösti mit Joghurt-Dip V	133
Kartoffel-Lauch-Gemüse, in Milch gekocht V	120

Krautstrudel mit Schnittlauch-Joghurt V	140
Kürbisgnocchi V	98
Kürbis-Kartoffel-Gratin V	128
Paprika, mit Couscous gefüllt Vn	137
Penne mit Paprika Vn	94
Pikante Blätterteigschnecken V	146
Ravioli mit Tofu-Spinat-Füllung Vn	101
Risotto mit Champignons V	207
Risotto mit Tomaten und Frühlingszwiebeln Vn	108
Rosenkohl-Kartoffel-Auflauf mit Schafkäse V	113
Rote-Bete-Pflanzerl V	129
Rubens liebster Gemüsekuchen V	147
Sauas Gadofegmias – Saures Kartoffelgemüse V	121
Schwammerl mit Knödel – Pilzragout mit Semmelknödel V ...	109
Spaghetti mit Avocado Vn	93
Spinattaschen V	145
Tofu-Curry V	97
Tomate mit Mozzarella, gebacken V	139
Tortilla española – Spanisches Kartoffelomelette V	125
Zucchini-puffer V	132

Fisch, Geflügel & Fleisch

Apfel-Sellerie-Salat mit Räuchermakrele	154
Buletten / Frikadellen / Fleischpflanzt / Fleischlaiberl	168
Chinakohl mit Huhn und Kokos	182
Fisch im Gemüsebett	157
Fisch-Curry mit Lauch	159
Gebratener Schweinebauch	162
Geflügelsalat mit Champignons und Frühlingszwiebel	179
Geschmorte Zwerchrippe	164
Hühnchen-Curry	173
Hühnerflügel aus dem Backofen	171
Hühnerfrikassee	180
Hühnersuppe	176
Knusperhaut vom Huhn	178
Kohlrouladen / Krautwickel in Tomatensauce	166
Linguine mit Garnelen	155

<i>Makrelencreme</i>	153
<i>Rosas liebstes Fischfilet</i>	151

Süßes

<i>Aprikosen-Crumble</i> V	206
<i>Arme Ritter</i> V	207
<i>Blitzschnelles Pfirsichdessert</i> V	185
<i>Bodenloser Käsekuchen</i> V	213
<i>Cantuccini – toskanische Mandelkekse</i> V	218
<i>Clafoutis mit Backpflaumen</i> V	209
<i>Crêpes mit Orangensauce</i> V	196
<i>Haselnusspudding</i> V	194
<i>Kartoffel-Quark-Puffer mit Zwetschgenkompott</i> V	202
<i>Kokospudding</i> Vn	193
<i>Kokosreis mit Zimtapfel</i> Vn	195
<i>Möhren-Muffins</i> V	218
<i>Müsliriegel</i> V	215
<i>Orangenbiskuit mit Quarksahne</i> V	186
<i>Orangen-Sahne-Torte</i> V	211
<i>Rote Grütze</i> Vn	187
<i>Rotwein-Birnen</i> Vn	198
<i>Sabines Bratäpfel</i> Vn	188
<i>Vanillesauce, gekocht</i> V	190
<i>Vanillesauce, schnelle kalte</i> V	190
<i>Schokoladenpudding aus dunkler Schokolade</i> V	191
<i>Shortbread – schottische Butterkekse</i> V	210
<i>Wassermelonen-Sorbet</i> Vn	219
<i>Zimt-Grieß-Schaum mit Zwetschgenkompott</i>	204
<i>Zwetschgenbavesen</i> V	208
<i>Zwetschgenknödel</i> V	200

<i>Menü-Vorschläge für alle Jahreszeiten</i>	218
--	-----