



Grandioses Kochbuch für den Wundertopf TM 31

- Gesamtband 1, 2, 3 & 4-

K O C H - A T L A S

Genial einfach – einfach genial kochen!



mit **Gesamtinhaltsverzeichnis** und **alphabetischem Index** für Band 1-4

Herzlich Willkommen bei Kristina's Koch-Atlas!

Liebe Wundertopf-Köchin, lieber Wundertopf-Koch!

Sehr gerne möchte ich meine (schon in der Versuchsküche befindlichen) weiteren Koch-Atlas-Ergänzungen noch besser auf **Ihre Wünsche** zuschneiden - da ist mir nichts so kostbar wie Ihre **Meinung**, Ihre Mithilfe und natürlich auch **Ihre Rezepte**! Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund und dieses hier in die Hand! - Als "registrierter Kunde" werden Sie nicht nur benachrichtigt, sobald eine neue Ergänzungen fertig ist, Sie **sparen** bei der nächsten Koch-Atlas-Ergänzung auch **2,- Euro**! Schicken Sie mir Ihre Meinung und Ihre "Registrier-Adresse" einfach per Post, Fax oder Mail. Ganz herzlichen Dank! Kristina Wedi.

Wie finden Sie die **Auswahl der Rezepte**?

.....
.....
.....

In welchem Kapitel sollte für Sie persönlich **mehr** im **Koch-Atlas** stehen?

.....
.....
.....

Ich besitze den **TM 21**

Ich besitze den **TM 31**

Bitte schreiben Sie hier weitere **Anregungen**, Ihre **Meinung** oder **Kritik**:

.....
.....
.....
.....

Und nun zum Schluss noch Ihre Adresse, damit ich Sie als "**2-Euro-weniger-zahlender Kunde**" vermerken kann. (Ich kenne die Datenschutzgesetze und versichere, dass ich Ihre Daten an niemanden weitergeben werde und nur höchstpersönlich mit Ihnen Kontakt trete, wenn die nächsten "Koch-Atlas"-Seiten fertig sind!):

Vorname: Name:

Straße:

PLZ / Ort:

E-Mail:

evtl. Tel.-Nr.: Fax:

Bitte richten Sie Ihre Antwort an: Kristina Wedi, Poggenpohl 38, 48282 Emsdetten,
Fax: 0 25 72-95 89 97, E-Mail: kristina@ravenberg.de

Bd4-2010-06-09



Liebe Wundertopf-Köchin, lieber Wundertopf-Koch!

Wissen Sie, wo ich den vierten Band vom Koch-Atlas fertig gestellt habe? Im Schatten in der Türkei bei guten 24°C... das macht doch richtig Lust (oder Neid??) auf **Sommer** – oder?

Lassen Sie sich mit neuen Rezepten verführen und verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit allem, was der Markt im Frühling und Sommer zu bieten hat!

Was ist neu im **Band 4**? – Ich habe versucht, durch Ihre Anregungen und Wünsche den Koch-Atlas noch besser zu machen. Daher gibt es gaaaaanz viele neue **low fat-Gerichte**. Vielleicht verhilft das Ihnen zu Ihrer **Wunschfigur**?? Aber das ist längst nicht alles... Auf vielfachen Wunsch gibt es auch noch mehr „**kindertaugliche**“ Rezepte – unter anderem auch süße Hauptgerichte. Überdies gibt es jede Menge **Salate** sowie **Säfte** und alkoholfreie Cocktails, die es Ihnen ganz leicht machen, mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse in Ihren Tagesablauf einzubauen. Mehr Obst und Gemüse sind in jeder Hinsicht ein großes Plus für Sie: Sie erhalten automatisch viele nötige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Ihr Körper enthält Faserstoffe, die sich positiv auf die Verdauung auswirken und Sie sorgen die meist völlige Fettfreiheit schon für eine gesunde, fettarme Ernährungsbasis!

Nützlich, hilfreich und endlich enthalten ist auch der **alphabetische Rezept- und Zutaten-Index** am Schluss des Koch-Atlas – der selbstverständlich für alle 4 Bände gilt. Mit ihm finden Sie noch schneller das gewünschte Rezept wieder. Damit Sie der Koch-Atlas bei Ihrem Küchen-Alltag noch besser unterstützt, gibt es jetzt auch den **Zutaten-Index**! Was heißt das? Wenn Sie beispielsweise noch viele Möhren im Kühlschrank haben, können Sie im alphabetischen Zutaten-Index unter „Möhren“ nachschlagen, was Sie alles damit machen können. Oder wenn Sie Lust auf ein bestimmtes Lebensmittel, z.B. Hähnchen oder Erdbeeren haben, schlagen Sie einfach im Index nach und suchen sich Ihr Lieblingsrezept heraus.

Bitte sortieren Sie diesen **4. Band** wieder *kapitelweise* in Ihr bestehendes Gesamtwerk ein und tauschen Sie das Inhaltsverzeichnis komplett durch dieses neue rosa Gesamt-Inhaltsverzeichnis aus.

Recht herzlichen Dank noch einmal für die **wunderbaren Rezepte**, die Sie eingeschickt haben! Ich habe auch nicht nur 10 Exemplare dieses Bandes unter den Einsendern verlost, sondern überdies noch die Einsender von mehreren tollen Rezepten, die hier veröffentlicht sind, mit einem Gratisband belohnt. Vielleicht suchen Sie noch vergebens nach Ihrem Rezept? Es kann sein, dass ich noch nicht dazu gekommen bin, es auszuprobieren. Aber sicher wird es in einer der nächsten Ausgaben etwas...! Und natürlich geht die Verlosung von Gratisexemplaren bei der nächsten Ausgabe weiter! Schicken Sie mir Ihre **Lieblingsrezepte** und mit etwas Glück sichern Sie sich eines von mindestens 10 Gratis-Exemplaren.

Da mir die Zusammenarbeit mit Ihnen als dankbare Wunderköche so viel Spaß gemacht hat, habe ich für die nächste Ausgabe ein noch ehrgeizigeres Ziel, an dem Sie sicher Ihre Freude haben werden.... Ein i-Tüpfelchen für den Koch-Atlas wären **Fotos**, oder? Und dabei würde ich mich enorm über Ihre Mithilfe freuen! Wenn Sie ein Gericht aus dem Koch-Atlas gekocht

haben, nehmen Sie bitte Ihre Kamera zur Hand und machen Sie ein schönes Foto von dem Gericht. Schön angerichtet machen Sie nicht nur Ihrer Familie und mir, sondern auch sich selbst ein Geschenk. Jedes veröffentlichte Foto wird mit einem **Gratisband** der nächsten Ausgabe belohnt!

Und nun noch einmal der offizielle Teil: Diese Sammlung wurde im Selbstverlag gedruckt und herausgegeben – und das hat nicht nur viele tolle Geschmackserlebnisse, sondern auch viel viel Arbeit bedeutet, an der Sie hoffentlich viel Freude haben werden! Sicher versteht jeder, dass kein Teil des Werkes in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert werden oder durch elektronische oder andere Mittel verarbeitet, verbreitet oder vervielfältigt werden darf. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne die schriftliche Zustimmung der Verfasserin strafbar! Das lohnt sich nicht! – und über Rabatte bei größeren Mengenabnahmen können wir gerne reden! – Nun ja, und weitere Ergänzungen vom Koch-Atlas gibt es natürlich nur, wenn sie auch Absatz finden! Sie handeln also auch in Ihrem eigenen Interesse!

Alle Rezepte sind sehr sorgfältig **geprüft** und geschrieben. Dennoch kann ich keine Garantie übernehmen und betone, dass der Gebrauch des Wundertopfes nicht in jedem Fall mit der **Gebrauchsanweisung** konform ist (z.B. Einsatz des Rühraufsatz bei Kartoffelpüree). Sie werden also ausdrücklich angehalten, eigenverantwortlich und mit eigenem Risiko zu entscheiden, was Sie sich und Ihrem Wundertopf zumuten möchten.

Jetzt aber viel Spaß beim Lesen der Rezepte – lassen Sie sich das Wasser im Mund zusammen laufen und kochen Sie drauf los!

Guten Appetit!

Ihre Kristina Wedi

14. Mai 2006

Bei Fragen und Anregungen stehe ich Ihnen wie immer gerne zur Verfügung:

per E-Mail an kristina@ravenberg.de

oder auch per Post: Kristina Wedi, Poggenpohl 38, 48282 Emsdetten

bzw. per Fax: +49 2572/958 997



© Copyright Kristina Wedi – alle Rechte vorbehalten.

Koch-Atlas

I. BACKE, BACKE – FRISCH & SCHNELL, SÜß ODER 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	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
Lockerer Roggen-Mischbrot.....	A-13
„Möhrebröt“	A-14
Heller Bauernstuten.....	A-14
Saftiges Kürbisbrot	A-15
Familien-Weißbrot	A-15
Großes Vollkorn-Quarkbrot.....	A-15
Saftiges Kürbisbrot (low fat).....	A-16
Saftiges Familien-Weißbrot.....	A-16
Quarkbrot mit Vollkorn (low fat)	A-16
Quarkbrot.....	A-17
Stefanies Familienbrot von ca. 1,4 kg (low fat)	A-17
Süßer Stutenkranz.....	A-17
Vollwertbrot mit Kürbiskernen (low fat).....	A-18
Föhrer Über-Nacht-Brot (mit Föhrer Sauerteigansatz) (low fat).....	A-18
Kamutbrot.....	A-19
Knofi-Fladen zum Grillen (low fat).....	A-19
Münsterländer Schwarzbrot (low fat)	A-20
Bauernmischbrot (low fat).....	A-20
Bäcker-Knäcke(brot) (low fat)	A-21
Billerbecker Landbrot.....	A-21

B BRÖTCHEN – SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

Weißer Semmel 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	B-3
Buckweaties (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-Semmel – in 25 Minuten auf dem Tisch!	B-6
Zwiebel-Käse-Schnecken	B-7
Bagels [sprich: bägels]	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 (low fat)	B-10
Pizzabrötchen (low fat)	B-10
Herzhafte Sauerkrautbrötchen	B-11
Kräuterbrötchen (low fat)	B-11
Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen	B-12

C HERZHAFTES BACKEN – HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

Hausmacher-Pizza	C-1
Lachstorte	C-1
schneller Teig für Teigtaschen	C-1
Sizilianische Sfinzione	C-2
Allgäuer Käsekuchen	C-2
Käsespritzgebäck	C-2
Käse-Schinken-Schnecken	C-3
Welsh Rarebits	C-3
Italienische Käsestangen	C-4
Mediterrano-Quiche	C-4
Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste	C-5
Westfälischer Schinkenkuchen	C-5
Griechischer Paprika-Quickie	C-6
Herzhafte Frühlingstorte	C-6
Herzhafter Blätterteig-Kranz	C-7
Käse-Zwiebel-Tortilla	C-8
Thunfischzopf (low fat)	C-8
Paprika-Schmand-Brötchen	C-8
Zwiebelfladen „Quick Diner“	C-9
Schafskäse-Bruschetta-Brötchen	C-9
Schinken-Blech	C-9
Spargelmuffins	C-10
Würzige Sesamplätzchen	C-10
Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung... (low fat)	C-11
Knusper-Pizzateig (low fat)	C-11
Schafskäsepiroggen	C-12
Französische Oliven-Tarte	C-12

Chili-sin-Carne-Kuchen.....	C-13
Lauch-Taschen (Reste-Fest: Weißbrot).....	C-14
Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse.....	C-14
Käseknabbergebäck.....	C-15
Herzhaftes Windbeutel	C-15

D KUCHEN – SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE

Obstkuchen "Tarte Tatin".....	D-1
Proseccokuchen (Reste-Fest: Prosecco oder Sekt).....	D-1
Andalusischer Mandelkuchen.....	D-1
Karotten-Zimtkuchen	D-2
Fruchtkuchen ohne Zucker	D-2
Rote Grütze Torte	D-2
Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen.....	D-3
Fruchtiger-Käsekuchen "Zack-Zack"	D-3
Flotter Obstkuchen.....	D-3
Omas Apfelkuchen	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
Bisquitboden (low fat und heiß geschlagen – ganz ohne Trennen der Eier).....	D-6
Blitz-Bisquit (low fat)	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	D-9
Kokos-Gugelhupf.....	D-9
Mandel-Kasten	D-10
Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte + Schnellvariante.....	D-10
Marzipankuchen „Easy Almond“	D-11
Saftiger Kürbiskuchen	D-11
Mandelmarmorkuchen	D-12
Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot (low fat).....	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 (low fat).....	D-15
Zuckerguss für Kuchen und Muffins	D-15
Leichte Erdbeerburg (low fat).....	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 (low fat).....	D-18
Cheesecake „Haselcrunch“	D-19
Nuss-Nougat-Kuchen	D-19
Superleichter Grieß-Apfelkuchen (low fat).....	D-20
Frankfurter Käsekuchen	D-20
Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden (low fat).....	D-21
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen (low fat).....	D-21
Rüblitorte (glutenfrei).....	D-22

E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜBER SPAß!

Mandarinenkuchen	E-1
Fantakuchen	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 (low fat)	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 (low fat)	E-12

F KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE PORTIONEN!

Orangenmuffins ohne Fett	F-1
Amerikaner	F-1
Cunninghams Hefewaffeln	F-1
Feine schnelle Waffeln	F-2
Ostfriesische Neujahrskuchen	F-2
Aprikosenenmuffins	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 (low fat)	F-6
Vollwert-Waffeln mit Hirse	F-7
Leichte Muffins (low fat)	F-7
Superleichte superleckere Hefewaffeln (low fat).....	F-8
Quark-Waffeln (low fat)	F-8
Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln	F-8
Leichte Amerikaner (low fat)	F-9
Zitronenwaffeln (low fat)	F-9
Berliner Ballen (low fat)	F-10
Brüsseler Waffeln	F-10
Vollkorn-Apfeltaschen (low fat).....	F-11

G PLÄTZCHEN – LECKER, KLEIN & KNUSPRIG – DAS GANZE JAHR...

Mandeltaler	G-1
Kokosmakronen (low fat)	G-1
Nussfinger	G-1
Sterntaler	G-2
Rosinen-Ballaststoff-Kekse (low fat)	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-6

Vanillekipferl (Reste-Fest: Eigelb)	G-7
Berliner Walnussbrot (Reste-Fest: Schokolade)	G-7
Feine Mandel-Nussplätzchen	G-8
Vollkorn-Mandeltaler	G-9
Weiche Marzipanmakronen (low fat)	G-9
Allgäuer Butter-Taler	G-10
Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (low fat)	G-10

II. BESONDERES FÜR'S BROT

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	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 (low fat)	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	H-6
Salsa "frisch oder gekocht"	H-6
Konfetti-Dip	H-7
„deutsches“ Hummus (low fat)	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 (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-9
Hähnchen-Paté (low fat + Reste-Fest: gegartes Hähnchen-Fleisch)	H-10
Camembert-Crème à la française	H-10
Schinkencreme (low fat)	H-10
Auberginen-Feta-Crème	H-10
Salami-Aufstrich	H-11
Prosciutto Verde	H-11
Eier-Tatar (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier)	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 (low fat)	H-13
Kräuter-Kefir-Sauce (low fat)	H-13
Körniger Kräuter-Frischkäse (low fat)	H-14
Muffuletta-Paste	H-14

Koriander-Pesto mit Pinienkernen	H-14
Erste-Frühlings-Kräuterbutter	H-15
Meerrettichschaum	H-15
Kürbiscrème mit Pistazien (low fat)	H-15
Weltklasse-Zaziki (low fat)	H-16
Mozzarella-Paprika-Crème	H-16
Antipasti-Butter	H-16
Feta-Frischkäse-Fest	H-16
Mascarpone selbst gemacht	H-17
Cipoletti-Ricotta (low fat)	H-17
Radi-Q (low fat)	H-17
Auberginen-Aufstrich (low fat)	H-18
Tomatenbutter	H-18
Tomaten-Salsa (low fat)	H-18
Olivencreme	H-19
Roquefort-Zwiebel-Dip	H-19
Mediterrano-Butter	H-19
Bärlauchbutter	H-20
Paprikasauce (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) (low fat)	H-20
Schabziegerklee-Aufstrich	H-20
„Schnickmilch“ (low fat)	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
Weiß-Bohnen-Dip (low fat)	H-23
Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip	H-23
Mandel-Tatar	H-23
Spinat-Dip – kreativ serviert	H-24
Gurkencreme (low fat)	H-25
Lachs-Dip	H-25
Camembert-Dip	H-25
Kürbis-Tomaten-Chutney (low fat)	H-26
Kürbiskern-Kräuter-Dip (low fat)	H-26
Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz	H-27
Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten (low fat)	H-27
Radieschen-Kresse-Aufstrich (low fat)	H-27
Forellencrème	H-28
Türkischer Schafskäse-Dip	H-28

I SÜßES FÜR'S BROT

Aprikosen-Aufstrich	I-1
Beerenkonfitüre	I-1
Rotwein-Pflaumen-Aufstrich	I-1
Sunrise-Marmelade	I-1
Kürbis-Apfelkonfitüre	I-1
Winterapfel-Gelee	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	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

III. „GRÜNZEUG FÜR KENNER“ – NETT ANGEMACHT MACHT'S AN!

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 – begnadeter 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
Möhrenchensalat „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 (low fat).....	J-11
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce	J-11
Gedünsteter Chinesischer Krautsalat	J-12
Fruchtiger Sauerkrautsalat	J-12
Irmi's Kohlrabisalat.....	J-12
Anti-Grippe-Salat.....	J-13
Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
ACE-Salat	J-14
Italienischer Spargelsalat (low fat).....	J-15
Süßer Rote Bete Salat (low fat)	J-15
Fantastischer Frühlings-Salat (low fat)	J-16
Sellerie-Karotten-Salat (low fat).....	J-16
Milder Radi-Salat (low fat).....	J-17
5-am-Tag-Salat (low fat).....	J-17

Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt (low fat)	J-17
Karottensalat mit Rosinen und Sesam (low fat)	J-18
Fruchtige Schlemmerrohkost	J-18
Lieblingskäsesalat.....	J-19
Lunch-to-go Käsesalat (low fat)	J-19
Türkischer Tomaten-Gurken-Salat.....	J-20

K SALATDRESSING – RÜHREND! GERÜHRT, NICHT GESCHÜTTELT...

Salatsauce „Grüne Göttin“ (low fat)	K-1
Schmand-Salatdressing	K-1
Nuss-Dressing	K-1
Thousand-Island-Dressing (low fat, 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 (low fat).....	K-3
Tomatendressing (low fat)	K-4
Kühlschrank-Salatsauce (low fat)	K-4

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 (low fat)	L-4
Petersilienschaumsüppchen.....	L-4
Würzige Curry-Crème Suppe	L-4
Erdnusssuppe	L-5
Tomatencremesuppe mal anders	L-5
Cremige Tomatensuppe (low fat).....	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	L-7
Französische Zwiebelsuppe	L-7
Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe).....	L-7
Kürbis-Orangensuppe	L-8
Apfel-Paprika-Suppe (low fat).....	L-9
Zucchinisuppe (Reste-Fest: Toastbrot)	L-9
Wurzel+Knollen Velouté (low fat)	L-9
Frische Gurkencremesuppe	L-10
Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie (low fat).....	L-10
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe.....	L-10
Maiscrèmesuppe mit Erbsen (low fat).....	L-11
Rohkostsuppe aus der Toskana (low fat).....	L-11
Möhren-Ingwer-Suppe	L-11
„Magische Kohlsuppe“ – die berühmte zum Abnehmen... (low fat).....	L-12
Topinambur-Suppe.....	L-12
Spargelsuppe (low fat)	L-12
Rote Linsensuppe (low fat)	L-13

Allerbeste Gurkensuppe (low fat).....	L-13
Pumpkin-Soup „4 puetz“	L-14
Erfrischende Buttermilchsuppe (low fat)	L-15
Kohlrabisüppchen	L-15
Asiatische Spargelsuppe (low fat)	L-15
Rucola-Cappuccino	L-16
Leichte Kartoffelsuppe (low fat).....	L-16
Vollwertiges Spinatsüppchen (low fat).....	L-16
Hokkaido-Suppe mit Garnelen (low fat).....	L-17
Rosenkohlsüppchen (low fat)	L-17
Senfsüppchen mit Krabben	L-18
Crème Parmentier	L-18
Sommersuppe mit Avocado.....	L-18

IV. HAUPTGERICHTE

M SATT WERDEN OHNE FLEISCH

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

AI-Menü: Arrabiata-Nudeltopf (low fat)	M-20
AI-Menü: Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce (low fat)	M-21
AI-Menü: Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis (low fat)	M-21
AI-Menü: Spinatlasagne	M-22
AI-Menü: Mais-Tomaten-Schale „al forno“ (Reste-Fest: Brot)	M-22
AI-Menü: Vegetarischer Shepperd's Pie (Reste-Fest: Gemüsereste, Kartoffelpüree)	M-23
Gemüsepudding vom Blech	M-23
AI-Menü: Gnocchi Quattro Fromaggio	M-23
Veggie-Bean-„Hackbraten“ (low fat)	M-24
AI-Menü: Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier (low fat)	M-24
AI-Menü: Vichissoise-Eintopf	M-25
AI-Menü: Vegetarischer Erbseneintopf	M-25
AI-Menü: Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü: Rosenkohlplatte mit „glühender“ Sauce	M-26
AI-Menü: Reisaufbau mit Tomaten und Champignons	M-27
AI-Menü: Westfälischer Herbst-Auflauf	M-27
AI-Menü: Tomaten-Lasagne	M-28
AI-Menü: Winterlicher Nudleintopf (low fat)	M-28
AI-Menü: Chester-BKB-Auflauf (low fat, Reste-Fest: Brötchen)	M-29
AI-Menü: Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat (low fat)	M-30
AI-Menü: Chinakohl und Möhrenstreifen mit Kartoffeln an Kräutersauce	M-31
AI-Menü: Buttergemüse-Lasagne	M-31
AI-Menü: Winter-Wärmer-Eintopf	M-32
AI-Menü: Gemüse-Lasagne Mexicana	M-32
Sellerie-Kartoffelpuffer	M-33
AI-Menü: Reismenü – die „Farben der Sonne“ (low fat)	M-33
Marita's gefüllte Champignons	M-34
AI-Menü: Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln (Reste-Fest: Eigelb)	M-34
AI-Menü: Kartoffelbrei mit „Blubb-Spinat“ und Ei	M-35
AI-Menü: Thailändisches Currygemüse	M-35
Großer Kartoffelaufbau aus der Mikrowelle	M-36
AI-Menü: Zucchini-Eintopf (low fat)	M-37
Italienischer Spargelaufbau mit Mozzarella (low fat)	M-37
AI-Menü: Sommerlicher Nudelaufbau (low fat)	M-38
AI-Menü: Sommer-Paprika mit Kartoffeln (low fat, Reste-Fest: gekochter Reis)	M-38
Marinierter Spargel (low fat)	M-39
AI-Menü: Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümel-Kruste (Reste-Fest: Körnerbrötchen, low fat)	M-39
AI-Menü: Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	M-40
AI-Menü: Süßer Kaiserschmarrn	M-41
AI-Menü: Süße Nudelsuppe (low fat)	M-41
Gefüllte Champignons (low fat, Reste-Fest: Brötchen)	M-42
AI-Menü: Spinataufbau mit Kartoffeln (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	M-42
Herzhafte Sommer-Waffeln (low fat - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk)	M-43
Gratinierter Schafkäse (Reste-Fest: Brötchen)	M-43

N „MEER“GERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

AI-Menü: Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce	N-1
AI-Menü: Kabeljau mit körniger Weißweinsauce	N-1
AI-Menü: Kartoffelbrei-Lachs-Menü "rote Versuchung"	N-2
AI-Menü: Rotbarschfilet mit Reis in würziger Käsesauce	N-2
AI-Menü: Mallorquinischer Fischtopf	N-3
AI-Menü: Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm	N-3
AI-Menü: Lachsmenü mit Frischkäsesauce	N-4
Spinat-Fisch-Gratin	N-5
AI-Menü: Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen (low fat)	N-5
AI-Menü: Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis (low fat)	N-6
AI-Menü: Paella	N-6
AI-Menü: Mediterrane Fischpäckchen (low fat)	N-7

AI-Menü: Lachs-Spinat-Lasagne	N-8
AI-Menü: Exotische Spitzkohlsuppe.....	N-8
Spinatrollen mit Räucherlachs.....	N-9
AI-Menü: Fischfilet im Schinkenmantel.....	N-9
Thunfischkroketten.....	N-10
Lachsrolle.....	N-10
AI-Menü: Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce	N-11
Fischgratin „Amore alla Paprika“ (Reste-Fest: Toastbrot)	N-11
AI-Menü: Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce (low fat).....	N-12
AI-Menü: Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (low fat).....	N-12
AI-Menü: Frühlings-Fisch (low fat).....	N-13
AI-Menü: Goldbarsch mit „Gold- und Kupfergemüse“ (low fat)	N-13
Seelachs mit Meerrettichkruste (Reste-Fest: trockenes Brot)	N-14
AI-Menü: Kräuterfisch mit Tomatensauce (low fat).....	N-14
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon.....	N-15

O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

AI-Menü: Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen.....	O-1
AI-Menü: Hähnchenmenü mit Käsesauce.....	O-1
AI-Menü: Lauwarmer Frühlingsalat mit Hähnchenstreifen	O-2
AI-Menü: Rosenkohlaufauf mit Kasseler.....	O-2
AI-Menü: Nudel-Gratin mit Spinat.....	O-3
AI-Menü: Hähnchen süß-sauer	O-3
AI-Menü: Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce	O-4
AI-Menü: Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf	O-4
AI-Menü: Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln.....	O-5
AI-Menü: Wirsingspalten mit Schinkensauce	O-5
AI-Menü: Geflügelmenü "roter Traum".....	O-6
AI-Menü: Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse	O-6
AI-Menü: Porree-Geschnetzeltes (low fat)	O-7
Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot)	O-7
AI-Menü: Schustertopf (Reste-Fest: Eigelb)	O-8
AI-Menü: Putengeschnetzeltes (low fat)	O-8
AI-Menü: Großer Möhreintopf für 2 Tage	O-9
AI-Menü: Sauerkraut-Auflauf.....	O-9
Spargelgratin	O-10
Moussaka	O-10
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
AI-Menü: Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat)	O-11
AI-Menü: Florentiner-Geschnetzeltes.....	O-12
AI-Menü: Salbei-Speck-Hähnchen	O-12
AI-Menü: Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce.....	O-13
AI-Menü: Gyros mit Gemüsereis	O-13
AI-Menü: Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat).....	O-14
AI-Menü: Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce.....	O-14
AI-Menü: Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15
AI-Menü: Spargeleintopf	O-15
AI-Menü: Gefüllte Paprika mit Gemüsereis.....	O-16
AI-Menü: Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	O-16
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (low fat + Reste-Fest: trockenes Brot).....	O-17
AI-Menü: Westfälisches Zwiebelfleisch	O-17
Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß).....	O-18
Buletten	O-18
AI-Menü: Großer Gemüse-Eintopf.....	O-18
AI-Menü: Hähnchengulasch mit Kartoffeln (low fat)	O-19
AI-Menü: Kasseler mit Sauerkraut (low fat)	O-19
Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce.....	O-20
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (low fat)	O-20
AI-Menü: Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce (low fat)	O-21
AI-Menü: Ungarischer Kartoffel-Auflauf	O-21
AI-Menü: Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis.....	O-22
AI-Menü: Hähnchentopf mit Mango (low fat).....	O-22

AI-Menü: Putenfleisch süß-sauer	O-23
AI-Menü: Herzhafter Möhreeneintopf.....	O-23
AI-Menü: Schweinefleisch „California“	O-24
AI-Menü: Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (low fat)	O-24
Pollo con Piso (low fat)	O-25
AI-Menü: Schweinefleisch mit Möhren (low fat)	O-25
AI-Menü: Süß-saurer Hühner-Eintopf (low fat).....	O-26
Kartoffel-Hot-Dogs mit brauner Sauce.....	O-26
AI-Menü: Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce	O-27
AI-Menü: Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis (low fat)	O-28
AI-Menü: Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce (low fat)	O-29
AI-Menü: Graupensuppe mit Hähnchenbrust (low fat)	O-29
AI-Menü: Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce (low fat).....	O-30
AI-Menü: Nudeltopf mit Hackfleisch (low fat).....	O-30
Schinken-Champignons.....	O-31
AI-Menü: Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis (low fat).....	O-31
AI-Menü: Schweinefleisch süß-sauer mit Jasmin-Reis (low fat)	O-32
AI-Menü: Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust (low fat).....	O-33
AI-Menü: Hackfleischauflauf mit Schafskäse (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	O-33
AI-Menü: Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse (low fat).....	O-34
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce (low fat).....	O-35
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht	O-36
AI-Menü: Spinat-Auflauf mit Hackfleisch (low fat)	O-37
Grill-Marinade „Mexicana“ (low fat).....	O-38
Grill-Marinade „Pikante Paprika“	O-38
Grill-Marinade „süß-scharf“	O-38

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.....	P-2
Nudelteig mit Ei	P-3
Wrap-Teig	P-3
würzige Gemüsekruste (Reste-Fest: Brot – low fat zum Überbacken!).....	P-3
Knusprige Kartoffelwaffeln (low fat).....	P-3
Zwieback-Knödel (low fat).....	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	P-7
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum	P-7
Sahnewirsing	P-8
Mediterranes Gemüsegratin.....	P-8
„Großer“ Topf Kartoffelbrei.....	P-8
Apfelmus – vitaminreich und gut	P-9
Möhrenpüree	P-9
Schnittlauchkartoffeln (low fat).....	P-10
Herzhafte Bier-Eierkuchen (low fat)	P-10
Gratin Dauphinois – Französisches Kartoffelgratin (low fat)	P-10
Rotes Risotto (low fat).....	P-11
Béchamelkartoffeln (low fat)	P-11

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“ (low fat)	Q-5
Thunfischsauce für Pasta (low fat)	Q-5
Currysauce für Pasta (low fat)	Q-6
Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl	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 (low fat)	Q-8
Kalte Tomatensauce mit Rucola – z.B. zu Spargel (low fat)	Q-9
Slankie-Smeckie-Sauce (low fat)	Q-9
Pasta-Sauce „Frühlingserwachen“ (low fat)	Q-9
Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta (low fat)	Q-10
deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck	Q-10
Pasta-Sauce „Drei-Käse-Hoch“	Q-10

V. SÜßES FÜR SCHLECKERMÄULER – „A DESSERT GOES ALWAYS“

R KALTE & WARMER 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-Crème.....	R-8
Ricottacrème mit marinierten Erdbeeren	R-9
Kirsch-Kokos-Trifle (sprich: [treifel])	R-9
Buttermilchdessert mit Himbeeren (low fat).....	R-10
Ambrosia-Crème	R-10
Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise	R-10
Erdbeerbecher (low fat).....	R-10
Beerenstarke Frucht-Riesen.....	R-11
Panna Cotta mit Erdbeersauce.....	R-11
Stracciatella-Nocken	R-11
Oma's Milchreis.....	R-12
Knuspercrème – cremig & knusprig!.....	R-12
Rotwein-Erdbeeren.....	R-12
Sonntags-Stippmilch	R-12
Weihnachts-Tirami Sú.....	R-13
Karamelcrème.....	R-13
Fromage blanc battu	R-13
Herbstliches Apfeldessert	R-14
Mohrenkopf-Quark (low fat).....	R-14
Rhabarber-Himbeer-Grütze (low fat) 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 (low fat).....	R-19
Orangenflammerie (low fat, Reste-Fest: Eiweiß).....	R-19
Apfelweincrème (low fat).....	R-20
Peachy-Quark (low fat).....	R-20
Falsches Spiegelei (low fat).....	R-20
Ananas auf Erdbeer-Schaum (low fat).....	R-20
Amaretto-Crème (low fat)	R-21
Melonen-Grütze (low fat)	R-21
Dolce Tricolore (low fat)	R-22
Milch-Sternchen (low fat).....	R-22
Crumble-Früchte (low fat).....	R-22
Erdbeer-Rose Glacé (low fat).....	R-23
Mokkacrème (low fat).....	R-23
Pfirsichgratin (low fat)	R-23
Bobo-Quark (low fat).....	R-24
Vanilla Sky (low fat)	R-24

S KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS

Italienisches Ricotta-Eis	S-1
Sahniges Fruchteis – ohne Sahne (low fat).....	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 + kalorienarm)	S-3
Kiwi-Apfel-Bananeneis	S-3
Bananen Schoko Split	S-3
Zitronen-Apfel-Sorbet	S-3
Pflaumeneis mit Zimt.....	S-4
Weißes Punscheis.....	S-5
Spumone al caffè (low fat).....	S-5
Himbeer-Glacée	S-5
Amaretto-Parfait	S-6
Apfel-Sorbet mit Calvados	S-6
Printen-Parfait.....	S-7
Spekulatius-Parfait	S-7
Mokka-Parfait	S-8
Überbackenes Eis (Reste-Fest: Eiweiß).....	S-8
Zitronenparfait – originell serviert! (Reste-Fest: Eigelb)	S-9
Pfirsich-Parfait (Reste-Fest: Eigelb).....	S-9

T DESSERT-SAUCCEN – TOPPINGS, DIE NICHT ZU TOPPEN SIND

Schokoladensauce (low fat).....	T-1
Butterscotch-Sauce	T-1
Erdbeersauce.....	T-1
Köstliche Vanillesauce.....	T-2
Heiße Kirsch-Sauce.....	T-2
Fudge-Sauce.....	T-3
Zitronenmelisse-Crème	T-3
Chaud & Froid à la Mirabelle.....	T-3
Pfirsich-Coulis (low fat)	T-4
Himbeer-Sösschen (low fat)	T-4

U PRALINEN, TRÜFFEL & ANDERE SÜßE LECKEREIEN

Pfefferminztrüffel	U-1
Schokoladen-Trüffelchen.....	U-1
Rumkugeln	U-1
Amarettokugeln	U-1
Zucker-Mandeln	U-2
Marzipan mit Honig	U-2
Mandelsplitter	U-2

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	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 (low fat).....	V-7
Wellness-Gemüse-Drink (low fat).....	V-7
Apfel-Kombucha-Smoothie (low fat).....	V-7
Bananen-Kokos-Smoothie	V-7
Green-Smoothie (low fat).....	V-8
Golden Glory (low fat)	V-8
Virgin Strawberry-Cocktail (low fat).....	V-8
Kiwi-Kick (low fat)	V-8
5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz (low fat)	V-8
Vitamizer (low fat).....	V-9
Smoothie-Saft (low fat).....	V-9

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	W-3
Marion’s Morgengruß	W-3
Heiße Eis-Schokoladenbombe.....	W-3

X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE

Frozen Strawberry Sparkle – geeister 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	X-1
Erdbeerlikör	X-2
Sabine’s Wundertopf Eierlikör	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 (low fat)	X-4
Französischer Champagnercocktail (low fat)	X-5
Osterhasen- oder Nikolauslikör (Reste-Fest: Schokolade).....	X-5
Irischer Nougat-Whiskylikör.....	X-5
Schlankerer Kaffeelikör	X-6
Sektcocktail Bellini (low fat)	X-6

VII. TIPPS UND TRICKS

Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF

Schneller backen	Y-1
Viele Tipps zum Sahne schlagen	Y-1
Wichtiges zum Schmetterling (Rühraufsatz).....	Y-1
Tipps zum Zerkleinern von Rohkost.....	Y-1
Rohkost-Reste	Y-1
noch Plätze frei im Dampfgaraufsatz?	Y-1
Saucen-Reste.....	Y-2
So gelingt Teig noch besser	Y-2
Tipps für den Dampfgaraufsatz.....	Y-2
Eis – besser als in der Eisdiele	Y-2
Nützliche Tipps für den Garkorb	Y-2
Mixtopf trockenen	Y-2
Gegen das Überkochen	Y-2
Saft zubereiten	Y-2
Sauberer Mixtopf.....	Y-2
Dampfgaraufsatz zu klein? So machen Sie ihn größer!	Y-3
„Grobe Stücke“, was heißt das?	Y-3
Aktion "Saubere Küche"	Y-3
Mixtopf säubern oder gar richtig angebrannter Mixtopf?	Y-3
Mixtopf mit dem Spatel auskratzen	Y-3
Fett beim Überbacken mit Käse sparen	Y-4
„Blasses Fleisch“	Y-4
„Fisch zu blass“	Y-4
Kochen im 5-Schicht-Betrieb	Y-4
Besser als jede Gewürzmühle	Y-4
Frische Hefe einfrieren.....	Y-4
Frischhefe oder Trockenhefe?.....	Y-4
Hefe-Booster	Y-5
Kräutersalz selbst herstellen	Y-5
Reismehl statt Soßenbinder oder Mehl – entschlackend und mineralstoffreich.....	Y-5
„Minderwertige“ Schokolade, Nikoläuse & Osterhasen (Reste-Fest).....	Y-5
Obst- oder Käsekuchen zu Baiserkuchen machen (Reste-Fest: Eiweiß).....	Y-5
Messer & Rühraufsatz schützen	Y-5
„Dampf machen“ beim Dampf machen.....	Y-5
Marmelade kocht über	Y-6
Tiefkühlware im Wundertopf kochen	Y-6
Pilze im Dampf garen	Y-6
„Andere“ Teigrezepte im Wundertopf umsetzen	Y-6
Was soll eigentlich „mit Hilfe des Spatels“ heißen...?	Y-6
Zu viel Krach beim Zerkleinern und Mahlen im Wundertopf?	Y-6
Käse zerkleinern.....	Y-6
Stauben Sie Ihren Eierkocher ein!.....	Y-7
Diabetiker aufgepasst!	Y-7
Ups, der Käse... ..	Y-7
Linkslauf statt Spatel	Y-7
„kalte Butter“ klein kriegen.....	Y-7
TK-Gemüse im Dampfgaraufsatz garen	Y-7
Und was kommt nach der Marmelade?.....	Y-8
Konservengemüse im Dampfgaraufsatz garen.....	Y-8
Ups, vergessen die Waage zu aktivieren?	Y-8
Andere Tipps zur Waage.....	Y-8

besten Vanillezucker selbst herstellen	Y-8
1000 g Sahne schlagen.....	Y-8
Eisgekühlte Getränke.....	Y-9
Kleisteriger Kartoffelbrei	Y-9
Geschenke aus dem Wundertopf	Y-9
Eisgekühlte Getränke.....	Y-10
Kleisteriger Kartoffelbrei	Y-10
Geschenke aus dem Wundertopf	Y-10
Wie kann man den Dampfgeräufsatz erhöhen?	Y-10
Wildgewürz selbstgemacht.....	Y-11
Nährstoffreiches Andicken.....	Y-11
Spargel im Dampfgeräufsatz kochen	Y-11
Lieber 2 x laufen lassen als mit der doppelten Menge quälen.....	Y-11

Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Pizzabelag "läuft weg"	Z-1
Schöne grüne Farbe beim Gemüse.....	Z-1
Hefeteig mit warmen Zutaten.....	Z-1
Brot backen leicht gemacht.....	Z-1
Weniger Fett als Sahne.....	Z-1
Komplettmenüs im Ofen	Z-1
Eiweiß-Reste.....	Z-1
Zucker sparen.....	Z-1
Champignons putzen	Z-2
Garsud übrig?	Z-2
Kuchen verzieren	Z-2
Backofenhitze ausnutzen.....	Z-2
Schokospäne selbst herstellen	Z-2
Hafer beim Backen verwenden	Z-2
Pudding ohne Haut.....	Z-2
Die „richtige“ Kartoffel & Kartoffeln richtig behandeln.....	Z-3
Gebackener Blumenstrauß	Z-3
Hefeteig aufgehen lassen.....	Z-3
Zwiebelringe braten.....	Z-3
Braten angebrannt?.....	Z-3
Exoten stehen nicht auf Gelatine... ..	Z-3
„Angleichen“ von Gelatine – Gelatine-Crème ohne Klumpen zubereiten	Z-3
Streuselkuchen	Z-3
Frischkäse „low fat“ selbst herstellen	Z-4
Cool bleiben: Mürbeteig	Z-4
Immer da, immer nah: Wein + Brühe	Z-4
Gute Ideen für braune Bananen!	Z-4
Brot aus dem Wundertopf oder vom Bäcker?	Z-4
Belag verstreichen.....	Z-4
Teig ausrollen	Z-4
Was man mit Muffin-Formen noch machen kann.....	Z-5
Urlaubsfeeling am Esstisch	Z-5
Wenn Honig fest wird... ..	Z-5
Kokosnüsse auslösen.....	Z-5
Frische-Test für Eier	Z-5
Knusprige Braten-Kruste	Z-5
Wieso Möhren und Karottenflecken Fett mögen... ..	Z-6
Braune Backwaren	Z-6
Kuchen oder Ähnliches „tränken“	Z-6
„Ertrunkene“ Rosinen	Z-6
Torten direkt auf der Tortenplatte dekorieren – ohne gefährliches „Umbetten“	Z-6
Nüsse mahlen	Z-6

Zu viel Eigelb?	Z-6
Brot ist „trocken“ und krümelig?	Z-6
Schnecken aufrollen	Z-6
Schnittlauch-röllchen schneiden.....	Z-6
Was ist „Rübenkraut“.....	Z-7
Knuspriges Brot und Brötchen	Z-7
Wie Pizza noch schneller wird...	Z-7
Wie Sie Streuselkuchen und andere Kuchenteige geschmacklich noch besser machen...	Z-7
Erdbeeren noch nicht süß genug?.....	Z-7
Kirschen, Erdbeeren und anderes Stielobst waschen.....	Z-7
Formen, Pfannen und Waffeleisen einfetten.....	Z-7
Spargelkauf – wie merken Sie, ob er frisch ist? – und was ihn „perfekt macht“	Z-8
Kokosnüsse schälen.....	Z-8
Sommerzeit = Obstkuchenzeit!.....	Z-8
Wie verhindert man das „Durchpappen“ von Obstböden?.....	Z-8
Eier – welche Größe??	Z-8
Wie Sie Brotrinden noch leckerer machen...	Z-8

VIII. INDEX UND REZEPTVERZEICHNIS

AA ALPHABETISCHER ZUTATEN-INDEX

BB ALPHABETISCHES REZEPT-REGISTER