

# Rezeptregister



## A/B/C

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Bauernfrühstück vegetarisch **179**
- Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ **194**
- Birnentarte mit Nussstreuseln **202**
- Bohneneintopf al forno **165**
- Bunter Bohnensalat **143**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**
- Buttermilch-Apfel-Waffeln **198**
- Champignon-Rucola-Toast **147**
- Chicorée-Orangen-Salat **146**
- Chili sin carne **173**
- Curry-Walnuss-Dressing **142**

## D/E/F

- Dunkler Schokokuchen **205**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**
- Friséesalat mit Lachs **148**
- Fruchtiger Käsekuchen **199**
- Früchtemüsli **125**
- Frühlingsgemüse mit Kichererbsenbällchen und Kräutercreme **170**

## G/H/I

- Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

Gefüllte Veggie-Paprikaschoten **168**

Gemüsepizza **169**

Gemüse-Reis-Pfanne **167**

Gemüsesuppe für jeden Tag **155**

Heidelbeermuffins **200**

Herzhafter Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**

Herzhafter Linsensalat **152**

Indische Kokos-Linsensuppe **162**

Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

## J/K/L

Jahreszeitensalate **137, 138**

Joghurt-Kräuter-Dressing **140**

Kabeljau in Safransoße **187**

Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**

Klassische Kartoffelsuppe **158**

Knackiger Kartoffelsalat **150**

Knusprige Gemüsepuffer **178**

Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**

Kräuter-Vinaigrette **141**

Kürbissuppe **164**

Ländlicher Linsenaufstrich **134**

## M/N/O

Mariniertes Gemüse **174**

Mediterraner Nudelsalat **151**

Möhren-Petersilien-Creme **132**

Nudeln mit Tomatensoße **184**

Obstsalat **193**

Obsttorte **201**

## P/R/S

Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

Rigatoni mit Parma-schinken **185**

Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**

Rote Grütze **195**

Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**

Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**

Schnelle Erbsensuppe **163**

Schneller Obstkuchen **204**

Schoko-Quark-Aufstrich **131**

Schweinefilet in Balsamico **190**

Sommersmoothie Erdbeer-Melone **122**

Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126**

## W/Z

Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

Wintersmoothie Orange-Banane **123**

Wok-Gemüse mit Filet-streifen **191**

Würzige Vollkornbrötchen **129**

Zimtäpfel mit Sahne **196**

# Register nach Hauptzutaten

→

## A/B

### Äpfel

- Apfel-Curry-Frischkäse 130
- Buttermilch-Apfel-
- Waffeln 198
- Früchtemüsli 125
- Obstsalat 193
- Schneller Obstkuchen 204
- Zimtäpfel mit Sahne 196

### Austernpilze

- Pilz-Kartoffel-Pfanne 176

### Balsamicoessig

- Herzhafter Linsensalat 152
- Kräuter-Vinaigrette 141
- Schweinefilet in Balsamico 190

### Bananen

- Erfrischender Milch-Obst-Shake 121
- Früchtemüsli 125
- Obstsalat 193
- Schoko-Quark-Aufstrich 131
- Wintersmoothie Sanddorn-Orange 123

### Beeren, frisch oder TK

- Beerenquarkcreme „Schneewittchen“ 194
- Obsttorte 201
- Rote Grütze 195
- Schneller Obstkuchen 204

### Birnen

- Birnentarte mit Nussstreuseln 202
- Wärmender Hirsebrei mit Zimt 124

## C/D

### Cashewkerne

- Sommersmoothie Erdbeer-Melone 122

### Champignons

- Champignon-Rucola-Toast 147
- Gemüsepizza 169
- Pilz-Kartoffel-Pfanne 176

### Chicorée

- Chicorée-Orangen-Salat 146
- Jahreszeitensalat
- Winter 138

## E/F

### Eier

- Bauernfrühstück vegetarisch 179
- Buttermilch-Apfel-Waffeln 198
- Fruchtiger Käsekuchen 199
- Heidelbeermuffins 200
- Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung 172
- Knusprige Gemüsepuffer 178
- Obsttorte 201
- Schneller Obstkuchen 204

### Erbsen

- Schnelle Erbsensuppe 163

### Erdbeeren

- Obsttorte 201
- Sommersmoothie Erdbeer-Melone 122

### Feldsalat

- Champignon-Rucola-Toast 147
- Jahreszeitensalat
- Herbst 138

### Fenchel

- Safran-Fischsuppe mit Gemüse 156
- Mariniertes Gemüse 174

### Frischkäse

- Apfel-Curry-Frischkäse 130
- Rigatoni mit Parma-schinken 185

### Friséesalat

- Friséesalat mit Lachs 148

**Frühlingszwiebeln**

- Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Jahreszeitsalat
- Frühling **137**

**G/H****Gewürzgurken**

- Knackiger Kartoffelsalat **150**

**Hähnchen**

- Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**

**Haferflocken**

- Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**
- Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126**

**Haselnüsse**

- Birnentarte mit Nussstreuseln **202**
- Chicorée-Orangen-Salat **146**
- Zimtäpfel mit Sahne **196**

**Heidelbeeren**

- Heidelbeermuffins **200**
- Obstsalat **193**

**Hirse/Hirselflocken**

- Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**
- WintersMOOTHIE Sanddorn-Orange **123**

**Honigmelone**

- Obstsalat **193**
- SommersMOOTHIE Erdbeer-Melone **122**

**I/J****Ingwer, frisch**

- Kürbissuppe **164**

**Joghurt**

- Früchtemüsli **125**
- Heidelbeermuffins **200**
- Joghurt-Kräuter-Dressing **140**

**Johannisbeeren**

- Fruchtiger Käsekuchen **199**

**K****Kabeljau**

- Kabeljau in Safransoße **187**

**Kakao**

- Dunkler Schokokuchen **205**
- Schoko-Quark-Aufstrich **131**

**Kartoffeln**

- Bauernfrühstück vegetarisch **179**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**

**Knackiger Kartoffel-****salat**

- 150**
- Klassische Kartoffel-
- suppe **158**
- Pilz-Kartoffel-Pfanne **176**

**Kichererbsen**

- Kichererbsenbällchen **170**
- Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**

**Kirschen**

- Fruchtiger Käsekuchen **199**
- Obsttorte **201**
- Schneller Obstkuchen **204**

**Kohlrabi**

- Frühlingsgemüse **170**

**Kokosmilch**

- Indische Kokos-Linsen-
- suppe **162**

**Kopfsalat**

- Jahreszeitensalat
- Frühling **137**
- Kräuter, frische
- Kräutercreme **170**
- Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**
- Joghurt-Kräuter-Dressing **140**
- Kräuter-Vinaigrette **141**

**Kürbis**

- Knusprige Gemüsepuffer **178**
- Kürbissuppe **164**

**L/M****Lachs**

- Friséesalat mit Lachs **148**

**Lauch**

- Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**
- Gemüse-Reis-Pfanne **167**

**Linsen**

- Ländlicher Linsenaufstrich **134**
- Herzhafter Linsensalat **152**
- Indische Kokos-Linsensuppe **162**

**Mais**

- Bunter Bohnensalat **143**
- Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**

**Mandeln/Mandeldrink**

- Kürbissuppe **164**
- Möhren-Petersilien-Creme **132**
- Wärmender Hirsebrei mit Zimt **124**

- Wintersmoothie Orange-Banane 123**
- Milch**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake 121
  - Früchtemüsli 125
  - Wärmender Hirsebrei mit Zimt 124
- Möhren**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech 180
  - Frühlingsgemüse 170
  - Gemüsesuppe für jeden Tag 155
  - Jahreszeitensalat Winter 138
  - Knusprige Gemüsepuffer 178
  - Mariniertes Gemüse 174
  - Möhren-Petersilien-Creme 132
- Mozzarella**
- Gemüsepizza 169
- N/O**
- Naturreis**
- Asiapfanne „Sommerpalast“ 186
  - Gemüse-Reis-Pfanne 167
- Nudeln → Vollkornnudeln**
- Orangen/Orangensaft**
- Chicorée-Orangen-Salat 146
  - Wintersmoothie Orange-Banane 123
- P/Q**
- Paprika**
- Bunter Bohnensalat 143
  - Chili sin carne 173
- Gazpacho mit Knoblauchcroutons 159**
- Gefüllte Veggie-Paprikaschoten 168**
- Parmaschinken**
- Rigatoni mit Parmaschinken 185
- Parmesan**
- Italienische Minestrone mit weißen Bohnen 160
  - Nudeln mit Tomaten-soße 184
- Pastinaken**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech 180
  - Knusprige Gemüsepuffer 178
- Peperoni**
- Chili sin carne 173
  - Gazpacho mit Knoblauchcroutons 159
- Petersilie**
- Fischfilet im Gemüsepäckchen 188
  - Klassische Kartoffellsuppe 158
  - Möhren-Petersilien-Creme 132
- Pfefferminze**
- Schnelle Erbsensuppe 163
- Pfirsich**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake 121
  - Fruchtiger Käsekuchen 199
  - Obsttorte 201
- Pinienkerne**
- Jahreszeitensalat Sommer 137
- Pflaumen**
- Schneller Obstkuchen 204
- Quark**
- Beerенquarkcreme
  - „Schneewittchen“ 194
  - Fruchtiger Käsekuchen 199
  - Schoko-Quark-Aufstrich 131
- R**
- Radicchio**
- Jahreszeitensalat Winter 138
- Radieschen**
- Jahreszeitensalat Frühling 137
- Reis → Naturreis**
- Ricotta**
- Kräutercreme 170
- Rind**
- Wok-Gemüse mit Filetstreifen 191
- Rote Bete**
- Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech 180
  - Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse 144
- Rucola**
- Jahreszeitensalat Sommer 137
  - Champignon-Rucola-Toast 147
- S**
- Sanddorn**
- Wintersmoothie Orange-Banane 123
- Schafskäse**
- Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung 172

- Mediterraner Nudelsalat **151**  
 Rote-Bete-Carpaccio mit Schafskäse **144**
- Schwein**  
 Schweinefilet in Balsamico **190**
- Seelachs**  
 Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**  
 Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
- Selleriekolle**  
 Herzhafter Linsensalat **152**  
 Klassische Kartoffelsuppe **158**  
 Safran-Fischsuppe mit Gemüse **156**
- Sesamus**  
 Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**
- Sojabohnensprossen**  
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Sonnenblumenkerne**  
 Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**
- Spinat, frischer**  
 Bauernfrühstück vegetarisch **179**  
 Gemüsepizza **169**  
 Herzhafe Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**
- Spitzkohl**  
 Gemüse-Reis-Pfanne **167**
- Staudensellerie**  
 Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**  
 Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**
- T/V**
- Tofu**  
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Tomaten**  
 Chili sin carne **173**  
 Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**  
 Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**  
 Gemüsepizza **169**  
 Jahreszeitensalat Sommer **137**  
 Nudeln mit Tomatensoße **184**  
 Schmorhähnchen mit Kurkuma **182**
- Tomaten, getrocknet**  
 Kichererbsenbällchen **170**
- Trauben, Traubensaft**  
 Obstsalat **193**  
 Rote Grütze **195**
- Vollkornmehl**  
 Birnenartete mit Nussstreuseln **202**  
 Buttermilch-Apfel-Waffeln **198**  
 Dunkler Schokokuchen **205**
- Gemüsepizza **169****  
**Heidelbeermuffins **200****  
**Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128****  
**Obsttorte **201****  
**Schneller Obstkuchen **204****  
**Sonntagmorgen-Haferbrötchen **126****  
**Würzige Vollkornbrötchen **129****
- Vollkornnudeln**  
 Mediterraner Nudelsalat **151**  
 Nudeln mit Tomatensoße **184**  
 Rigatoni mit Parma-schinken **185**
- W/Z**
- Walnüsse**  
 Curry-Walnuss-Dressing **142**  
 Jahreszeitensalat Herbst **138**
- Weißkohl**  
 Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Zartweizen**  
 Gefüllte Veggie-Paprikaschoten **168**
- Zucchini**  
 Gemüsepizza **169**  
 Jahreszeitensalat Sommer **137**  
 Mariniertes Gemüse **174**
- Zuckerschoten**  
 Wok-Gemüse mit Filetstreifen **191**