

# 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-Äpfel-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 Gemüsepackchen **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**  
 Herzhafte Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**  
 Herzhafter Linsensalat **152**  
 Indische Kokos-Linsensuppe **162**  
 Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

## J/K/L

Jahreszeiteisalat **137, 138**  
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**  
 Kabeljau in Safransoße **187**  
 Kichererbsenpaste „Tausendundeine Nacht“ **135**  
 Klassische Kartoffelsuppe **158**  
 Knackiger Kartoffelsalat **150**  
 Knusprige Gemüsepudding **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 Parmaschinken **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 Filetstreifen **191**  
 Würzige Vollkornbrötchen **129**  
 Zimtäpfel mit Sahne **196**

# Register nach Hauptzutaten



## A/B

### Äpfel

- Apfel-Curry-Frischkäse **130**
- Buttermilch-Äpfel-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**

## Bohnen

- Bohneneintopf al forno **165**
- Bunter Bohnensalat **143**
- Chili sin carne **173**
- Friséesalat mit Lachs **148**
- Italienische Minestrone mit weißen Bohnen **160**

## Brokkoli

- Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**
- Gemüsepizza **169**
- Gemüse-Reis-Pfanne **167**
- Gemüsesuppe für jeden Tag **155**

## Buttermilch

- Buttermilch-Äpfel-Waffeln **198**
- Erfrischender Milch-Obst-Shake **121**
- Köstliches Weizen-Roggen-Mischbrot **128**

## 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-Äpfel-Waffeln **198**
- Fruchtiger Käsekuchen **199**
- Heidelbeermuffins **200**
- Herzhafter Pfannkuchen mit Spinatfüllung **172**
- Knusprige Gemüsepudding **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 Parmaschinken **185**

### Friséesalat

- Friséesalat mit Lachs **148**

**Frühlingszwiebeln**

Asiapfanne „Sommerpalast“ **186**  
 Jahreszeite Salat  
 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  
 Nussstreusel **202**  
 Chicorée-Orangen-Salat **146**  
 Zimtäpfel mit Sahne **196**

**Heidelbeeren**

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

**Hirse/Hirseflocken**

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 Kartoffelsalat **150**  
 Klassische Kartoffelsuppe **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-Linsensuppe **162**

**Kopfsalat**

Jahreszeite Salat  
 Frühling **137**

**Kräuter, frische**

Kräutercreme **170**  
 Italienische Minestrone  
 mit weißen Bohnen **160**  
 Joghurt-Kräuter-Dressing **140**  
 Kräuter-Vinaigrette **141**

**Kürbis**

Knusprige Gemüse-puffer **178**  
 Kürbissuppe **164**

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

Friséesalat mit Lachs **148**

**Lauch**

Fischfilet im  
 Gemüsepackchen **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 Gemüse-puffer **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 Tomatensoße **184**

### Pastinaken

Buntes Gemüse mit Kartoffeln vom Blech **180**  
Knusprige Gemüse-puffer **178**

### Peperoni

Chili sin carne **173**  
Gazpacho mit Knoblauchcroutons **159**

### Petersilie

Fischfilet im Gemüsepäckchen **188**  
Klassische Kartoffelsuppe **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

Beerenquarkcreme  
„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**

## Sellerieknolle

Herzhafter Linsensalat **152**

Klassische Kartoffel-

suppe **158**

Safran-Fischsuppe mit

Gemüse **156**

## Sesammus

Kichererbsenpaste

„Tausendundeine

Nacht“ **135**

## Sojabohnensprossen

Asiapfanne „Sommer-

palast“ **186**

## Sonnenblumenkerne

Köstliches Weizen-Roggen-

Mischbrot **128**

## Spinat, frischer

Bauernfrühstück vegetarisch **179**

Gemüsepizza **169**

Herzhafte 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 Gemüse-

päckchen **188**

Gazpacho mit

Knoblauchcroutons **159**

Gemüsepizza **169**

Jahreszeitensalat

Sommer **137**

Nudeln mit Tomaten-

soße **184**

Schmorhähnchen mit

Kurkuma **182**

### Tomaten, getrocknet

Kichererbsen-

bällchen **170**

### Trauben, Traubensaft

Obstsalat **193**

Rote Grütze **195**

### Vollkornmehl

Birnentarte 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-Hafer-

brötchen **126**

Würzige Vollkorn-

brötchen **129**

### Vollkornnudeln

Mediterraner Nudelsalat **151**

Nudeln mit Tomaten-

soße **184**

Rigatoni mit Parma-

schinken **185**

## W/Z

### Walnüsse

Curry-Walnuss-Dressing **142**

Jahreszeitensalat Herbst **138**

### Weißkohl

Asiapfanne „Sommer-

palast“ **186**

### Zartweizen

Gefüllte Veggie-Paprika-

schoten **168**

### Zucchini

Gemüsepizza **169**

Jahreszeitensalat

Sommer **137**

Mariniertes Gemüse **174**

### Zuckerschoten

Wok-Gemüse mit

Filetstreifen **191**