

Suppen und Eintöpfe

Amerikanische Pfeffersuppe	12
Bohneneintopf, bunter	50
Bohneneintopf mit Birne.	50
Brokkolicremesuppe mit Krabben	51
Chinakohleintopf	57
Fenchel-Zitronen-Suppe mit Ei	78
Fenchel-Zitronen-Suppe mit Lachs	78
Fischsuppe	84
Gemüsesuppe mit Lachsschinken	99
Gemüsetopf „Sterntaler“	101
Kartoffelsuppe mit Porree und Garnelen	141
Kartoffelsuppe mit Schinken.	141
Kichererbsensuppe mit Kartoffeln	152
Kürbissuppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen	277
Möhrensuppe mit Kichererbsen.	184
Möhrensuppe mit roten Linsen und Minze.	185
Nudel-Fisch-Suppe	84
Ratatouille-Suppe	209
Suppe nach Peking Art.	250
Süßkartoffelsuppe mit Backobst und Bacon.	253
Tomatensuppe.	264
Zucchini-suppe mit gerösteten Sonnenblumenkernen	277

Salate

Amerikanischer Salat	13
Apfel-Möhren-Salat mit Honig-Sesam-Dressing	20
Asia-Glasnudel-Salat	37
Asiatischer Pilz-Glasnudel-Salat	39
Asiatischer Roastbeef-Gurken-Salat	40
Bohnen-Kartoffel-Salat.	265
Couscous-Salat.	61
Eier-Spinat-Salat, fruchtiger	66
Eier-Spinat-Salat mit Senf-Dressing	66
Endivien-Melonen-Salat mit Zanderfilet	69
Exotischer Ananassalat mit Schweinefilet	77
Feldsalat-Eier-Salat	66
Gemischter Blattsalat.	94
Glasnudel-Salat mit Mais und Paprika	37
Harzer-Käse-Salat mit Curry-Vinaigrette.	115
Kichererbsensalat	150
Nudelsalat mit Parmaschinken und Melone	188
Nudelsalat mit Schinkenröllchen	189
Rote-Linsen-Salat	221
Rote-Linsen-Salat mit Erbsen und Ananas	221
Salat mit Fischfilet und Frischkäse-Dressing	222
Salat mit gebratenem Hähnchenfilet	223

Salat mit Hähnchenstreifen und grünem Dressing	224	Gratiniertes Brokkoli-Kartoffel-Pfännchen.	108
Salat mit Hähnchenstreifen und rotem Dressing	224	Kartoffel-Beilagen	134
Scharfer Mango-Glasnudel-Salat.	230	Kartoffel-Ei-Curry mit Erbsen	136
Spätzle-Pfifferlings-Salat	247	Kartoffeln mit würziger Gemüse-Quark-Füllung.	137
Spitzkohlsalat mit Souflaki	248	Kartoffelpüree mit Erbsen und Kerbel	138
Tomatensalat nach korsischer Art	263	Kartoffelpüree mit Möhren	138
Toskana-Kartoffel-Salat	265	Kartoffelpüree-Varianten.	138
Zuckerschotensalat mit Jakobsmuscheln	279	Kartoffel-Spinat-Gratin	140
		Kichererbsen-Sambal.	151
		Kürbis mit Zartweizen und Frischkäse überbacken.	165

Vegetarisches

Apfel-Zwiebel-Rösti	32	Lasagne mit Erbsen und Zucchini	167
Asiatisches Paprika-Porree-Gemüse	41	Möhren mit Zartweizen überbacken.	165
Basilikum-Tomaten-Reis.	210	Paprikareis	210
Blattspinat mit Rosinen und Pinienkernen	48	Pellkartoffeln.	135
Blumenkohlcurry mit Reis.	49	Petersilienkartoffeln.	134
Champignon-Rührei mit Kräutern	55	Quark-Porree-Soufflés	207
Chinakohl, gebratener	56	Ratatouille mit Vollkornnudeln	208
Curry-Gemüse-Pfanne mit Tomatensauce	62	Reis-Beilagen	210
Erbsen-Paprika-Gemüse mit Hirse.	71	Reis-Quark-Auflauf mit Gemüse	213
Gefüllte Tomaten mit Frühlingszwiebeln	93	Rohkostplatte mit Schmand-Kräuter-Dip	217
Gefüllte Tomaten mit Käse überbacken	93	Salzkartoffeln	134
Gemüse aus der Bratfolie.	95	Sesamkartoffeln mit Dip.	243
Gemüseplatte mit Käsesauce	97	Sommergemüse mit Schupfnudeln	244
Gemüse-Spaghetti.	98	Spargel, mariniertes	245
Gemüseteller mit Schnittlauch-Dip	100	Süßkartoffeln mit Chili aus dem Wok.	252

Mit Fleisch

Asiatische Nudelpfanne 38

Curry-Hähnchen-Pfanne. 63

Filet aus dem Backofen mit

 Paprikagemüse 80

Filetsteaks mit

 Tomaten-Bohnen-Gemüse. 82

Geflügel-Gemüse-Pfanne 91

Gyrospfanne mit

 Knoblauch-Dill-Quark 110

Gyros-Pilz-Taschen 111

Hähnchenfilet auf buntem Gemüse 113

Hähnchenfilet mit Tomatensauce. 113

Hähnchenragout mit Basmatireis. 114

Kasseler auf Gemüsestreifen 146

Knoblauchhähnchen aus dem Wok 156

Kräuterrouladen mit

 Möhren und Nudeln 161

Medaillons auf

 Bohnen-Tomaten-Gemüse. 181

Paprikanest. 195

Pilzpfanne mit Rinderfilet 199

Putenbrust „Indische Art“ 200

Putengulasch mit Sauerkraut

 und Möhren. 201

Putenröllchen mit Brokkoli-Nudeln 202

Putensteaks mit gegrillter Ananas 203

Roastbeef-Gemüse-Teller 216

Saltimbocca vom Schwein mit

 Kartoffeln und Salat 226

Schweinefilet mit

 Zuckerschotengemüse 239

Spätzle-Gurken-Pfanne mit

 Kochschinken 246

Thaispargel mit Rindfleisch im Wok. 254

Tomaten mit Reis-Hack-Füllung 259

Wurst-Zwiebel-Teller 273

Mit Fisch und Meeresfrüchten

Champignon-Rührei mit Lachs 55

Feurige Seelachs-Porree-Pfanne. 79

Fischrouladen in Tomatensauce 83

Garnelen auf Mango-Papaya-Salat 90

Kräuter-Schollenfilets auf Tomaten 162

Lachswürfel auf Erbsenpüree 166

Paprika-Fisch-Pfanne. 194

Seelachs auf Zitronenspinat

 mit Möhrenreis. 241

Seelachsfilet mit Ofentomaten 242

Tomatenfisch auf Gurkengemüse 260

Tomatenfisch auf Mangold 262

Zander auf

 Tomaten-Fenchel-Gemüse. 274

Zucchini-Fisch-Ragout 276

Beilagen

Basilikum-Tomaten-Reis 210

Kartoffelpüree mit Erbsen und Kerbel . . . 138

Kartoffelpüree mit Möhren 138

Paprikareis 210

Pellkartoffeln 135

Petersilienkartoffeln 134

Salzkartoffeln 134

Zum Mitnehmen

Amaretto-Muffins 10

Apfel-Sellerie-Rohkost 24

Apfel-Zimt-Muffins 29

Apfel-Zimt-Schnecken 30

Aprikosen-Quark-Fladen 34

Cappuccino-Kirsch-Törtchen 52

Doppeldecker-Sandwiches 65

Doppeldecker-Sandwiches
mit Frischkäse-Füllung 65

Forellenfilet in Vollkornbrot 269

Frühstücksbrötchen 89

Gemüse-Gyros in Pita-Brottaschen 96

Hafer-Pfannkuchen-Röllchen 112

Hähnchen-Wraps 272

Hefeteilchen 117

Hefewaffeln 118

Heidelbeer-Muffins 119

Himbeerküchlein 126

Hot-Taco-Wraps 272

Italienisches Baguette 132

Käse-Joghurt-Creme auf Knusperbrot . . . 145

Kokos-Ananas-Muffins 159

Lachsbrot mit Gurke 269

Makrelenfilet in Vollkornbrot 269

Mandarinen-Quark-Muffins 172

Mozzarella-Tomaten-Wraps 272

Müsli-Muffins mit Kirschen 186

Pita-Brote mit Salami 96

Sauerkirsch-Schoko-Muffins 228

Schinken-Knäckebrot mit Ei 231

Schnecken-Muffins mit
Aprikosen-Quark-Füllung 232

Scones, fruchtige 240

Süßes Streuselbrot 251

Vollkornbrot „rot-grün“ 267

Vollkornbrote zum Mitnehmen 269

Wrap-Dreierlei 272

Zitronen-Preiselbeer-Schnecken 275

Süße Mahlzeiten

Amaretti-Pfirsiche 9

Apfelmusgrieß mit Mandelsplittern 21

Aprikosen-Quark-Speise 173

Bananen-Quark-Creme 42

Beeren-Ananas-Salat	192
Beerengrütze mit	
Vanille-Joghurt-Sauce.	43
Biskuit-Omeletts mit Traubenfüllung	46
Cola-Lychee-Eis	60
Eistüten am Stiel	68
Erdbeer-Bananen-Teller mit	
Cornflakes	72
Erdbeer-Sorbet	73
Erdbeer-Zwieback-Trifle	74
Exotischer Obstsalat	192
Frischkäse-Melonen-Müsli	85
Früchte aus dem Limettendampf.	86
Himbeer-Sorbet	73
Holunder-Apfel-Smoothie	131
Kerniger Beeren-Quark.	147
Knusper-Obstsalat	157
Mandarinen-Quark-Speise	173
Mango-Lassi-Eis	176
Mango-Lassi-Eisdrink	176
Mango-Lassi-Sorbet	176
Milchreis.	182
Obstsalat mit Mandeln	191
Obstsalat-Variationen	192
Pfirsich-Quark-Speise	173
Quark-Beeren-Trifle	204
Vanille-Kirsch-Quark	266

Kuchen, Torten und Co.

Amaretti-Kirsch-Torte.	7
Amarettini-Kuchen.	8
Ananastorte	14
Apfelkranz.	16
Apfelkuchen	17
Apfel- oder Pflaumenkuchen.	19
Apfelschnitten	22
Apfeltarte mit Sonnenblumenkernen	25
Apfeltorte	26
Apfel-Walnuss-Kranz	27
Apfel-Zimt-Gugelhupf.	28
Aprikosen-Buttermilch-Kuchen	33
Aprikosen-Quark-Gugelhupf	35
Aprikosen-Streusel-Kuchen	36
Beerenstarke Grützetorte	44
Birnen-Brombeer-Tarte.	45
Caribic-Nuss-Kuchen	53
Caribic-Torte	54
Cognac-Karamell-Kuchen.	58
Dinkel-Pflaumen-Kranz.	64
Erfrischungstarte	75
Espresso-Mohn-Kranz	76
Früchteblech	87
Fruchtiger Gugelhupf	88
Gefüllte Teigmützen	92
Gestreifte Erdbeerschnitten	102

Gestürzte Apfeltarte	104	Mini-Apfel-Streuselkuchen	183
Gestürzter Birnenkuchen	105	Mini-Heidelbeer-Streuselkuchen	183
Getränkter Erdbeerkuchen	106	Obstkuchen mit	
Gugelhupf mit Aprikosen	109	Mohn-Marzipan-Creme	190
Hefekuchen mit Amarettini	116	Pfirsichkuchen.	196
Heidelbeertarte	120	Pflaumenkuchen	197
Heidelbeertorte	121	Pflaumentarte	198
Himbeer-Grieß-Torte	122	Quark-Eierschecke.	205
Himbeer-Kefir-Rolle	125	Quark-Pflaumen-Strudel.	206
Himbeer-Minz-Kuchen	127	Rhabarber-Himbeer-Torte	214
Himbeer-Mokka-Torte.	128	Rosetten-Kuchen.	218
Himbeer-Vanille-Windbeutel	130	Rote-Grütze-Torte mit Amarettini.	220
Johannisbeer-Mohn-Kuchen	133	Sauerkirschkuchen mit	
Käse-Beeren-Torte.	142	Kokosbröseln	227
Käse-Heidelbeer-Kuchen	144	Sauerkirschtarte	229
KiBa-Torte.	148	Schoko-Bananen-Kuchen	233
Kirschkuchen mit Guss.	153	Schoko-Kirsch-Kuchen.	235
Kirsch-Mandel-Kuchen.	154	Schokoladen-Preiselbeer-Torte	236
Kirsch-Reis-Kuchen	155	Stachelbeertorte mit	
Kokosmilchkuchen	160	Mandel-Baiser-Haube	249
Limetten-Buttermilch-Torte.	168	Tigerrolle	257
Mandarinen-Amarena-Kuchen	170	Tiramisu-Rolle.	258
Mandarinen-Zitronen-Rolle	174	Waldmeistertörtchen	270
Mangotarte, gestürzte	177	Weintraubenwähe	271
Mango-Windbeutel	179	Zuckerkuchen	278
Marmorierter Käsekuchen			
ohne Boden	180		