



KOCH-ATLAS

für den Thermomix® TM 31



Band 8

Genial einfach –
einfach genial kochen



mit Gesamtinhaltsverzeichnis und alphabetischem Index für Band 1-8

Bitte sortieren Sie diese Seiten kapitelweise in den bestehenden Gesamtband ein und tauschen das Inhaltsverzeichnis, den Index sowie die Korrekturseiten aus.



Koch-Atlas INHALT

I. Backe, backe – frisch & schnell, süß & herzhaft

A	Brot – mit Laib und Seele gebacken	
	Weizen-Grünkern-Brot	A-1
	Knusper-Dinkelbrot	A-1
	Reines Vollkorn-Nussbrot	A-1
	Schnelle Walnussfocaccia	A-2
	Rotters-Vollwertbrot	A-2
	Dinkel-Sonnenblumenbrot	A-2
	Echt Französisches Baguette	A-3
	Vollkorn-Fladenbrot (Reste-Fest: Eigelb))	A-3
	Hausmacher Sauerteig – aus fein gemahlenem Roggen	A-4
	Weizen- oder Dinkel-Sauerteig – selbstgemacht aus Brotteig	A-4
	Leinsamen-Buchweizen-Brot	A-5
	Kartoffelbrot (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	A-5
	Lufti-Kuss	A-5
	Zwiebelbrot mit Buttermilch	A-6
	6-Korn-Brot	A-6
	Sommerliches Buttermilchbrot	A-6
	Gutshof-Laib	A-7
	Kerniges Joghurt-Brot	A-7
	Amerikanisches Butter-Toastbrot	A-7
	Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen	A-8
	Kräuter-Faltenbrot	A-8
	Käsebaguette	A-8
	Schnelles Sauerteigbaguette	A-9
	Rotwein-Brot	A-9
	Großes Bauernmischbrot	A-9
	Olivenbrot	A-10
	Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie)	A-10
	Tomatenbrot	A-10
	Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot	A-11
	Kartoffel-Dinkel-Brot	A-11
	Kornlaibchen mit ganzen Körnern	A-12
	Kerniges Bier-Brot	A-12
	Dinkel-Bärlauch-Brot	A-13
	Italienisches Knoblauchbrot	A-13
	Lockereres Roggen-Mischbrot	A-13
	„Möhrebröt“	A-14
	Heller Bauernstuten	A-14
	Saftiges Kürbisbrot (<i>low fat</i>)	A-15
	Familien-Weißbrot	A-15
	Großes Vollkorn-Quarkbrot (<i>low fat</i>)	A-15
	Quarkbrot (<i>low fat</i>)	A-16

Stefanies Familienbrot von ca. 1,4 kg (<i>low fat</i>)	A-16
Süßer Stutenkranz (<i>low fat</i>) Reste-Fest: Eigelb	A-16
Vollwertbrot mit Kürbiskernen (<i>low fat</i>)	A-17
Föhler Über-Nacht-Brot (mit Föhler Sauerteigansatz) (<i>low fat</i>)	A-17
Kamutbrot (<i>low fat</i>)	A-18
Knofi-Fladen zum Grillen (<i>low fat</i>)	A-18
Münsterländer Schwarzbrot (<i>low fat</i>)	A-19
Bauernmischbrot (<i>low fat</i>)	A-19
Bäcker-Knäckebrot (<i>low fat</i>)	A-19
Billerbecker Landbrot (<i>low fat</i>)	A-20
Kürbiskern-Brot	A-20
Rinklake-Brot (<i>low fat, Foto</i>)	A-20
Süßer Kürbisstuten (<i>low fat</i>)	A-21
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss (<i>low fat</i>)	A-21
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot (<i>low fat</i>)	A-21
Süddeutsches Gewürzbrot (<i>low fat</i>)	A-22
Hefezopf	A-22
Leinsamen-Sesam-Brot (<i>low fat, Foto</i>)	A-22
Amaranth-Brot (<i>low fat</i>)	A-23
Molke-Brot (<i>low fat</i>)	A-23
Deftiges Sauerkrautbrot (Foto)	A-23
Ciabatta-Fladen (<i>low fat</i>)	A-24
Stefanies Roggen-Mischbrot	A-24
Osterzopf (Foto)	A-25
Kamutfladen mit Sonnenblumenkernen	A-25
Rustikuss	A-26
5-Minuten-Vollkorn-Brot	A-26
Gemüsebrot	A-27
Kürbis-Vollwertbrot mit Schwarzkümmel	A-28
Malzkruste	A-28
Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot (<i>low fat</i>) (Foto)	A-29
Party-Schinken- oder Party-Speck-Brot (Foto)	A-29
Sonnenblumen-Focaccia	A-30
Korn-Blume (Foto)	A-30
Spargelbrot (<i>low fat</i>) (Foto)	A-31
Sauerteig-Fladenbrot (<i>low fat</i>)	A-32
Buttermilch-Dinkel-Zopf (<i>low fat</i>) (Foto)	A-32
Möhren-Vollwertbrot (Foto)	A-33
Grünkern-Mehrkornbrot (<i>low fat</i>) (Foto)	A-33
Reines Vollkornbrot mit Weizenbier (<i>low fat</i>)	A-34
Kürbisbrot (Foto, <i>low fat</i> , Reste-Fest: Eigelb)	A-34
Schrot-Brot (<i>low fat</i>)	A-35
Zucchini Brot	A-35
Tomatenfocaccia	A-36

Süßer Quarkstuten ohne Hefe (Foto)	A-36
Rucki-Zucki-Brot (Foto, low fat)	A-37
Süßer Dinkel-Stuten mit Mandeln (zum Kaffee)	A-37
Soja-Dinkelbrot	A-38
Vollkorn-Körnchen (low fat)	A-38
Kartoffel-Focaccia (low fat, Foto)	A-39
Kopenhagener Blätterteig-Baguette	A-39
Frischkäse-Röstzwiebel-Zöpfe (Foto)	A-40
(flaches) Backblech-Brot (Foto, low fat)	A-40
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot (Foto, low fat)	A-41

B	Brötchen – schnell und knusprig auf dem Tisch	
	Weißer Semmeln mit Buttermilch	B-1
	Leichte Vollkorn-Brötchen	B-1
	Dinkel-Leinsamen-Brötchen	B-1
	Laugenstangen	B-1
	Weizenbeißer	B-2
	Königliche Brötchen	B-2
	Malzbrötchen (Foto)	B-3
	Buckwheaties (sprich: [backwieties])	B-3
	Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe	B-3
	Dinkel-Quark-Brötchen	B-4
	Maisbrötchen	B-4
	Kindergarten-Brötchen	B-4
	Ciabatta-Brötchen	B-5
	Vollkorn-Milchbrötchen	B-5
	Kleie-Brötchen	B-5
	Joghurt-Sauerteig-Brötchen	B-6
	Topfen-Semmeln – in 25 Minuten auf dem Tisch!	B-6
	Zwiebel-Käse-Schnecken (Foto)	B-7
	Bagels [sprich: bægels]	B-7
	Schmandbrötchen	B-8
	Butter-Quark-Brötchen	B-8
	Dinkel-Joghurtbrötchen mit Sonnenblumenkernen	B-9
	Süße Igelchen	B-9
	Saftige Rosinenbrötchen	B-9
	Nussbrötchen	B-10
	Sauerteigbrötchen (<i>low fat</i>)	B-10
	Pizzabrötchen (<i>low fat</i>)	B-10
	Herzhafte Sauerkrautbrötchen	B-11
	Kräuterbrötchen (<i>low fat</i>)	B-11
	Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen	B-12
	Goldähren (<i>low fat</i>)	B-13
	Sweetcorn-Rolls – Maisbrötchen (<i>low fat</i>)	B-13
	Großes Blech Weizenbrötchen mit Weizenvollkorn	B-13
	Schnittlauch-Brötchen (<i>low fat</i> , Foto)	B-14
	Haferkleie-Brötchen (<i>low fat</i>)	B-14
	Brötchenrad und Partysonne (<i>low fat</i>)	B-15
	Mohnzöpfchen	B-16
	Süße Quark-Ölteig-Mäuse	B-16
	Walnuss-Brötchenkranz	B-17
	Haferflocken-Brötchen	B-17
	Lockere Weizenbrötchen (Foto)	B-18
	Winzerbrötchen (Foto)	B-18
	Wein-Berg-Schnecken (Foto)	B-19
	Haferbrötchen mit Sauerteig	B-19
	Soja-Nuss-Ballen (Foto)	B-20
	Vollkorn-Mohnbrötchen (<i>low fat</i>)	B-21
	Kernige Flöckchen (<i>low fat</i>) (Foto)	B-21

Pü-Brötchen	B-22
Bier-Körnchen	B-22
Kartoffelbrötchen (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	B-23
Roggen-Sauerteigbrötchen (<i>low fat</i>) (Foto)	B-23
Rosmarinbrötchen (<i>low fat</i>)	B-24
Molke-Vollkörnchen	B-24
Corn-Brötchen (Reste-Fest: Cornflakes)	B-25
Vollwert-Knabberstangen (Foto)	B-26
Sausa-Brötchen	B-27
Kamut-Brötchen (<i>low fat</i>)	B-27
Großes Blech Dinkel-Körnerbrötchen mit Dinkelvollkorn (<i>low fat</i>)	B-27
Roggenbrötchen (<i>low fat</i>)	B-28
Bierbrötchen (<i>low fat</i>)	B-28
Haferflockenbrötchen (Foto, <i>low fat</i>)	B-29
Korn-an-Korn-Bagels (Foto) [sprich: bägels]	B-29
Bagel- bzw. Brötchen-Variationen	B-30
Dinkel-Körnerbrötchen (<i>low fat</i>)	B-31
Nussknacker	B-31
Buttermilch-Körner-Brötchen (<i>low fat</i>)	B-31
Sattmacher-Brötchen (<i>low fat</i>)	B-32
Quark-Pogatschen	B-32

C	Herzhaftes Backen – heiße Köstlichkeiten aus dem Ofen	
	Hausmacher-Pizza	C-1
	Lachstorte	C-1
	schneller Teig für Teigtaschen	C-2
	Sizilianische Sfincione	C-3
	Allgäuer Käsekuchen	C-3
	Käsespritzgebäck	C-3
	Käse-Schinken-Schnecken	C-4
	Welsh Rarebits	C-4
	Italienische Käsestangen	C-5
	Mediterrano-Quiche	C-5
	Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste	C-6
	Westfälischer Schinkenkuchen	C-6
	Griechischer Paprika-Quickie	C-7
	Herzhafte Frühlingstorte	C-7
	Herzhafter Blätterteig-Kranz	C-8
	Käse-Zwiebel-Tortilla (Foto)	C-9
	Thunfischzopf (<i>low fat</i>)	C-9
	Paprika-Schmand-Brötchen (Foto)	C-9
	Zwiebelfladen „Quick Diner“	C-10
	Schafskäse-Bruschetta-Brötchen	C-10
	Schinken-Blech	C-10
	Spargelmuffins	C-11
	Würzige Sesamplätzchen	C-11
	Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung... (<i>low fat</i>)	C-12
	Knusper-Pizzateig (<i>low fat</i>)	C-12
	Schafskäsepiroggen	C-13
	Französische Oliven-Tarte	C-13
	Chili-sin-Carne-Kuchen	C-14
	Lauch-Taschen (Reste-Fest: Weißbrot)	C-15
	Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse	C-15
	Käseknabbergebäck	C-16
	Herzhafte Windbeutel	C-16
	Schnelle Käseplätzchen	C-17
	Tortilla-Torte	C-17
	Carprese-Muffins	C-18
	Mettröllchen	C-18
	Knusper-Oliven	C-19
	Schafskäse-Zwiebelkuchen	C-19
	Gemüsedreiecke (Foto)	C-20
	Käse-Zwiebel-Muffins	C-20
	Empanadillas [sprich: Empanadijas] – Spanische Teigtaschen (Foto)	C-21
	Französische Gemüsetorte	C-22
	Appenzeller-Quarkplätzchen	C-23
	Möhren-Muffins – die herzhafteste Variante (Foto)	C-23
	Vegetarischer Zwiebelkuchen	C-24
	Klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck (Foto)	C-25
	Schnelle Spinatspitzen (Foto)	C-26

Leichter Brokkoli-Kuchen (<i>low fat</i>)	C-27
Käse-Dreiecke (<i>low fat</i>)	C-27
Echt Elsässer Flammkuchen	C-28
Herzhafte Schweineöhrchen (Reste-Fest: Eigelb) (Foto)	C-29
Bauern-Tortilla vom Blech	C-30
Italienischer Rosenkranz (Foto)	C-31
Pfannkuchenpizza (Foto)	C-33
Porreetorte	C-34
Original-Pizzateig für den Vorrat für ganz dünne krosse Pizza	C-35
Herzhafte Kräuterrolle	C-36
Herzhafte Käse-Schichtpastete	C-37
Schneller Zwiebelkuchen	C-37
Dinkel-Pizzateig	C-38
Einfacher Kaiser-Gemüse Kuchen (Foto)	C-38
Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade (Foto bei Hauptgerichten mit Fleisch)	C-39
Herzhafte Buchteln	C-40
Kartoffel-Rosmarin-Küchle (Foto)	C-40
Brotschnecken-Blech (<i>low fat</i>)	C-41
Himmel- und Erde-Waffeln (<i>low fat</i>)	C-41
Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei)	C-42
Ballaststoff-Vollkornpizza	C-42
Spinat-Muffins	C-42
Große Pirogge (<i>low fat</i> , Foto)	C-43
Gemüsestrudel (Foto)	C-44

D	Kuchen – süße Versuchung zum Kaffee & Tee	
	Obstkuchen "Tarte Tatin"	D-1
	Proseccokuchen (Foto, Reste-Fest: Prosecco oder Sekt)	D-1
	Andalusischer Mandelkuchen	D-1
	Karotten-Zimtkuchen	D-2
	Fruchtkuchen ohne Zucker	D-2
	Rote Grütze Torte (Foto)	D-2
	Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen (Foto)	D-3
	Fruchtiger-Käsekuchen "Zack-Zack"	D-3
	Flotter Obstkuchen	D-3
	Omas Apfelkuchen (Foto)	D-4
	Fruchtiger Käseboden	D-4
	Clafoutis	D-4
	Schneller Obstboden zum Belegen	D-5
	Tortenguss z.B. für Obstboden	D-5
	Pfirsich-Kuchen „Pavot“ – Mohnkuchen mit Pfirsichen	D-5
	Biskuitboden (low fat, Foto) heiß geschlagen- ohne Trennen der Eier	D-6
	Blitz-Biskuit (<i>low fat</i>)	D-6
	Double-Choc-Schokoladenkuchen	D-6
	Schnelle Gratinierte Schmandtorte	D-7
	In 15 Minuten-auf-dem Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen	D-7
	Toffee-Walnuss-Tarte	D-8
	Birne-Hélène-Torte	D-8
	Nuss-Schokoladen-Gugelhupf	D-9
	Rhabarber-Krokant-Kuchen (Foto)	D-9
	Kokos-Gugelhupf	D-9
	Mandel-Kasten	D-10
	Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte + Schnellvariante (Foto)	D-10
	Marzipankuchen „Easy Almond“	D-11
	Saftiger Kürbiskuchen	D-11
	Mandelmarmorkuchen	D-12
	Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot (<i>low fat</i>)	D-12
	Fondant au Chocolat	D-13
	Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte	D-13
	Schnelle Pfirsichtorte	D-14
	Schoki-Mandel-Gugelhupf	D-15
	Selbstgemachter Schokoladenüberzug für 1 Kuchen (<i>low fat</i>)	D-15
	Zuckerguss für Kuchen und Muffins	D-15
	Leichte Erdbeerburg (<i>low fat, Foto</i>)	D-16
	Schnelle Cappuccino-Torte	D-16
	Mandel-Butterkuchen	D-17
	Tiroler Kuchen	D-17
	Saftiger Schoko-Eierlikör-Gugelhupf	D-18
	Feiner Birnenkuchen mit Haferflocken (<i>low fat</i>)	D-18
	Cheesecake „Haselcrunch“	D-19
	Nuss-Nougat-Kuchen	D-19
	Superleichter Grieß-Apfelkuchen (<i>low fat</i>)	D-20
	Frankfurter Käsekuchen	D-20

Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden (<i>low fat</i>)	D-21
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen (<i>low fat</i>)	D-21
Rüblitorte (glutenfrei)	D-22
Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör	D-23
Babe-Kirschtorte „im Kühlschrank gebacken“ (<i>low fat</i>)	D-23
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan	D-24
Mohnkuchen mit Joghurt	D-24
Nusskuchen mit Kartoffeln (Foto, Reste-Fest: Kartoffeln, gekochte)	D-25
Bananenkuchen (Foto, Reste-Fest: Bananen, die keiner mehr mag...)	D-26
Apfelkuchen mit warmer Milch (Foto, <i>low fat</i>)	D-26
Marzipan-Nougat-Kuchen	D-27
Pflaumen-Blume	D-28
Zitronen-Käsekuchen	D-28
Schokoladen-Kirsch-Kuchen mit Marzipanstücken	D-29
Krabbelkuchen (Reste-Fest: trockene Brötchen)	D-29
Süßer Zucchini-Rührkuchen	D-30
Kougelhof – gâteau marbré (Marmor-Gugelhupf)	D-30
Zitronenkuchen (<i>low fat</i>)	D-31
Spaghettitorte (Foto)	D-32
Original Elsässer Apfelkuchen (Foto)	D-33
Heißer Birnen-Flammkuchen	D-34
Saftiger entfetteter Rührkuchen	D-34
Frischkäse-Fratze „im Kühlschrank gebacken“ (Foto)	D-35
Vanille-Gugelhupf	D-36
Kaffeebohnen-Kakao-Kuchen (Foto)	D-37
Apfelkuchen mit Quark und Rosinen	D-38
Kuh-Fleckerl-Kuchen (Foto)	D-38
Einfacher Rührkuchen im Einkochglas (Foto)	D-39
Schokoladentorte oder Mokkatorte und andere Variationen	D-40
Hefe-Bund à la Linde	D-41
Lemon Curd-Torte – Zitronencremetorte mit Quark (Foto)	D-42
Real American Apple Pie	D-43
Freundschafts-Torte-Amici-Chocolati	D-44
Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach Kekskuchen (Foto)	D-45
Süße Wurst (Foto)	D-45
Rhabarberkuchen mit Baiser/Meringue [sprich: bäsee oder märinge] (<i>low fat</i>)	D-46
Weihnachtskuchen aus dem Glas (Foto)	D-47
Einfacher Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst	D-48
Zitronen-Gugelhupf	D-48
Bread-and-Butter-Pudding (Foto, Reste-Fest: Brot, Hefezopf, süße Brötchen) [sprich: brett-änd-batter-pudding]	D-49
Mandel-Möhren-Kuchen mit Zimt (Foto)	D-49
Biskuit-Rolle (<i>low fat</i>)	D-50
Zitronenrolle-Füllung für die Biskuit-Rolle (oder Torten)	D-50
Apfelmuskuchen	D-51
Eiweiß-Nuss-Schoki-Kuchen (glutenfrei, Foto Reste-Fest: Eiweiß)	D-51
Datteltart (glutenfrei)	D-52
Ameisen-Kuchen	D-52
Waldmeister-Torte	D-53

E	Blechkuchen - jede Menge süßer Spaß!	
	Mandarinenkuchen	E-1
	Fantakuchen (Foto)	E-1
	Schneller Butterkuchen	E-1
	Matratzenkuchen	E-2
	Krümel-Käsekuchen vom Blech	E-2
	Joghurt-Aprikosenschnitten	E-3
	Erdnuss-Schoki-Rauten	E-3
	Pfirsich-Schmandkuchen	E-4
	Quark-Streuselkuchen	E-5
	Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln	E-6
	Nektarinenkuchen mit Baiserhaube	E-7
	Apfelmus-Kuchen	E-7
	Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen	E-8
	Lauwarmer Apfelkuchen (<i>low fat</i>)	E-9
	Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn	E-9
	Zitronen-Schichttorte vom Blech	E-10
	Pfirsichkuchen mit Eierlikör (Reste-Fest: Eierlikör)	E-10
	Sägespänekuchen	E-11
	Dreischicht-Schmankerl (<i>low fat</i>)	E-12
	Marzipan-Mohntorte vom Blech	E-13
	Leichte Pfirsich-Torte vom Blech (<i>low fat</i>)	E-14
	Schneller Kirschkuchen vom Blech (<i>low fat</i>)	E-14
	Bienenstich	E-15
	Karottenschnitten mit ACE (Foto)	E-16
	Pflaumenkuchen mit Pudding (<i>low fat</i>)	E-17
	Streusel-Pflaumenkuchen – als Variante für den Pflaumenkuchen	E-17
	Eierschecke – dreischichtig (Foto)	E-18
	Apfelkuchen mit Quarkguss vom Blech	E-19
	Kinder-Vollkornkuchen vom Blech	E-19
	Ganz leichter Apfelkuchen vom Blech (<i>low fat</i>) (Foto)	E-20
	Mandeltårta – dünne schwedische Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus... (<u>glutenfrei</u>) (Foto)	E-21
	Zucchini-Nuss-Schnitten (Foto)	E-22
	Hedwigskuchen (Foto)	E-22
	Pfirsichkuchen mit Eierlikör und Kichererbsenmehl (Foto)	E-23
	Kokos-Paradies-Schnitten (Foto)	E-23
	Amerikanischer Apfelkuchen mit Haferflocken-Baiser (Foto) (Reste-Fest: Eiweiß)	E-24
	Obstkuchen mit Marzipan (z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-)	E-25
	Blitz- und Donner-Kuchen	E-25
	Zitronen-Erdbeerboden vom Blech	E-26

F	Kleingebäck, Teilchen & Waffeln - leckere kleine Portionen!	
	Orangenmuffins ohne Fett	F-1
	Amerikaner (Foto)	F-1
	Cunninghams Hefewaffeln	F-1
	Feine schnelle Waffeln	F-2
	Ostfriesische Neujahrskuchen	F-2
	Aprikosenmuffins	F-3
	Schmandwaffeln	F-3
	Schnelle Buttermilch-Waffeln	F-3
	Apfel-Zimt-Muffins	F-4
	Amaretto-Schoko-Muffins	F-4
	Kara-Ru-Muffins	F-5
	Banana-Rama-Waffeln (low fat + Reste-Fest: Bananen)	F-5
	Sau-Sa Muffins	F-5
	Dickmilch-Waffeln (<i>low fat</i>)	F-6
	Vollwert-Waffeln mit Hirse	F-7
	Leichte Muffins (<i>low fat</i>)	F-7
	Superleichte superleckere Hefewaffeln (<i>low fat</i>)	F-8
	Quark-Waffeln (<i>low fat</i>)	F-8
	Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln	F-8
	Leichte Amerikaner (<i>low fat</i>)	F-9
	Zitronenwaffeln (<i>low fat</i>)	F-9
	Berliner Ballen (<i>low fat</i>)	F-10
	Brüsseler Waffeln	F-10
	Vollkorn-Apfeltaschen (<i>low fat</i>)	F-11
	Vollkorn-Hefewaffeln (<i>low fat</i>)	F-11
	Classic American Brownies (Foto)	F-12
	Süße Ofennudeln (<i>low fat</i>)	F-12
	Kaffee-Muffins (<i>low fat</i>)	F-13
	Bananenmuffins (Reste-Fest: Bananen)	F-13
	Igel-Muffins	F-14
	Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln	F-14
	Quark-Waffeln	F-15
	Schokoladenmuffins mit Nuss-Nougat-Füllung	F-15
	Amerikanische Frühstückswaffeln	F-16
	Nuss-Muffins	F-16
	Indonesische Muffins – Kue Lumpur	F-17
	Windbeutel (<i>low fat, Foto</i>)	F-17
	Erdbeer-Windbeutelfüllung (<i>low fat</i>)	F-18
	Kirsch-Sahne-Windbeutelfüllung	F-18
	Knusprige Grieß-Waffeln (<i>low fat</i>)	F-19
	Zitronenjoghurt-Muffins	F-19
	Waffeln (<i>low fat</i>)	F-19
	Einfache Rühr-Muffins	F-20

Wiener Biskuit-Waffeln	F-20
Weißweinwaffeln	F-20
Waffeln mit Eischnee (<i>low fat</i>)	F-21
Bambootscha-Muffins (Foto)	F-21
Butter-Muffins	F-22
Flake-Muffins (Foto, Reste-Fest: Weizen-Flakes, Cornflakes)	F-22
Rumkugeln (Reste-Fest: Kuchenreste) (Foto)	F-22
Sahne-Muffins (Foto)	F-23
Espresso-Spekulatius-Muffins (Foto)	F-23
Kernecken (Foto)	F-24
Stutenkerle, Weckmänner oder Gebildegebäck aus Quark-Öl-Teig (Foto in Kapitel B)	F-25
Eierlikör-Muffins (Foto)	F-25
Schulffest-Waffeln (milchfrei)	F-26
Schoko-Marmor-Käsekuchen-Brownies (Foto)	F-26
Borussia-Emsdetten-Waffelteig (Foto)	F-27
Leichte lockere Vollkornwaffeln & Hefe (milchfrei, low fat)	F-27
Karamell-Muffins	F-28
Schokoladenmuffins für Vollkornmuffel	F-28
Apfel-Crumble-Muffins	F-29
Joghurt-Orangen-Muffins	F-29
William Brown Muffins	F-30
Limo-Waffeln	F-30

G	Plätzchen – lecker, klein & knusprig – das ganze Jahr...	
	Mandeltaler	G-1
	Kokosmakronen (<i>low fat</i> , <i>Reste-Fest: Eiweiss</i>)	G-1
	Nussfinger	G-1
	Sterntaler	G-2
	Rosinen-Ballaststoff-Kekse (<i>low fat</i>)	G-2
	Espresso-Doppeldecker	G-3
	Amarettini (Reste-Fest: Eiweiß)	G-3
	Walnussplätzli	G-4
	Stollenkekse	G-5
	Schokoknöpfe	G-5
	American Peanut-Cookies – glutenfrei	G-6
	Mürbe Buttertaler	G-6
	Rahmplätzchen	G-7
	Vanillekipferl (Reste-Fest: Eigelb)	G-7
	Berliner Walnussbrot (Reste-Fest: Schokolade)	G-8
	Feine Mandel-Nussplätzchen	G-8
	Vollkorn-Mandeltaler	G-9
	Weiche Marzipanmakronen (<i>low fat</i>)	G-9
	Allgäuer Butter-Taler	G-10
	Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (<i>low fat</i> , <i>Foto</i>)	G-10
	Cantuccini (Foto)	G-11
	Nussmakronen (Reste-Fest: Eiweiß)	G-11
	Janka-Davies	G-12
	Zahlenkekse (<i>low fat</i>)	G-12
	Krokant-Knusperle	G-12
	Herbe Trüffel-Plätzchen (Foto)	G-13
	„Schwarze“ Plätzchen (<i>low fat</i>)	G-13
	Saftige Kokosmakronen (Reste-Fest: Eiweiß, <i>low fat</i>)	G-13
	Mandel-Gespenster oder „Spanisch Brot“	G-14
	Marzipan-Zyklopen (Foto)	G-15
	Knusprige Kokosmakronen mit Backblaten (ohne Ei)	G-15
	Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken (Foto)	G-16
	Vollwert-Lebkuchen	G-16
	Weißweinerles (Foto)	G-17
	Fruchtige Mandelrauten	G-17
	Cantuccini auf leichte Art (Foto)	G-18
	Cashew-Cookies (Foto)	G-19
	Splittermakronen (Reste-Fest: Eiweiß, Paniermehl) (Foto)	G-19
	Vanilla-Cakes (Foto)	G-20
	Schoko-Oranginis (Foto)	G-20
	XXL-Chocolate Cookies	G-21
	Shortbread [sprich: ‚schortbräd‘] (Foto)	G-21
	Spritzgebäck (Foto)	G-22

Einfache Ausstech-Plätzchen	G-22
Rum-Rosinen-Plätzchen (<i>low fat</i>)	G-23
Zimt-Kipferl	G-23
Schneeflocken	G-24
Ostfriesen-Dukaten	G-24
Jul-Kager (Foto)	G-25
Schoko-Erdnuss-Cantuccini (Foto)	G-26
Schnelle Fruchtecken (Foto)	G-26
Kleine Liebesknochen (Foto, Reste-Fest: Eiweiß)	G-27
Nuss-Biscotti (Foto)	G-27
Lieblingskekse mit Schokotropfen (Foto)	G-28
Mandelfinger	G-28

<u>II.</u>	<u>Besonderes für's Brot</u>	
H	Herzhafte Brotaufstriche & Dips	
	Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
	Ei-Aufstrich mit körnigem Senf (Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-1
	Herzhafter Eiersalat für's Brot (Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-1
	Kräuter-Mascarpone-Quark (Foto)	H-1
	Paprika-Aufstrich	H-2
	Griechische Schafskäsecreme	H-2
	Leichter Frühlingsaufstrich	H-2
	Tuna Sandwich Spread	H-2
	Fleischsalat ohne Mayo	H-3
	Kräuter-Hüttenkäse	H-3
	Obatzda (Bayrischer Käse-Aufstrich)	H-3
	Pikanter Kidneybohnen-Aufstrich	H-3
	Pizzabutter	H-3
	Räucherlachs-Eibutter	H-4
	Quark-Dip (Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-4
	Rucola-Pesto	H-4
	Pikante Petersilien-Joghurt-Sauce (<i>low fat</i>)	H-4
	Thunfisch-Dip	H-4
	Grüner Kräuter-Dip	H-5
	Tomaten-Bohnen-Dip	H-5
	Cheesy-Chieve-Dip	H-5
	Mexikanischer Chester-Dip	H-6
	Guacamole (Foto)	H-6
	Salsa "frisch oder gekocht"	H-6
	Konfetti-Dip	H-7
	„deutsches“ Hummus (<i>Foto, low fat</i>)	H-7
	Selbstgemachte Butter	H-7
	Sahne selbst herstellen	H-8
	Zaziki	H-8
	Griechischer Veggie-Aufstrich	H-8
	Crème Charlotte	H-8
	Türkischer Brotschmaus	H-9
	Mozzarella Crème	H-9
	Paprika-Kräuterbutter	H-9
	Sandwich-Eiersalat (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>))	H-9
	Hähnchen-Paté (<i>low fat + Reste-Fest: gegartes Hähnchen-Fleisch</i>)	H-10
	Camembert-Crème à la française	H-10
	Schinkencrème (<i>low fat</i>)	H-10
	Auberginen-Feta-Crème	H-10
	Salami-Aufstrich	H-11
	Prosciutto Verde	H-11
	Eier-Tatar (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>)	H-11

Gorgonzola-Avocado-Aufstrich	H-11
Mexikanischer Party-Schicht-Dip	H-12
Remoulade „Style-up your fish“	H-12
Avocado-Dip	H-12
Ramonnaise (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-13
Süßkirsch-Chutney (<i>low fat</i>)	H-13
Kräuter-Kefir-Sauce (<i>low fat</i>)	H-13
Körniger Kräuter-Frischkäse (<i>low fat</i>)	H-14
Muffuletta-Paste	H-14
Koriander-Pesto mit Pinienkernen	H-14
Erste-Frühlings-Kräuterbutter	H-15
Meerrettichschaum	H-15
Kürbiscrème mit Pistazien (<i>low fat</i>)	H-15
Weltklasse-Zaziki (<i>low fat</i>)	H-16
Mozzarella-Paprika-Crème	H-16
Antipasti-Butter	H-16
Feta-Frischkäse-Fest	H-16
Mascarpone selbst gemacht	H-17
Cipoletti-Ricotta (<i>low fat</i>)	H-17
Radi-Q (<i>low fat</i>)	H-17
Auberginen-Aufstrich (<i>low fat</i>)	H-18
Tomatenbutter	H-18
Tomaten-Salsa (<i>low fat</i>)	H-18
Olivencreme	H-19
Roquefort-Zwiebel-Dip	H-19
Mediterrano-Butter	H-19
Bärlauchbutter	H-20
Paprikasauce (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) (<i>low fat</i>)	H-20
Schabziegerklee-Aufstrich	H-20
„Schnickmilch“ (<i>low fat</i>)	H-21
Italienisches Käsetatar	H-21
Schneller Schnittlauchquark	H-21
Herzhafter Dip Zitronenmelisse	H-21
Bärlauch-Pesto	H-22
Mortadella-Fleischsalat	H-22
Bärlauch-Dip	H-22
Eiersalat mit Curry für's Brot (low fat – Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-23
Weißer-Bohnen-Dip (<i>low fat</i>)	H-23
Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip	H-23
Mandel-Tatar	H-24
Spinat-Dip – kreativ serviert	H-24
Gurkencreme (<i>low fat</i>)	H-25
Lachs-Dip	H-25

Camembert-Dip	H-25
Kürbis-Tomaten-Chutney (<i>low fat</i>)	H-26
Kürbiskern-Kräuter-Dip (<i>low fat</i>)	H-26
Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz	H-27
Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten (<i>low fat</i>)	H-27
Radieschen-Kresse-Aufstrich (<i>low fat</i>)	H-27
Forellencrème	H-28
Türkischer Schafskäse-Dip	H-28
Spanisches Aioli ohne Ei oder Mayonnaise ohne Ei	H-28
Tomatenketchup – selbstgemacht!	H-29
Sunflower-Seed-Aufstrich	H-29
Leichter Carprese-Dip (<i>low fat</i>)	H-30
Thunfisch-Aufstrich (Foto)	H-30
Westfalen-Butter	H-30
Putenfleischsalat für's Brot	H-30
Korfu-Feta (<i>low fat</i>)	H-31
Boss-Salat für's Brot (Foto)	H-31
Kresse-Quark-Dip	H-31
Karotten-Kräuter-Schmand	H-31
Frühlingszwiebel-Dip	H-32
Kräuter-Mascarpone (selbstgemacht!)	H-32
Oliven-Dip	H-32
Lachs-Frischkäse	H-32
Erleichterte Avocado-Crème	H-33
Leichter Bayernkas'	H-33
Möhren-Meerrettich-Quark (<i>low fat</i>)	H-33
Gekräuterte Sour Cream (Foto)	H-34
Petit Pois Pâté (<i>low fat</i>) [sprich: pehti poa' patée]	H-34
Schinken-Eiersalat fürs Brot (Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-35
Leichter Thunfischsalat fürs Brot (<i>Foto, low fat</i>)	H-35
Mascarpone al pomodoro	H-35
Rauke-Aufstrich	H-36
Russischer Eier-Dip (Reste-Fest: hartgekochte Eier) (Foto)	H-36
Lachs-Dip (Foto)	H-36
Crème au Chèvre [sprich: Krämm o Schäwre] (Foto)	H-37
Paprika-Dip (Foto)	H-37
Griechischer Kartoffel-Knoblauch-Dip (Foto)	H-38
Schafskäsecrème mit Rauke	H-38
Meerrettichbutter (Foto im Kapitel C bei Möhrenmuffins)	H-39
Pepper-Cream (<i>low fat</i>)	H-39
Carprese-Aufstrich	H-39
Basilikum-Frischkäse (<i>low fat</i>)	H-40
Rote Bete-Crème	H-40

Sour Cream (Foto)	H-41
Mais-Thunfisch-Aufstrich (Foto)	H-41
Poivrons-Pâté (Foto)	H-41
Selbstgemachter Honig-Senf (Foto)	H-42
Karotten-Mandel-Aufstrich	H-42
Knoblauch-Würzer (Foto)	H-42
Chinesischer Frühling (Foto)	H-43
Remouladen-Sauce (Reste-Fest: hartgekochte Eier) (Foto)	H-43
Mango Chutney (Foto)	H-43
Panetti italiani (Foto)	H-44
Remou-Sauce (Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-44
Fruchtiger Ketchup ohne Haushaltszucker (Foto)	H-44
Rucola-Pesto	H-45
Weltklasse Kräuterbutter (Foto)	H-45
Parmesanbutter mit getrockneten Tomaten (Foto)	H-45
Französische Leberpâté	H-46
Sardinen-Streich (Foto)	H-47
Blauschimmelkäse-Dip (Foto)	H-47
Mexikanisches Maisrelish (<i>low fat</i>) (Foto)	H-47
Ricotta selbst herstellen (Foto)	H-48
Chick-Butter (Reste-Fest: gegartes Hähnchenfleisch)	H-48
Schafskäse-Dickmilch-Aufstrich (<i>low fat</i>)	H-48
Mojo picon [sprich: mocho pikonn]	H-49
Mojo verde [sprich: mocho werde]	H-49
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip (<i>low fat</i>)	H-49
Cola-Barbeque-Sauce (<i>low fat</i>) [sprich: kola-babekju-soas]	H-50
Kaiserschoten-Räucherlachs-Crème	H-50
Feuriger Dattelaufstrich (Foto)	H-51
Petersilienbutter	H-51
Radieschen-Ei-Butter (Reste-Fest: hartgekochte Eier, Foto)	H-51
Feuriger Schafskäse-Aufstrich	H-51
Schwarzer Oliven-Aufstrich	H-52
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat (Foto bei Rohkost Kapitel J, <i>low fat</i>)	H-52
Bärlauchcrème	H-53
Basilikum-Parmesanbutter (Foto)	H-53
Rotes Pesto (Foto)	H-53
Cranberry meets Chili (Foto)	H-53

I	Süßes für's Brot	
	Aprikosen-Aufstrich	I-1
	Beerenkonfitüre (Foto)	I-1
	Rotwein-Pflaumen-Aufstrich	I-1
	Sunrise-Marmelade	I-1
	Kürbis-Apfelkonfitüre	I-1
	Winterapfel-Gelee (Foto)	I-2
	Caipirinha-Gelee	I-2
	Erdnussbutter	I-2
	Mandelbutter	I-2
	Rumfort-Marmelade (Reste-Fest: Obst)	I-3
	Erdbeer-Prosecco-Marmelade	I-3
	Beerenstreich	I-3
	Walnusshonig mit Vanille	I-4
	Marillenkönfitüre	I-4
	Himbeermarmelade „Bonne Maman“	I-4
	Glühweingelee (Foto)	I-5
	Cassisgelee	I-5
	Cashew-Butter	I-5
	Anna's „Guten-Morgen“-Start	I-5
	Montagsmüsli	I-6
	Mirabellen-Marmelade	I-6
	Aprikosen-Aufstrich „Aufgehende Sonne“	I-6
	Rotwein Orangen Gelee	I-6
	Nuss-Nougat-Crème (Reste-Fest: Schokolade)	I-7
	Haselnuss-Crème mit Carob	I-7
	Feigen-Butter	I-8
	Rhabarber-Bananen-Marmelade (Reste-Fest: Bananen)	I-8
	Vollwert-Pflaumenmus	I-8
	Aprikosenmus	I-8
	Nougatcrème für's Brot	I-9
	Erbeer-Bananen-Marmelade (Reste-Fest: Bananen)	I-9
	Gesundes Frühstück	I-9
	Vanille-Müsli	I-9
	Bellini-Marmelade	I-10
	Virgin Colada-Marmelada	I-10
	Holunder-Apfel-Marmelade	I-10
	Ananas-Curry-Aufstrich	I-11
	Aprikosenkonfitüre mit Mandeln	I-12
	Schoko-Verführung für's Brot	I-12
	Pflaumenmus (<i>low fat</i>)	I-13
	Tropical Gold-Marmelade (<i>low fat</i>)	I-13
	Kiba-Samt (<i>low fat</i>) (Foto) (Reste-Fest: Bananen)	I-14

Chérie-Marmelade (Foto)	I-14
Holunderblütengelee	I-14
Birnen-Apfel-Marmelade (Reste-Fest: Rotwein, Weißwein, Glühwein)	I-15
Erdbeer-Marmelade ohne Kochen	I-15
Englische Zitronencreme für's Brot „Lemon Curd“ (Foto)	I-15
Kalorienarme ballaststoffreiche Gesund-Marmelade (Foto, low fat)	I-16
Erdbeermarmelade mit weißer Schokolade	I-16
Birnen-Konfitüre (Foto, low fat)	I-16
Kirschen (Zwetschgen oder Mirabellen) entsteinen (Foto)	I-17
Kirschmarmelade mit Amaretto (low fat)	I-17
Mirabellen-Campari-Marmelade (Foto, low fat)	I-17

III.	<u>„Grünzeug für Kenner“ – nett angemacht macht’s an!</u>	
J	Knackige Salate, frische Rohkost & leckere Vorspeisen	
	Gemischte Rohkost	J-1
	"Intelligenz-Salat"	J-1
	Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat	J-1
	Wirsing Salat	J-2
	Rotkohlsalat	J-2
	Coleslaw – begradeter Krautsalat	J-2
	Gurkensalat	J-3
	Kürbissalat mit Roter Beete	J-3
	Gurke mit Frischkäse-Füllung	J-3
	Käse-Salat	J-3
	Tapas-Salat	J-4
	Festlicher Tomatensalat (Reste-Fest: Eigelb)	J-4
	Spinatsalat	J-5
	Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat	J-5
	Möhrchensalat „Peanuts“	J-5
	Bayrischer Weißkrautsalat	J-5
	Radieschen-Käse-Salat	J-6
	Kohlrabisalat	J-6
	„Astoria“-Salat	J-6
	Bunter Picknick-Salat	J-7
	Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern	J-7
	Schneller Sommersalat	J-8
	Außergewöhnlicher Spargel-Salat	J-8
	Schafskäsesalat	J-8
	Paprikasalat	J-9
	Fenchelrohkost	J-9
	Teufels-Eier – All American Deviled Eggs	J-9
	Apfel-Fenchel-Apfel-Salat	J-10
	Weißkohlsalat „Tricolore“ à l’italiana	J-11
	Sahniger ABM-Salat (<i>low fat</i>)	J-11
	Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce	J-11
	Gedünsteter Chinesischer Krautsalat	J-12
	Fruchtiger Sauerkrautsalat	J-12
	Irmis Kohlrabisalat	J-12
	Anti-Grippe-Salat	J-13
	Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
	ACE-Salat	J-14
	Italienischer Spargelsalat (<i>low fat</i>)	J-15
	Süßer Rote Bete Salat (<i>low fat</i>)	J-15
	Fantastischer Frühlings-Salat (<i>low fat</i>)	J-16
	Sellerie-Karotten-Salat (<i>low fat</i>)	J-16
	Milder Radi-Salat (<i>low fat</i>)	J-17

5-am-Tag-Salat (<i>low fat</i>)	J-17
Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt (<i>low fat</i>)	J-17
Karottensalat mit Rosinen und Sesam (<i>low fat</i>)	J-18
Fruchtige Schlemmerrohkost	J-18
Lieblingskäsesalat	J-19
Lunch-to-go Käsesalat (<i>low fat</i>)	J-19
Türkischer Tomaten-Gurken-Salat	J-20
Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce (<i>low fat</i>)	J-21
Waldorf-Salat mit Balsamico-Vinaigrette	J-21
Reissalat von Andrea (Reste-Fest: Eigelb, Reste-Fest: gekochter Reis)	J-21
Beetroot-Salat – würziger Rote-Beete-Salat (<i>low fat</i>)	J-22
Fruchtiger Topinambur-Salat (<i>low fat</i>)	J-22
Bunter Wundertopf-Salat (<i>low fat</i>)	J-22
Bunter Spargelsalat (zum Sattwerden)	J-23
Bruschetta (-Salat) [sprich: 'brusketta'] (<i>low fat, Foto</i>)	J-24
Fruchtiger Selleriesalat (<i>low fat</i>)	J-24
Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce (<i>low fat, Reste-Fest: gekochte Nudeln</i>)	J-25
Leichter Krautsalat (<i>low fat</i>)	J-25
Karotten-Knollensalat mit Meerrettich	J-26
Express-Nudelsalat „Pasta Verde“ (<i>low fat</i>)	J-26
Leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne (<i>low fat</i>)	J-27
Spargel-Pilzsalat (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>)	J-27
Fruchtiger Hähnchensalat (Reste-Fest: gekochtes Hähnchenfleisch)	J-28
Mairüben-Salat	J-28
Frucht-Krachsalat	J-28
Rote Beete auf Feldsalat (Foto)	J-29
Schafskäse mit Pinienkernen aus dem Ofen (Reste-Fest: Toastbrot, Foto)	J-29
Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing (Foto)	J-30
Nussiger Spitzkohlsalat	J-30
Zucchini-Paprika-Salat	J-30
Gemüse-Wraps	J-31
Vio-Vital-Salat	J-31
Herbst-Rohkost	J-31
Fruchtiger Rotkohlsalat (Foto)	J-32
Lauwarmer Spargel-Nudelsalat	J-32
Großer Kartoffelsalat ohne Mayo	J-33
Ananas mit überbackenem Schinken (Foto)	J-33
Ungarische Pilze mit Béchamel-Schinkenfüllung (Reste-Fest: Eigelb)	J-34
Paprika-Zucchini-Salat	J-34
Nudelsalat „Caprese“ (Foto, <i>low fat</i>)	J-35
Curry-Kartoffelsalat (ohne Zwiebeln und Gurken)	J-35
Schneller fruchtiger Curry-Tortellini-Salat (Foto)	J-36
Iceberg-Kracher (<i>low fat</i>)	J-36
Schneller Bayerischer Kartoffelsalat (<i>low fat</i>)	J-37
Einfacher Nudelsalat à la Genovese (Reste-Fest: gekochte Nudeln)	J-37
Spargelsalat mit Kaiserschoten (<i>low fat</i>)	J-38

K	Salatdressing – rührend! gerührt, nicht geschüttelt...	
	Salatsauce „Grüne Göttin“ (<i>low fat</i>)	K-1
	Schmand-Salatdressing	K-1
	Nuss-Dressing	K-1
	Thousand-Island-Dressing (<i>low fat</i>) Reste-Fest: hartgekochte Eier)	K-1
	Salatsauce Joghurt-„Schranke“	K-2
	Süß-saures Dressing (fettfrei)	K-2
	Joghurt-Sahne-Dressing	K-2
	Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat	K-2
	Salatmayonnaise ohne Ei – à la française	K-3
	Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing (<i>low fat</i>)	K-3
	Tomatendressing (<i>low fat</i>)	K-4
	Kühlschrank-Salatsauce (<i>low fat</i>)	K-4
	Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat	K-5
	Salatdressing mit körnigem Senf (<i>low fat</i>)	K-5
	Fruchtiges Walnuss-Dressing	K-5
	Parmesan-Dressing	K-6
	Karotten-Kren-Sauce (Foto)	K-6
	Bärlauch-Salatdressing (<i>low fat</i>)	K-6
	Caesar’s Dressing	K-7
	Malz-Dressing	K-7
	Buttermilch-Salatdressing	K-7
	Kartoffeldressing für den Vorrat (<i>low fat</i>)	K-8
	Cocktail-Salatsauce	K-9
	Honig-Balsamico-Dressing mit süßem Senf (Foto)	K-9
	Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing (Foto)	K-9
	Saure Sahne-Basilikum-Dressing	K-10
	Italienisches Vorratsdressing (Foto)	K-10

L	Suppe – der wärmende Gesundbrunnen	
	Gemüsebrühenpulver - besser als aus der Tüte! (fettfrei)	L-1
	Gemüsebrühenpaste - wie aus dem Reformhaus (fettfrei)	L-1
	Schnelle Gemüsecremesuppe (Reste-Fest: gekochte Gemüse)	L-1
	Schnelle Gemüsecrèmesuppe (Reste-Fest: rohes Gemüse)	L-1
	Blumenkohlsuppe mit Curry	L-1
	Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe (Reste-Fest: Brot)	L-2
	Beschwingte Apfelsuppe	L-2
	Kopfsalatsuppe (Reste-Fest: Salat)	L-2
	Schnelle Schälerbsensuppe	L-2
	Französische Gurkensuppe	L-3
	Kartoffelsuppe - "Kardoffelsubb"	L-3
	Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf	L-3
	Grünkern-Suppe	L-4
	Cremige Kartoffelsuppe (<i>low fat</i>)	L-4
	Petersilienschaumsüppchen	L-4
	Würzige Curry-Crème Suppe	L-4
	Erdnussuppe	L-5
	Tomatencremesuppe mal anders (Foto)	L-5
	Cremige Tomatensuppe (<i>low fat</i>)	L-5
	Einfache frische Tomatensuppe (low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	L-6
	Blitztomatencreme	L-6
	Champignoncremesuppe (Reste-Fest: Kräuterbutter)	L-6
	Gerstensuppe	L-6
	Grüne Krabbensuppe (Foto)	L-7
	Französische Zwiebelsuppe	L-7
	Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe)	L-7
	Kürbis-Orangensuppe	L-8
	Apfel-Paprika-Suppe (<i>low fat</i>)	L-9
	Zucchini-Suppe (Reste-Fest: Toastbrot)	L-9
	Wurzel+Knollen Velouté (<i>low fat</i>)	L-9
	Frische Gurkencremesuppe	L-10
	Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie (<i>low fat</i>)	L-10
	Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe	L-10
	Maiscremesuppe mit Erbsen (<i>low fat</i>)	L-11
	Rohkostsuppe aus der Toskana (<i>low fat</i>)	L-11
	Möhren-Ingwer-Suppe	L-11
	„Magische Kohlsuppe“ – die berühmte zum Abnehmen... (<i>low fat</i>)	L-12
	Topinambur-Suppe	L-12
	Spargelsuppe (<i>low fat</i>)	L-12
	Rote Linsensuppe (<i>low fat, Foto</i>)	L-13
	Allerbeste Gurkensuppe (<i>low fat</i>)	L-13

Pumpkin-Soup „4 puetz“	L-14
Erfrischende Buttermilchsuppe (<i>low fat</i>)	L-15
Kohlrabisüppchen	L-15
Asiatische Spargelsuppe (<i>low fat</i>)	L-15
Rucola-Cappuccino	L-16
Leichte Kartoffelsuppe (<i>low fat</i>)	L-16
Vollwertiges Spinatsüppchen (<i>low fat</i>)	L-16
Hokkaido-Suppe mit Garnelen (<i>low fat</i>)	L-17
Rosenkohlsüppchen (<i>low fat</i>)	L-17
Senfsüppchen mit Krabben	L-18
Crème Parmentier	L-18
Sommersuppe mit Avocado	L-18
Würzige Steckrübencremesuppe (<i>low fat</i>)	L-19
Cashewsuppe	L-19
Schnelle Lachscremesuppe	L-20
Pizzasuppe	L-20
Paprikacremesuppe (Reste-Fest: Brötchen oder Brot)	L-21
Scharfe Bananen-Suppe (Reste-Fest: Bananen, low fat)	L-21
Kürbis-Gewürzsuppe (<i>low fat</i>)	L-22
Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten (<i>low fat</i>)	L-22
Sahnige Minestrone (<i>low fat</i>)	L-23
Süddeutsches Kräutersüppchen	L-24
Sopa Castellana [sprich: Bopa kastejana] – Kastilische Suppe (Reste-Fest: Weißbrot)	L-24
Faretto – italienische Dinkelsuppe aus Umbrien (<i>low fat</i>)	L-25
Nuss-Karottensuppe (Foto)	L-26
Blumenkohlsuppe mit Eierstich (Foto)	L-26
Grüner Mangold-Pilztopf oder Spinat-Pilztopf (Foto)	L-27
Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich (<i>low fat</i>)	L-28
Kohlrabicremesuppe	L-29
Zupa melanzane-fungi – Suppe aus Auberginen und Pilzen (<i>low fat</i>)	L-29
Parmesan-Weinsüppchen	L-30
Bäuerliche Gazpacho [sprich: gaspatscho]	L-30
– eisgekühlte Gemüsesuppe (Reste-Fest: altes Brot)	L-30
Zwiebel-Zucchini-Rucola-Suppe	L-31
Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat (Foto)	L-31
Klare reichhaltige Zwiebelsuppe	L-31
Blumenkohl-Käse-Suppe	L-32
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe (<i>low fat</i>)	L-32
Kartoffelsuppe (Foto)	L-33
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon	L-33

Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe	L-34
Spargelsuppe (Foto)	L-34
Mais-Mascarponecrèmesuppe (Reste-Fest: alte Brötchen)	L-34
Kartoffel-Spitzkohlsuppe	L-35
Peking-Suppe süß-sauer-scharf (<i>low fat</i>)	L-35
Vollwert-Paprikasuppe	L-36
Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse	L-36
Thailändische Currysuppe (Partymenge, ca. 6-7 Liter!) (Foto)	L-37
Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle	L-38
Glühende Blumenkohlsuppe	L-38
Cheeseburger-Suppe (Foto)	L-39
Tomatensuppe aus frischen Tomaten (<i>low fat</i>)	L-39
Schnittlauch-Eintopf mit grüner Kapuze	L-40
Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe	L-40
Ajo blanco – Andalusische Knoblauchsuppe mit Mandeln und Trauben	L-41
Sauerländer Zwiebelsuppe (<i>low fat</i> , Foto)	L-41
Orientalische Spinatsuppe	L-42
Ungarische Apfelsuppe „Almaleves“ (<i>low fat</i>)	L-42
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan (<i>low fat</i>)	L-42
Suppeneinlage Zwiebackklößchen (Foto)	L-43

IV.	Hauptgerichte	
M	Satt werden ohne Fleisch	
	<i>AI-Menü</i> Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan	M-1
	<i>AI-Menü</i> Wirsing in Currysauce mit Reis	M-1
	<i>AI-Menü</i> Eier in kerniger Senfsauce	M-2
	<i>AI-Menü</i> Bunter Porree-Spätzle-Auflauf	M-2
	<i>AI-Menü</i> Wirsing-Mozzarella-Rouladen (Foto)	M-3
	<i>AI-Menü</i> Bunte Gemüseplatte mit Käse-Sauce	M-4
	<i>AI-Menü</i> Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
	<i>AI-Menü</i> Blumenkohl-Kartoffel-Curry	M-5
	<i>AI-Menü</i> vegetarische Lasagne Bolognese	M-5
	Gefüllte Kartoffeln	M-6
	<i>AI-Menü</i> Bunte Minestrone mit Nudeln (<i>low fat</i> , Foto)	M-6
	<i>AI-Menü</i> Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich (Foto)	M-6
	<i>AI-Menü</i> Gemüse-Chilli	M-7
	Gefüllte Zucchini "al forno"	M-7
	Tomaten-Bohnen-Auflauf	M-8
	<i>AI-Menü</i> Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei (Foto)	M-8
	Überbackene Tortilla-Chips	M-8
	<i>AI-Menü</i> Gefüllte Paprika (<i>low fat</i>)	M-9
	Weltbesten Spargel & Spargelsuppe	M-9
	Champignons in Portweinsauce	M-10
	Käseschnitzel	M-10
	Grünkern-Frikadellen	M-10
	Linsenbratlinge	M-11
	<i>AI-Menü</i> Spinat-Gorgonzola-Nudeln (Foto)	M-11
	<i>AI-Menü</i> Zwiebel-„Ritter“ (Reste-Fest: Brot)	M-11
	<i>AI-Menü</i> Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln	M-12
	Buttermilk-Corn-Pancakes	M-12
	<i>AI-Menü</i> Curry-Linsen-Topf	M-13
	<i>AI-Menü</i> Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis (<i>low fat</i>)	M-13
	<i>AI-Menü</i> Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln (<i>low fat</i>)	M-14
	<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Gemüse-Schmaus	M-14
	<i>AI-Menü</i> Bella Italia „al forno“	M-15
	Kartoffelgulasch für 2 Tage (<i>low fat</i>)	M-15
	Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter	M-16
	<i>AI-Menü</i> Spargellasagne	M-16
	Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce (<i>low fat</i>)	M-17
	<i>AI-Menü</i> Italienische Salatplatte (<i>low fat</i> , Foto, Reste-Fest: hartgekochte Eier)	M-17
	<i>AI-Menü</i> Wurzel- und Knollen-Auflauf (Reste-Fest: Brotreste/Paniermehl)	M-18
	<i>AI-Menü</i> Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
	<i>AI-Menü</i> Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste (Reste-Fest: Chips)	M-19
	<i>AI-Menü</i> Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise	M-19
	<i>AI-Menü</i> Wirsing-Lasagne (<i>low fat</i>)	M-20
	<i>AI-Menü</i> Arrabiata-Nudeltopf (<i>low fat</i>)	M-20

<i>AI-Menü</i> Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce (<i>low fat</i>)	M-21
<i>AI-Menü</i> Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis (<i>low fat</i>)	M-21
<i>AI-Menü</i> Spinatlasagne	M-22
<i>AI-Menü</i> Mais-Tomaten-Schale „al forno“ (Reste-Fest: Brot)	M-22
<i>AI-Menü</i> Vegetarischer Shepperd’s Pie (Reste-Fest: Gemüsereste, Kartoffelpüree)	M-23
Gemüsepudding vom Blech (Foto)	M-23
<i>AI-Menü</i> Gnocchi Quattro Fromaggio	M-23
Veggie-Bean-„Hackbraten“ (<i>low fat</i>)	M-24
<i>AI-Menü</i> Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier (<i>low fat</i>)	M-24
<i>AI-Menü</i> Vichissoise-Eintopf	M-25
<i>AI-Menü</i> Vegetarischer Erbseneintopf	M-25
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
<i>AI-Menü</i> Rosenkohplatte mit „glühender“ Sauce	M-26
<i>AI-Menü</i> Reisaufbau mit Tomaten und Champignons	M-27
<i>AI-Menü</i> Westfälischer Herbst-Auflauf	M-27
<i>AI-Menü</i> Tomaten-Lasagne	M-28
<i>AI-Menü</i> Winterlicher Nudleintopf (<i>low fat</i>)	M-28
<i>AI-Menü</i> Chester-BKB-Auflauf (<i>low fat</i> , Reste-Fest: Brötchen)	M-29
<i>AI-Menü</i> Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat (<i>low fat</i>)	M-30
<i>AI-Menü</i> Chinakohl und Möhrenstreifen mit Kartoffeln an Kräutersauce	M-31
<i>AI-Menü</i> Buttergemüse-Lasagne (Foto)	M-31
<i>AI-Menü</i> Winter-Wärmer-Eintopf	M-32
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Lasagne Mexicana	M-32
Sellerie-Kartoffelpuffer	M-33
<i>AI-Menü</i> Reismenü – die „Farben der Sonne“ (<i>low fat</i>)	M-33
Marita’s gefüllte Champignons	M-34
<i>AI-Menü</i> Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln (Foto, Reste-Fest: Eigelb)	M-34
<i>AI-Menü</i> Kartoffelbrei mit „Blubb-Spinat“ und Ei (Foto)	M-35
<i>AI-Menü</i> Thailändisches Currygemüse (Foto)	M-35
Großer Kartoffelaufbau aus der Mikrowelle	M-36
<i>AI-Menü</i> Zucchini-Eintopf (<i>low fat</i>)	M-37
Italienischer Spargelaufbau mit Mozzarella (<i>low fat</i> , Foto)	M-37
<i>AI-Menü</i> Sommerlicher Nudelaufbau (<i>low fat</i>)	M-38
<i>AI-Menü</i> Sommer-Paprika mit Kartoffeln (<i>low fat</i> , Reste-Fest: gekochter Reis)	M-38
Marinierter Spargel (<i>low fat</i>)	M-39
<i>AI-Menü</i> Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümel-Kruste (Reste-Fest: Körnerbrötchen, <i>low fat</i>)	M-39
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	M-40
<i>AI-Menü</i> Süßer Kaiserschmarrn	M-41
<i>AI-Menü</i> Süße Nudelsuppe (<i>low fat</i> , Foto)	M-41
Gefüllte Champignons (<i>low fat</i> , Reste-Fest: Brötchen)	M-42
<i>AI-Menü</i> Spinataufbau mit Kartoffeln (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	M-42
Herzhafte Sommer-Waffeln (<i>low fat</i> - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk,)Foto)	M-43
Gratinierter Schafskäse (Reste-Fest: Brötchen)	M-43

Frischer Gemüse-Sahne-Eintopf (<i>low fat</i>)	M-44
<i>AI-Menü</i> Pasta „alla Pizza“ (<i>low fat</i>)	M-44
<i>AI-Menü</i> Champignon-Tortellini-Eintopf (<i>low fat</i>)	M-45
<i>AI-Menü</i> Chinesischer Frühling mit Jasmin-Reis (<i>low fat</i>)	M-45
Kartoffel-Lauch-Gratin	M-46
Gemüselasagne (<i>low fat</i>)	M-46
Vegetarischer Braten	M-47
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse (<i>low fat, Foto</i>)	M-47
<i>AI-Menü</i> Lotti-Karotti-Lasagne (<i>low fat</i>)	M-48
<i>AI-Menü</i> Pilz-Schmaus mit Zartweizen (<i>low fat</i>)	M-48
Kartoffel-Pofferties mit Möhren (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	M-49
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Gnocchi (<i>low fat</i>)	M-49
<i>AI-Menü</i> Maiseintopf (<i>low fat</i>)	M-50
Erbsensuppe „nouvelle cuisine“ – 3,5 Liter (<i>low fat, Foto</i>)	M-50
<i>AI-Menü</i> Blumenkohl à l’italiana	M-51
<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Karotten-Auflauf mit Hüttenkäse (<i>low fat</i>)	M-52
<i>AI-Menü</i> Pizza-Pfannkuchen vom Blech	M-53
<i>AI-Menü</i> Schlanker Schlemmer-Spargeltopf (<i>low fat</i>)	M-54
<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Spinat-Auflauf (<i>low fat</i>) (Foto)	M-55
<i>AI-Menü</i> Spanischer Gemüse-Topf (<i>low fat</i>)	M-56
<i>AI-Menü</i> Lauchlasagne oder PorreeLasagne (<i>low fat</i>)	M-56
Gemüseplatte mit lauwarmer Crème-Tomatensauce (<i>low fat</i>)	M-57
<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Gemüseauflauf	M-57
<i>AI-Menü</i> Reichhaltiger Linseneintopf (<i>low fat, Foto</i>)	M-58
<i>AI-Menü</i> Fiesta Mexicana (Foto)	M-59
<i>AI-Menü</i> Bunter Kohltopf (<i>low fat</i>)	M-60
<i>AI-Menü</i> Graupensuppe mit Spargel	M-61
<i>AI-Menü</i> Kritharakinudelauf	M-62
<i>AI-Menü</i> Bunter vegetarischer Wirsingtopf (<i>low fat</i>)	M-63
<i>AI-Menü</i> Chili ohne Carne (<i>low fat</i>)	M-64
<i>AI-Menü</i> Brokkoli-Nudelnester (<i>low fat</i>)	M-65
<i>AI-Menü</i> Pardina-Stew (<i>low fat</i>)	M-66
<i>AI-Menü</i> Europa-Couscous [sprich: kuuskuus] (<i>low fat</i>)	M-67
Käse-Soufflé [sprich „Käse-suuflee“]	M-68
<i>AI-Menü</i> Pflaumenauf	M-69
<i>AI-Menü</i> Quark-KirschLasagne	M-69
Struwen – Rosinen-Hefepfannkuchen (<i>low fat</i>)	M-70
<i>AI-Menü</i> Bayrische Rupfhaub’n	M-71
<i>AI-Menü</i> Apfellasagne	M-72
<i>AI-Menü</i> Süßer Zwiebackauflauf (Reste-Fest: Bananen)	M-72
<i>AI-Menü</i> Kartoffelpizza mit Mais und Paprika	M-73
Bulgur-Braten	M-73
<i>AI-Menü</i> Großer Gemüse-Käse-Eintopf (<i>low fat</i>)	M-74
<i>AI-Menü</i> Italienischer Frühlingstopf (<i>low fat</i>)	M-74
Curry-Lauch-Gratin	M-75

<i>AI-Menü</i> Spanischer Spargeltopf (Foto)	M-75
<i>AI-Menü</i> Käse-Nudeln mit Saisongemüse (Foto)	M-76
Linsen-Tomaten-Topf	M-77
<i>AI-Menü</i> Spargeltopf Primavera	M-77
<i>AI-Menü</i> Bunter Mais-und Bohnentopf (<i>low fat</i>) (Foto)	M-78
<i>AI-Menü</i> Tortellini-Eintopf	M-79
Frühlingsrollen (Foto) (ca. 30 große oder 40 kleinere, in Partymenge)	M-80
Brüsseler Dampf-Topf	M-81
<i>AI-Menü</i> Hirseauflauf	M-82
<i>AI-Menü</i> Lippischer Pickert (Foto)	M-83
<i>AI-Menü</i> Spargel mit Kartoffeln und herzhafter Zabaglione	M-83
<i>AI-Menü</i> Spinatklösschen (Reste-Fest: Toast, Paniermehl) (Foto)	M-84
<i>AI-Menü</i> Canneloni ai funghi	M-85
<i>AI-Menü</i> Asiatische Linsensuppe (<i>low fat</i>)	M-86
Frühlingszwiebel-Blumenkohl (Foto)	M-86
<i>AI-Menü</i> Großer Gemüseauflauf (Foto)	M-87
<i>AI-Menü</i> Rosenkohl mediterrano (<i>low fat</i>)	M-88
<i>AI-Menü</i> Leckerer Milchreis (Foto)	M-88
<i>AI-Menü</i> Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung (Foto)	M-89
Johannisbeer-Kaltschale (Foto)	M-90
<i>AI-Menü</i> Scheiterhaufen (Reste-Fest: alte Brötchen)	M-90
<i>AI-Menü</i> Ungarisches Lescó [sprich: letscho] mit Zartweizen (<i>low fat</i>)	M-91
<i>AI-Menü</i> Spätzle-Auflauf Cheese & Onion	M-92
<i>AI-Menü</i> Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip	M-93
<i>AI-Menü</i> Vegetarisches Moussaka für 8 Personen (Foto)	M-94
<i>AI-Menü</i> Veggie-Curry mit Jasmin-Reis (<i>low fat</i>)	M-95
<i>AI-Menü</i> Käse-Kartoffel-Nudeln	M-95
<i>AI-Menü</i> Herzhafter Herbst-Auflauf	M-96
<i>AI-Menü</i> Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf (<i>low fat</i>)	M-96
<i>AI-Menü</i> Rosenkohl-Eintopf (Foto)	M-97
<i>AI-Menü</i> Würziger Kartoffelauflauf mit Schafskäse (<i>low fat</i>)	M-98
<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Tortilla (Foto) [sprich: tortieja], milchfrei	M-98
<i>AI-Menü</i> Vegetarischer Gesundheitopf (<i>low fat</i> , Foto)	M-99
<i>AI-Menü</i> Gemüseintopf mit Basilikum-Klößchen (<i>low fat</i> , Foto bei Suppen)	M-100
<i>AI-Menü</i> Großer schneller Spargeleintopf	M-101
<i>AI-Menü</i> Kohlrabieintopf ohne Fleisch (<i>low fat</i>)	M-101
Brokkoli-Flan mit Käse	M-102
<i>AI-Menü</i> Milchreisaufbau mit Äpfeln (Foto)	M-102

N	„Meer“gerichte aus Neptun's Reich	
	<i>AI-Menü</i> Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce	N-1
	<i>AI-Menü</i> Kabeljau mit körniger Weißweinsauce (Foto)	N-1
	<i>AI-Menü</i> Kartoffelbrei-Lachs-Menü "rote Versuchung"	N-2
	<i>AI-Menü</i> Rotbarschfilet mit Reis in würziger Käsesauce	N-2
	<i>AI-Menü</i> Mallorquinischer Fischtopf	N-3
	<i>AI-Menü</i> Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm (Foto)	N-3
	<i>AI-Menü</i> Lachsmenü mit Frischkäsesauce	N-4
	Spinat-Fisch-Gratin	N-5
	<i>AI-Menü</i> Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen (<i>low fat</i>)	N-5
	<i>AI-Menü</i> Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis (<i>low fat</i>)	N-6
	<i>AI-Menü</i> Paella	N-6
	<i>AI-Menü</i> Mediterrane Fischpäckchen (<i>low fat</i>)	N-7
	<i>AI-Menü</i> Lachs-Spinat-Lasagne	N-8
	<i>AI-Menü</i> Exotische Spitzkohlsuppe (Foto)	N-8
	Spinatrollen mit Räucherlachs	N-9
	<i>AI-Menü</i> Fischfilet im Schinkenmantel	N-9
	Thunfischkroketten	N-10
	Lachsrolle	N-10
	<i>AI-Menü</i> Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce (Foto)	N-11
	Fischgratin „Amore alla Paprika“ (Reste-Fest: Toastbrot)	N-11
	<i>AI-Menü</i> Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce (<i>low fat</i>)	N-12
	<i>AI-Menü</i> Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (<i>low fat</i>)	N-12
	<i>AI-Menü</i> Frühlings-Fisch (<i>low fat</i>)	N-13
	<i>AI-Menü</i> Goldbarsch mit „Gold- und Kupfergemüse“ (<i>low fat</i>)	N-13
	Seelachs mit Meerrettichkruste (Reste-Fest: trockenes Brot)	N-14
	<i>AI-Menü</i> Kräuterfisch mit Tomatensauce (<i>low fat</i>)	N-14
	Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
	Fischklösschen mit Kräutersauce	N-16
	<i>AI-Menü</i> Fischgulasch mit Kartoffeln (<i>low fat</i>)	N-17
	<i>AI-Menü</i> Kartoffelgratin mit Räucherlachs	N-17
	<i>AI-Menü</i> Fischfilet in leichter Senfsauce (<i>low fat</i>)	N-18
	<i>AI-Menü</i> Fischfilet mit rosa Dillsauce (<i>low fat</i>)	N-19
	Bremer Fischburger	N-20
	<i>AI-Menü</i> 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce (<i>low fat</i> , Foto)	N-21
	<i>AI-Menü</i> Patatas guisadas [sprich: patatas gisadas]	N-22
	– spanischer Kartoffeleintopf (<i>low fat</i>)	N-22
	Nordseebuletten (Reste-Fest: Toastbrot, Foto)	N-22
	<i>AI-Menü</i> Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln	N-23
	Lachs-Timbalen (Foto)	N-23
	<i>AI-Menü</i> Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce	N-24
	Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen (Reste-Fest: Toastbrot)	N-25

<i>AI-Menü</i> Fisch-Canneloni	N-25
<i>AI-Menü</i> Thai-Lachs mit Reis und Gemüse (Foto)	N-26
<i>AI-Menü</i> Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce (Foto, low fat)	N-27
<i>AI-Menü</i> Garnelen-Spargelragout mit Kartoffeln (low fat)	N-28
<i>AI-Menü</i> Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch (Foto bei Suppen)	N-28
<i>AI-Menü</i> Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln (low fat, Foto)	N-29
<i>AI-Menü</i> Fisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln (low fat)	N-30
<i>AI-Menü</i> Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung	N-31
Lachs-Lauch-Muffins (Foto)	N-32

O	Hauptgerichte mit Fleisch	
	<i>AI-Menü</i> Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen (Foto)	O-1
	<i>AI-Menü</i> Hähnchenmenü mit Käsesauce (Foto)	O-1
	<i>AI-Menü</i> Lauwarmer Frühlingsalat mit Hähnchenstreifen	O-2
	<i>AI-Menü</i> Rosenkohlaufauf mit Kasseler	O-2
	<i>AI-Menü</i> Nudel-Gratin mit Spinat	O-3
	<i>AI-Menü</i> Hähnchen süß-sauer	O-3
	<i>AI-Menü</i> Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce (Foto)	O-4
	<i>AI-Menü</i> Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf	O-4
	<i>AI-Menü</i> Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln (Foto)	O-5
	<i>AI-Menü</i> Wirsingspalten mit Schinkensauce (Foto)	O-5
	<i>AI-Menü</i> Geflügelmenü "roter Traum" (Foto)	O-6
	<i>AI-Menü</i> Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse	O-6
	<i>AI-Menü</i> Porree-Geschnetzeltes (<i>low fat</i>)	O-7
	Geflügelfrikadellen (<i>low fat</i> , Reste-Fest: trockenes Brot)	O-7
	<i>AI-Menü</i> Schustertopf (Reste-Fest: Eigelb)	O-8
	<i>AI-Menü</i> Putengeschnetzeltes (<i>low fat</i>)	O-8
	<i>AI-Menü</i> Großer Möhreeneintopf für 2 Tage	O-9
	<i>AI-Menü</i> Sauerkraut-Auflauf	O-9
	Spargelgratin	O-10
	Moussaka	O-10
	<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
	<i>AI-Menü</i> Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (<i>low fat</i>)	O-11
	<i>AI-Menü</i> Florentiner-Geschnetzeltes	O-12
	<i>AI-Menü</i> Salbei-Speck-Hähnchen	O-12
	<i>AI-Menü</i> Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce	O-13
	<i>AI-Menü</i> Gyros mit Gemüserais	O-13
	<i>AI-Menü</i> Hähnchen-Spargel-Ragout (<i>low fat</i> , Foto)	O-14
	<i>AI-Menü</i> Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce (Foto)	O-14
	<i>AI-Menü</i> Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15
	<i>AI-Menü</i> Spargeleintopf	O-15
	<i>AI-Menü</i> Gefüllte Paprika mit Gemüserais (Foto)	O-16
	<i>AI-Menü</i> Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	O-16
	Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (<i>low fat</i> + Reste-Fest: trockenes Brot)	O-17
	<i>AI-Menü</i> Westfälisches Zwiebelfleisch	O-17
	Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß) (Foto)	O-18
	Buletten	O-18
	<i>AI-Menü</i> Großer Gemüse-Eintopf (Foto)	O-18
	<i>AI-Menü</i> Hähnchengulasch mit Kartoffeln (<i>low fat</i>)	O-19
	<i>AI-Menü</i> Kasseler mit Sauerkraut (<i>low fat</i>) (Foto)	O-19
	Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce	O-20
	<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (<i>low fat</i>) (Foto)	O-20
	<i>AI-Menü</i> Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce (<i>low fat</i>)	O-21
	<i>AI-Menü</i> Ungarischer Kartoffel-Auflauf	O-21

<i>AI-Menü</i> Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis	O-22
<i>AI-Menü</i> Hähnchentopf mit Mango (<i>low fat</i>)	O-22
<i>AI-Menü</i> Putenfleisch süß-sauer	O-23
<i>AI-Menü</i> Herzhafter Möhre Eintopf	O-23
<i>AI-Menü</i> Schweinefleisch „California“	O-24
<i>AI-Menü</i> Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (<i>low fat</i>)	O-24
Pollo con Piso (<i>low fat</i>)	O-25
<i>AI-Menü</i> Schweinefleisch mit Möhren (<i>low fat</i>)	O-25
<i>AI-Menü</i> Süß-saurer Hühner-Eintopf (<i>low fat</i>)	O-26
Kartoffel-Hot-Dogs mit brauner Sauce	O-26
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce	O-27
<i>AI-Menü</i> Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis (<i>low fat</i>)	O-28
<i>AI-Menü</i> Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce (<i>low fat</i>)	O-29
<i>AI-Menü</i> Graupensuppe mit Hähnchenbrust (<i>low fat</i>)	O-29
<i>AI-Menü</i> Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce (<i>low fat</i>)	O-30
<i>AI-Menü</i> Nudeltopf mit Hackfleisch (<i>low fat</i>)	O-30
Schinken-Champignons	O-31
<i>AI-Menü</i> Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis (<i>low fat</i>)	O-31
<i>AI-Menü</i> Schweinefleisch süß-sauer mit Jasmin-Reis (<i>low fat</i>)	O-32
<i>AI-Menü</i> Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust (<i>low fat</i>)	O-33
<i>AI-Menü</i> Hackfleischauflauf mit Schafskäse (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	O-33
<i>AI-Menü</i> Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse (<i>low fat</i>)	O-34
<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce (<i>low fat</i>)	O-35
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht	O-36
<i>AI-Menü</i> Spinat-Auflauf mit Hackfleisch (<i>low fat</i>)	O-37
Grill-Marinade „Mexicana“ (<i>low fat</i>)	O-38
Grill-Marinade „Pikante Paprika“	O-38
Grill-Marinade „süß-scharf“	O-38
<i>AI-Menü</i> Kohlrabi-Lasagne mit Schinken (<i>low fat</i>)	O-39
Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf aus Österreich)	O-39
Lendchen-Petits mit Kräuterbrotkuppel	O-40
<i>AI-Menü</i> Schnitzelfleisch „Porto“ (<i>low fat</i>)	O-40
Paprikaeintopf (<i>low fat</i>)	O-41
<i>AI-Menü</i> Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen (Foto)	O-41
<i>AI-Menü</i> Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce	O-42
<i>AI-Menü</i> Hähnchen-Kartoffelauflauf mit Schafskäse (<i>low fat</i>)	O-42
Pü-Rollen mit Knusperkruste (Reste-Fest: Kartoffelbrei, Reste-Fest: Brot)	O-43
<i>AI-Menü</i> Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln (Foto)	O-43
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech	O-44
<i>AI-Menü</i> Großer Schmor-Gulaschtopf (<i>low fat</i> , Foto)	O-44
<i>AI-Menü</i> KoKar-Topf (<i>low fat</i>)	O-45
<i>AI-Menü</i> Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce (<i>low fat</i>)	O-45
Party-Schinkenröllchen-Auflauf (Foto)	O-46
Fleischpflanzerl mit Fruchtiger Curry-Sauce (Reste-Fest: Brötchen) (Foto)	O-47
<i>AI-Menü</i> Schneller Hühnereintopf mit Eierstich (<i>low fat</i>)	O-47

<i>AI-Menü</i> Putenrouladen „cordon rouge“ (<i>low fat, Foto</i>)	0-48
<i>AI-Menü</i> Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce (<i>low fat</i>)	0-49
<i>AI-Menü</i> Kren-Händerl (<i>low fat, Foto</i>)	0-50
<i>AI-Menü</i> Chinesische Nudeln (<i>low fat</i>)	0-51
<i>AI-Menü</i> Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree (Foto)	0-52
<i>AI-Menü</i> Königsberger Klopse (<i>low fat</i>) (Foto)	0-53
<i>AI-Menü</i> Pesto-Geschnetzeltes (<i>low fat</i>)(Foto)	0-54
<i>AI-Menü</i> BBQ-Geschnetzeltes (<i>low fat</i>)	0-55
<i>AI-Menü</i> Fruchtiges Thai-Hähnchen	0-56
Champignon-Filettopf	0-57
<i>AI-Menü</i> Zitronenhähnchen mit Reis (<i>low fat</i>)	0-58
<i>AI-Menü</i> Deftiger Kohlrabieintopf	0-59
<i>AI-Menü</i> Putengulasch mit Weißer Sauce (<i>low fat</i>)	0-60
<i>AI-Menü</i> Dicke-Bohnen Eintopf – auf „unklassische Art“	0-61
<i>AI-Menü</i> Hähnchen mit Champignonsauce (<i>low fat</i>)	0-62
<i>AI-Menü</i> Ofengeschnetzeltes mit Kartoffelkruste	0-63
<i>AI-Menü</i> Geflügelleber mit Kartoffelbrei	0-64
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung	0-64
<i>AI-Menü</i> Fleischspieße mit Zigeunersauce (<i>low fat</i>) (Foto)	0-65
<i>AI-Menü</i> Porree-Acker mit Kartoffelpüree	0-66
<i>AI-Menü</i> Spaghetti Carbonara (<i>low fat</i>)	0-67
<i>AI-Menü</i> Weiße Bohnen Eintopf	0-67
<i>AI-Menü</i> Köttbullar mit Kartoffeln (Reste-Fest: Brot, Brötchen, Foto)	0-68
<i>AI-Menü</i> Hack-Kartoffelauflauf (Reste-Fest: alte Brötchen)	0-68
<i>AI-Menü</i> Hähnchen mit Portwein und rotem Reis (<i>low fat</i>)	0-69
<i>AI-Menü</i> Hähnchen Mexicana	0-69
<i>AI-Menü</i> Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce	0-70
<i>AI-Menü</i> Käse-Spitzkohl mit Kasseler	0-70
Jägertopf aus dem Ofen	0-71
<i>AI-Menü</i> Linsensuppe mit Mettendchen	0-71
<i>AI-Menü</i> Curry-Schweinefleisch mit Jasminreis	0-72
Sonntagsbraten ohne viel TamTam	0-73
<i>AI-Menü</i> Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis (Foto)	0-74
<i>AI-Menü</i> Bällchen-Rübchen-Auflauf	0-75
<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrust in Martini-Sauce (Foto)	0-75
<i>AI-Menü</i> Nudel-Hühnersuppentopf (<i>low fat</i>)	0-76
Kräuter-Grill-Marinade	0-76
Chinesische Curry-Teigtaschen (Foto)	0-77
<i>AI-Menü</i> Zigeunerbällchen	0-78
<i>AI-Menü</i> Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln	0-78
<i>AI-Menü</i> Sauerkrauteintopf	0-79
Schweinefilet mit Champignons	0-79
<i>AI-Menü</i> Putenröllchen mit Schafskäse und Kräuterreis (Foto)	0-80
<i>AI-Menü</i> Kartoffelbrei mit Gemüse, Schinken und Spiegelei (Foto)	0-80
<i>AI-Menü</i> Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce (<i>low fat</i>)	0-81

<i>AI-Menü</i>	Hühnerpaprikasch mit Kartoffeln (low fat)	O-81
<i>AI-Menü</i>	Serviettenknödel mit Hähnchenragout (Reste-Fest: Brot, Brötchen)	O-82
	Zucchini mit Geflügelfüllung aus dem Backofen (low fat) (Foto)	O-83
<i>AI-Menü</i>	Rindertopf mit Couscous [sprich: kuskus] (Foto, low fat)	O-84
<i>AI-Menü</i>	Medaillons im Schinkenmantel	O-85
	Schweinelendchen mit Pfeffersauce aus dem Ofen (Foto)	O-86
<i>AI-Menü</i>	Putenbrust mit Orangensauce (Foto, low fat)	O-87
<i>AI-Menü</i>	Herzhafter Nudel-Topf	O-87
<i>AI-Menü</i>	Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse	O-88
	Kasseler-Topf Hawaii	O-89
<i>AI-Menü</i>	Grünkohl-Moussaka (Foto)	O-90
<i>AI-Menü</i>	Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis (Foto)	O-91
<i>AI-Menü</i>	Rheinischer Deppekoche (Foto, Reste-Fest: Brötchen)	O-92
<i>AI-Menü</i>	Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis (Foto)	O-93
	Käse-Hähnchen mit Champignons	O-93
<i>AI-Menü</i>	Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen (Foto)	O-94
<i>AI-Menü</i>	Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis (Foto)	O-95
<i>AI-Menü</i>	Würz-Topf (Foto)	O-96
<i>AI-Menü</i>	Tomateneintopf mit Mettbällchen und Naturreis (Foto)	O-97
	Nudelschnecken mit Hackfleisch (Foto)	O-98
<i>AI-Menü</i>	Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse (Foto)	O-99
<i>AI-Menü</i>	Lauwarmer Kohlrabi-Salat (low fat)	O-99
<i>AI-Menü</i>	Hähnchengeschnetzeltes, Kaisergemüse & Kartoffeln (Foto)	O-100

P	Und was zum Hauptgericht dazu gehört	
	(Buntes) Kartoffelpüree "all in one"	P-1
	Apfelrotkohl	P-1
	Buttermilch-Pfannkuchen	P-1
	Kartoffelauflauf „klassisch“	P-2
	Kartoffelklöße	P-2
	Spinat-Spätzle	P-2
	Nudelteig ohne Ei (Foto)	P-2
	Nudelteig mit Ei (Foto)	P-3
	Wrap-Teig	P-3
	würzige Gemüsekruste (Reste-Fest: Brot – low fat zum Überbacken!)	P-3
	Knusprige Kartoffelwaffeln (<i>low fat</i>)	P-3
	Zwieback-Knödel (<i>low fat</i>)	P-4
	Hausmacher-„Blubb“(-Spinat)	P-4
	Reis im Dampfgaraufsatz-Einlegeboden kochen	P-5
	Hash-Brown	P-5
	Marinierte Zucchini	P-5
	Nudeln oder Spaghetti kochen	P-6
	Ratatouille	P-6
	Stilechter Basmatireis	P-6
	Steinpilzpasta (Foto)	P-7
	Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum (Foto)	P-7
	Sahnewirsing	P-8
	Mediterranes Gemüsegratin	P-8
	„Großer“ Topf Kartoffelbrei	P-8
	Apfelmus – vitaminreich und gut (Foto)	P-9
	Möhrenpüree	P-9
	Schnittlauchkartoffeln (<i>low fat</i>)	P-10
	Herzhafte Bier-Eierkuchen (<i>low fat</i>)	P-10
	Gratin Dauphinois – Französisches Kartoffelgratin (<i>low fat</i>)	P-10
	Rotes Risotto (<i>low fat</i>)	P-11
	Béchamelkartoffeln (<i>low fat</i>)	P-11
	Klassische Eierpfannkuchen (Foto)	P-11
	Crêpes-Teig [sprich: Krepis]	P-12
	Klassisches Risotto mit Weißwein	P-12
	Gemüse-Crumble [sprich: ‚gemüse-krambel‘] (Foto)	P-13
	Kohl-Paprikasch (<i>low fat</i>)	P-14
	Brokkoli-Gratin mit TK-Brokkoli	P-14
	Vogelnester aus dem Ofen	P-15
	American Pancakes (<i>low fat</i>)	P-15
	Einfache Eierpfannkuchen	P-16
	Zwetschgenknödel (Foto)	P-16
	Spargel-Risotto mit Erbsen (Foto)	P-17
	Großer Kartoffelauflauf aus dem Backofen	P-18
	Serviettenknödel (Reste-Fest: Brot, Brötchen, low fat)	P-19
	Selleriepüree	P-19
	Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel	P-20

Q	„Heiße“ Saucen zu Hauptgerichten	
	Cremige Béchamelsauce	Q-1
	Einfache Béchamelsauce	Q-1
	Holländische Sauce zu gegartem Gemüse	Q-1
	Sauce „rote Versuchung“	Q-1
	Gorgonzola-Sauce	Q-2
	Bolognese-Sauce ohne Fleisch	Q-2
	Pizza-Tomaten (auch für den Vorrat)	Q-3
	Spinat-Schafskäse-Sauce	Q-3
	Käsesauce zu Nudeln	Q-3
	Ragù alla Bolognese	Q-4
	Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen	Q-4
	Nudelsauce à la „heute bleibt die Küche beinahe kalt“ (<i>low fat</i>)	Q-5
	Thunfischsauce für Pasta (<i>low fat</i>)	Q-5
	Currysauce für Pasta (<i>low fat</i>)	Q-6
	Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl (Foto)	Q-6
	Sauce „Jardinero“	Q-6
	Schnelle Tomatensauce „Pomodoro alla Panna“	Q-7
	Austernpilzsauce zu Nudeln	Q-7
	Herbst-Sauce „Indian Summer“	Q-7
	Käsesauce „Resto Formaggio“ (Reste-Fest: Käse)	Q-8
	Sauce Hollandaise – die wohl allerbeste!!	Q-8
	Käsesauce Parmoroso (<i>low fat</i>)	Q-8
	Kalte Tomatensauce mit Rucola – z.B. zu Spargel (<i>low fat</i>)	Q-9
	Slankie-Smeckie-Sauce (<i>low fat</i>)	Q-9
	Pasta-Sauce „Frühlingserwachen“ (<i>low fat</i>)	Q-9
	Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta (<i>low fat</i>)	Q-10
	deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck	Q-10
	Pasta-Sauce „Drei-Käse-Hoch“	Q-10
	Pastasauce „Carbonara“ (<i>low fat</i>)	Q-11
	Pastasauce „Kartoffel-Bolognese“	Q-11
	Sauce „al funghi“ (<i>low fat, Foto</i>)	Q-11
	Zwiebelsauce mit Frühlingszwiebeln und Erbsen (<i>low fat</i>)	Q-12
	Krümelchensauce „vegetarisch“ (<i>low fat</i>)	Q-12
	Champignon-Sauce mit Weißwein (<i>low fat</i>)	Q-13
	Crémige Pastasauce ohne Sahne (<i>low fat</i>)	Q-13
	Ushi-Kuri-Sugo (Foto)	Q-14
	Cheese & Onion-Sauce	Q-14
	Kalte Rucola-Sauce zu Pasta	Q-15
	Lauwarme Tomaten-Mascarpone-Sauce	Q-15
	Pfifferlingssauce (Foto)	Q-16
	Tomatensauce für Spiegeleier	Q-17
	Lachssauce zu Nudeln	Q-17
	Fruchtige (Nudel-) Currysauce	Q-17

Bratwurst-Bolognese	Q-18
Vita-Powersauce zu Nudeln	Q-18
Lauwarme Tomaten-Mozzarella-Sauce	Q-19
Sauce Aspergii – prima zu Nudeln, Reis, Geflügel	Q-19
Sauce für Vitello Tonnato – oder zu kaltem Braten	Q-20
Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln (low fat)	Q-20

V.	<u>Süßes für Schleckermäuler – „A dessert goes always“</u>	
R	Kalte & warme Nachtisch-Ideen	
	Espresso-Schaum	R-1
	Zabaglione (Reste-Fest: Eigelb)	R-1
	Zimt-Zabaglione (Reste-Fest: Eigelb)	R-1
	Schneller Milchreispudding	R-1
	Echter Nuss-Karamelpudding	R-1
	Eierlikörpudding	R-2
	Grießpudding	R-2
	Echter Vanillepudding	R-2
	Echter Schokoladenpudding (Reste-Fest: Schokolade)	R-2
	Kokos-Pudding	R-2
	Französisches Mousse au Chocolat (Reste-Fest: Eiweiß)	R-3
	Nougat-Mandel-Quark	R-3
	Tirami sú – die Schnellversion	R-3
	Früchtetraumcreme (Reste-Fest: Eiweiß, low fat)	R-3
	Rhabarberkompott mit Erdbeeren	R-4
	Herrencreme	R-5
	Marion's Cappuccino-Creme	R-5
	Götterspeise	R-6
	Gestürzter Grießpudding	R-6
	Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce	R-6
	Zuppa Inglese	R-7
	Erdbeer-Tirami Sú	R-7
	Schneller Schoko-Schmaus	R-8
	Exoten-Ereignis für Erwachsene	R-8
	After-8-Creme (Foto)	R-8
	Ricottacreme mit marinierten Erdbeeren	R-9
	Kirsch-Kokos-Trifle (sprich: [treifel]) (Foto)	R-9
	Buttermilchdessert mit Himbeeren (<i>low fat</i>)	R-10
	Ambrosia-Creme	R-10
	Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise	R-10
	Erdbeerbecher (<i>low fat</i>)	R-10
	Beerenstarke Frucht-Riesen	R-11
	Panna Cotta mit Erdbeersauce	R-11
	Stracciatella-Nocken	R-11
	Oma's Milchreis	R-12
	Knuspercreme – cremig & knusprig!	R-12
	Rotwein-Erdbeeren	R-12
	Sonntags-Stippmilch	R-12
	Weihnachts-Tirami Sú	R-13
	Karamelcreme	R-13
	Fromage blanc battu	R-13
	Herbstliches Apfeldessert	R-14

Mohrenkopf-Quark (<i>low fat</i>)	R-14
Rhabarber-Himbeer-Grütze (<i>low fat</i>) mit Zitronenmelisse-Crème	R-14
Erdbeercrème mit weißer Schokolade	R-15
Toffee-Fudge-Quark	R-15
Aprikosen-Dessert	R-15
Holsten-Tor-Quark	R-15
Trets-Crème	R-16
Tante Annis Schoko-Pudding	R-16
Orangen-Crème	R-16
Milchreis „Brûlé“	R-16
Obst-Käse-Gratin (Reste-Fest: Eigelb)	R-17
Mama’s Grießpudding	R-17
Semifreddo	R-18
Himbeer-Grütze	R-18
Birnen-Holunderkompott (<i>low fat</i>)	R-19
Orangenflammerie (<i>low fat</i> , Reste-Fest: Eiweiß)	R-19
Apfelweincrème (<i>low fat</i>)	R-20
Peachy-Quark (<i>low fat</i>)	R-20
Falsches Spiegelei (<i>low fat</i>)	R-20
Ananas auf Erdbeer-Schaum (<i>low fat</i>)	R-20
Amaretto-Crème (<i>low fat</i>)	R-21
Melonen-Grütze (<i>low fat</i>)	R-21
Dolce Tricolore (<i>low fat</i>)	R-22
Milch-Sternchen (<i>low fat</i>)	R-22
Crumble-Früchte (<i>low fat</i>)	R-22
Erdbeer-Rose Glacé (<i>low fat</i>)	R-23
Mokkacrème (<i>low fat</i>)	R-23
Pfirsichgratin (<i>low fat</i>)	R-23
Bobo-Quark (<i>low fat</i>)	R-24
Vanilla Sky (<i>low fat</i>)	R-24
Westfälische Quarkspeise (<i>low fat</i>)	R-25
Crème brûlée (Reste-Fest: Eigelb)	R-25
Birnen mit Weihnachtssauce	R-26
Dickmilch-Terrine	R-26
Wein-Grütze (<i>low fat</i>)	R-26
Schoko-Banana-Drama (<i>low fat</i> , Foto)	R-27
Erdbeer-Lasagne (<i>low fat</i>)	R-27
Caipiquarkia (alkoholfrei, <i>low fat</i>)	R-28
Kokos-Insel im Melba-Meer	R-28
Domino-Quark (Foto)	R-28
Spekulaus-Schmaus	R-29
Marzipan-Brot-Dessert (Reste-Fest: Eigelb)	R-29
Far Breton	R-30
Erfrischungs-Quark	R-30
Gratin-Früchte mit weißer Schokolade	R-30

Tirami Sú – in Partymenge (Reste-Fest: Eigelb)	R-31
Amarettini-Kracher (<i>low fat</i>)	R-31
Joghurto-Rette: Jokiel mit vielen Erdbeeren...	R-32
Crème „Duette“	R-32
Îles flottantes – Schwimmende Inseln (<i>low fat</i>) (Reste-Fest: Eiweiß) (Foto)	R-33
Calvados-Apfelgrütze (<i>low fat</i>) (Foto)	R-34
Cappuccino-Crème	R-34
Küsschen Rot-Weiß – Himbeertraum-Crème	R-35
Crema catalana naranja [sprich: kräma katalana narancha] – Katalanische Crème mit Orange	R-35
Gratinierte Früchte	R-36
Quittencrème mit Chili-Schokosauce und weichem Walnuss-Zimt-Krokant	R-36
Schokoladen-Fondue	R-37
Campari-Zabaglione-Dessert	R-37
Orangenfeuerwerk mit Campari-Zabaglione (Foto)	R-38
Portugiesische Crème (Foto)	R-39
Schoko-Küsschen (<i>low fat</i>) (Foto)	R-39
Kirsch-Grütze (Foto mit Schoko-Küsschen)	R-39
Blaue Grütze	R-40
Apfel-Schicht-Dessert mit Eierlikör (Foto)	R-40
Joghurt-Preiselbeer-Crème (Foto)	R-41
Erdbeer-Meringen-Quark (<i>low fat</i>)	R-41
Himbeer-Marzipan-Träumerei	R-41
Kirsch-Chaudeau (Foto)	R-42
Zaubergrieß-Pflaumen-Dessert	R-42
Ratz-Fatz-Schokoladen-Mousse (ohne Ei und Gelatine)	R-42
Stollen-Trifle (Foto)	R-43
Marzipan-Crème mit Amaretto-Erdbeeren (Foto)	R-43
Süße-Keks-Kuppel (Foto)	R-44
Erdbeer-Kommunionmischung	R-44
Himbeeren mit weißer Schokoladencreme	R-44
Thailändische Kokoscrème mit Karamellschicht (Foto)	R-45
Kirschen Amarena-Art	R-45
Apfelspalten in Mandelrahm	R-45
Süßes Sushi (Foto)	R-46
Kugel-Dessert	R-47
Mango-Birnen-Raita (<i>low fat</i>)	R-48
Karamell-Rhabarber mit Joghurt-Sauce	R-48
Schoko-Milchreis	R-48
Mohncreme (Foto)	R-49
Geliebte Heidelbeere	R-49
Apfel-Quark-Dessert (Foto, <i>low fat</i>)	R-50
Buttermilch-Quarkdessert mit Beerenfrüchten (Foto, <i>low fat</i>)	R-50
Weißer Schokoladencreme mit Himbeersauce	R-51

Nektarinen-Dessert (Foto)	R-51
Berliner Luft (Reste-Fest: Eiweiß, low fat)	R-52
Mango-Tango (low fat)	R-52
2-Farben-Pfirsich-Quarkspeise (Foto)	R-52
Vanillecrème	R-53
Weihnachtsdessert mit Mandelmus (Foto)	R-53
Zitronencrème (Reste-Fest: Eigelb, Foto)	R-54
Leichter Erdbeerquark (low fat)	R-54
Masca-Nekta-Qua	R-54
Pfirsich-Tirami Sú (low fat, Foto)	R-55
Schoko-Amarettini-Crème (Foto)	R-55
Café-Crémefinchen (Foto)	R-55
Weißer Schokoladenpudding	R-56
Quarkdessert mit Vanillejoghurt (low fat)	R-56
Zieh-Mich-Hoch-Crème (Foto)	R-56

S	Kalte Verführer: Eiscrèmes, Parfaits & Sorbets	
	Italienisches Ricotta-Eis	S-1
	Sahniges Fruchteis – ohne Sahne (<i>low fat</i>)	S-1
	Pflaumeneis	S-1
	Bananeneis (fett- und kristallzuckerfrei)	S-1
	Pfirsicheis (fettfrei)	S-1
	Zimt-Parfait (Reste-Fest: Eigelb)	S-2
	Wedding-Day Ice Cream	S-2
	Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei)	S-2
	Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei)	S-3
	Kiwi-Apfel-Bananeneis	S-3
	Bananen Schoko Split	S-3
	Zitronen-Apfel-Sorbet (<i>low fat</i>)	S-3
	Pflaumeneis mit Zimt	S-4
	Weißes Punscheis	S-5
	Spumone al caffè (<i>low fat</i>)	S-5
	Himbeer-Glacée	S-6
	Amaretto-Parfait	S-6
	Apfel-Sorbet mit Calvados (<i>low fat</i>)	S-6
	Printen-Parfait	S-7
	Spekulatius-Parfait	S-7
	Mokka-Parfait (Rest-Fest: Eigelb)	S-8
	Überbackenes Eis (Reste-Fest: Eiweiß)	S-8
	Zitronenparfait – originell serviert! (Reste-Fest: Eigelb)	S-9
	Pfirsich-Parfait (Reste-Fest: Eigelb)	S-9
	Apfel-Walnuss-Eis (<i>low fat</i>)	S-10
	Geeiste Himbeer-Ricotta-Crème	S-10
	Zitrussorbet (low fat, Reste-Fest: Eiweiß)	S-10
	Pina Coladeis	S-11
	Kiba-Eis (<i>low fat</i>)	S-11
	Himbeer-Joghurt-Eis	S-11
	Quark-Sorbet mit Erdbeer-Campari-Sauce	S-12
	Kürbiskern-Parfait (Reste-Fest: Eigelb, Foto)	S-13
	Tequila-Parfait (Reste-Fest: Eigelb, Foto)	S-14

T	Dessert-Saucen – Toppings, die nicht zu toppen sind...	
	Schokoladensauce (<i>low fat</i>)	T-1
	Butterscotch-Sauce	T-1
	Erdbeersauce	T-1
	Köstliche Vanillesauce	T-1
	Heiße Kirsch-Sauce	T-2
	Fudge-Sauce	T-2
	Zitronenmelisse-Crème	T-2
	Chaud & Froid à la Mirabelle	T-2
	Pfirsich-Coulis (<i>low fat</i>)	T-3
	Himbeer-Sösschen (<i>low fat</i>)	T-3
	Glühweinsauce „blutendes Herz“	T-3
	Orangen-Schokoladensauce	T-3
	Zitronensauce	T-4
	Marzipan-Sahnesauce	T-4
	Kiwi-Weinsauce	T-4
	Waldbeeren-Sauce	T-4
	Vanille-Zimt-Sauce (Reste-Fest: Eigelb)	T-5
	„Gekochte“ Joghurt-Sauce	T-5
	Aprikosensauce bzw. Pfirsichsauce aus frischen Früchten	T-5
	Aprikosensauce (aus Konservenfrüchten, low fat, auf dem Foto mit Mohncreme, Rubrik Desserts)	T-6
	Weißer Schokoladensauce	T-6

U	Pralinen, Trüffel & andere süße Leckereien	
	Pfefferminztrüffel	U-1
	Schokoladen-Trüffelchen	U-1
	Rumkugeln (Foto)	U-1
	Amarettokugeln	U-1
	Zucker-Mandeln	U-2
	Marzipan mit Honig	U-2
	Mandelsplitter	U-2
	Nougatkugeln	U-3
	Erdnussberge	U-3
	Cornflake-Crossies	U-3
	Rosinen-Trüffel	U-4
	Kokos-Kugeln	U-4
	Poppy-Fingers	U-5
	Pralinen „Nr. 31“ (Foto)	U-6
	Schlanke Kekskugeln (Foto)	U-7
	Irish-Cream-Likör-Pralinen (Foto)	U-7
	Kokos-Konfekt (Foto)	U-8
	Mokka-Knusperle (Foto)	U-9
	Datteln mit Zimt-Walnussmarzipan (Foto)	U-10
	Gespritzte Trüffel (Foto)	U-10
	Orangenkugeln (Foto)	U-11

VI.	Drinks & Getränke	
V	Säfte, Cocktails, Shakes & Smoothies ohne Alkohol	
	Fruchtsaftgetränk	V-1
	ACE-Saft	V-1
	Frischer Orangensaft	V-1
	Gemüsecocktail	V-1
	Refresco Rosado (mexikanischer Frucht-Mix-Drink)	V-1
	Winter-Vitaminchen	V-2
	Oranger Orangensaft	V-2
	Schoko-Nougat-Shake	V-2
	Caffé frappé	V-2
	Jogoccino-Shake (low fat + kalorienarm)	V-3
	Strawberry-Cooler	V-3
	Frühstücks-Min-Vit-Drink	V-3
	Probiotischer Joghurt-Saft	V-3
	Zitronenlimonade	V-4
	Zuckersirup für Getränke und Cocktails	V-4
	Obstflip (Foto)	V-4
	Alkoholfreier Tequila Sunrise	V-4
	Mandelmilch – für Milchallergiker	V-4
	Mandelrahm – für Milchallergiker	V-4
	Summer-Dreaming	V-5
	Yellow Early Bird	V-5
	Muntermacher zur Entschlackung	V-5
	Pink Breakfast Smoothie	V-6
	„Goldener Schuss ohne Schuss“	V-6
	Fruchtiger Kokosnuss-Shake	V-6
	Tomaten-Paprika-Smoothie (kalorienarm)	V-6
	BOA-Frühstücks-Cocktail (<i>low fat</i>)	V-7
	Wellness-Gemüse-Drink (<i>low fat</i>)	V-7
	Apfel-Kombucha-Smoothie (<i>low fat</i>)	V-7
	Bananen-Kokos-Smoothie	V-7
	Green-Smoothie (<i>low fat</i>)	V-8
	Golden Glory (<i>low fat</i>)	V-8
	Virgin Strawberry-Cocktail (<i>low fat</i>)	V-8
	Kiwi-Kick (<i>low fat</i>)	V-8
	5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz (<i>low fat</i>)	V-8
	Vitamizer (<i>low fat</i>)	V-9
	Smoothie-Saft (<i>low fat</i>)	V-9
	Eiskaffee-Pulver für den Vorrat	V-9
	Ebu-Drink (<i>low fat</i>)	V-9
	Kräuter-Kefir	V-10
	Strawberry Lift-Me-Up	V-10
	Biba-Drink (<i>low fat</i>)	V-10
	Sojamilch selbst gemacht	V-10
	Fruchtmix-Smoothie	V-11

Pfirsich-Joghurt-Lassie (<i>low fat</i>)	V-12
Kräuter-Ayran (<i>low fat</i>)	V-12
Coconut-Cooler	V-12
Geeister Cappuccino (<i>low fat</i>)	V-13
Coffeeshake – oder Eiskaffee mit Vanilleeis (Foto)	V-13
Pflaumen-Schokoladendrink (Foto)	V-13
Cooler Ananas-Orangen-Cocktail	V-13
Dschungel-Fieber (Foto)	V-14
Berry-Joy (Foto)	V-14
Robby-Strobby (Foto)	V-14
Himbeer-Bomber (Foto)	V-14
Weißer Schokolade-Bananendrink (Foto)	V-14
Roter Joghurt-Smoothie (<i>low fat</i>)	V-15
Limetten-Limonade mit Basilikum (<i>low fat</i>)	V-15
Zitronen-Limonade mit frischer Minze (<i>low fat</i>)	V-15
Tropico-Kefir-Drink (<i>low fat</i> , Foto)	V-16
Frische Erdbeer-Joghurt-Milch (<i>low fat</i>)	V-16
Dragonblood – fruchtiges <u>Drachenblut</u> (<i>low fat</i> , Foto) [sprich: dräggnbladd]	V-16
Good Day Sunshine (<i>low fat</i>)	V-16

W	Heiße Getränke ohne Alkohol	
	Cappuccino (Reste-Fest: Schokolade)	W-1
	Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee)	W-1
	Karamell-Macchiato	W-1
	Herbe heiße Schokolade (Reste-Fest: Schokolade)	W-1
	Heißer Eiskaffee	W-2
	Heiße oder geeiste Melissenbowle	W-2
	Santa Fe Schokolade	W-3
	Kaffee-Eierpunsch (Foto)	W-3
	Marion's Morgengruß	W-3
	Heiße Eis-Schokoladenbombe	W-3
	Rooipunsch	W-4
	Advents-Schokolade	W-4
	Salbei-Tee gegen Halsschmerzen	W-4
	Gentlemen Chocolate (Foto)	W-5
	Winterschokolade	W-5
	Früchtepunsch (low fat)	W-5
	Dezember-Tee (low fat)	W-6
	Butterbier – wie in Hogwarts (low fat)	W-6

X	(Hoch)Prozentige Getränke	
	Frozen Strawberry Sparkle – geister Erdbeer-Sekt	X-1
	Kaffee-Sahne-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
	Schokoccino-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
	Chérie-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
	Erdbeer-Sahne-Likör (Foto)	X-1
	Erdbeerlikör	X-2
	Eierlikör (Foto)	X-2
	Erdbeerlimes	X-2
	Sgroppino	X-2
	Pina Colada	X-2
	Bananenlikör	X-3
	Französischer Apfel-Grog	X-3
	Rotwein-Vanille-Punsch	X-3
	Omas Vanille-Likör	X-3
	Maracujalikör	X-4
	Wodka-Pfirsichlikör (<i>low fat</i>)	X-4
	Französischer Champagnercocktail (<i>low fat</i>)	X-5
	Osterhasen- oder Nikolauslikör (Foto, Reste-Fest: Schokolade)	X-5
	Irischer Nougat-Whiskeylikör	X-5
	Schlankerer Kaffeelikör	X-6
	Sektcocktail Bellini (<i>low fat</i>)	X-6
	Waldmeister-Likör (Foto)	X-7
	Pink Widow	X-7
	Himbeer-Cocktail	X-7
	Klingonen-Pippi (Foto)	X-8
	After-Nine-Liquor	X-8
	Karamell-Likör	X-8
	Gletscher-Spalte	X-8
	Nougatlikör (Reste-Fest: Eigelb)	X-8
	Glühwein (<i>low fat</i>) (Foto)	X-9
	Weißer Glühwein (Foto)	X-9
	Eierpunsch aus Amerika	X-10
	Trou Normand Martini Bianco (<i>low fat</i>) [sprich: truh normóng]	X-10
	Tropencocktail (<i>low fat</i>)	X-11
	Asiato macchiato (Foto)	X-11
	Strawberry-Colada	X-11
	Vit-Apéritif	X-11
	Ananasecco (Foto)	X-12
	Grünes Abenteuer	X-12
	Espresso-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-12
	Weihnachtslikör (Foto)	X-12
	Eierlikör aus ganzen Eiern	X-13
	Marzipanlikör	X-13
	Maracujalikör	X-13
	Wein-Punsch	X-14
	Weihnachtspunsch aus Schweden	X-14
	Sauerkirsch-Grog	X-14

<u>VII.</u>	<u>Tipps und Tricks</u>	
Y	Gewusst wie mit dem Wundertopf	
Z	Wissenswertes für den Küchenalltag	
<u>VIII</u>	<u>Index und Rezeptverzeichnis</u>	
AA	Zutaten-Register	
BB	Alphabetisches Rezept-Register	