

KOCH- ATLAS



Band 1-7

Genial einfach
– einfach genial kochen

mit **Gesamtinhaltsverzeichnis** und
alphabetischem **Index**



Koch-Atlas von Kristina Wedi
Thomas Ravenberg e.K.
Poggenpohl 38
48282 Emsdetten
kristina@koch-atlas.de
www.koch-atlas.de



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: Koch-Atlas von Kristina Wedi, Poggenpohl 38,
48282 Emsdetten, Fax: 0 25 72-95 89 97, E-Mail: kristina@koch-atlas.de
Bd7-2010-06-09

Inhaltsverzeichnis 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 (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
Lockerer Roggen-Mischbrot	A-13
„Möhrebröt“	A-14
Heller Bauernstuten	A-14
Saftiges Kürbisbrot (low fat)	A-15
Familien-Weißbrot	A-15
Großes Vollkorn-Quarkbrot (low fat)	A-15
Quarkbrot (low fat)	A-16
Stefanies Familienbrot von ca. 1,4 kg (low fat)	A-16
Süßer Stutenkranz (low fat) Reste-Fest: Eigelb	A-16
Vollwertbrot mit Kürbiskernen (low fat)	A-17
Führer Über-Nacht-Brot (mit Führer Sauerteigansatz) (low fat)	A-17

Kamutbrot (low fat)	A-18
Knofi-Fladen zum Grillen (low fat)	A-18
Münsterländer Schwarzbrot (low fat)	A-19
Bauernmischbrot (low fat)	A-19
Bäcker-Knäcke(brot) (low fat)	A-19
Billerbecker Landbrot (low fat)	A-20
Kürbiskern-Brot	A-20
Rinklake-Brot (low fat)	A-20
Süßer Kürbisstuten (low fat)	A-21
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss (low fat)	A-21
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot (low fat)	A-21
Süddeutsches Gewürzbrot (low fat)	A-22
Hefezopf	A-22
Leinsamen-Sesam-Brot (low fat)	A-22
Amaranth-Brot (low fat)	A-23
Molke-Brot (low fat)	A-23
Deftiges Sauerkrautbrot	A-23
Ciabatta-Fladen (low fat)	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 (low fat) (Foto)	A-29
Party-Schinken- oder Party-Speck-Brot (Foto)	A-29
Sonnenblumen-Foccacia	A-30
Korn-Blume (Foto)	A-30
Spargelbrot (low fat) (Foto)	A-31
Sauerteig-Fladenbrot (low fat)	A-32
Buttermilch-Dinkel-Zopf (low fat) (Foto)	A-32
Möhren-Vollwertbrot (Foto)	A-33
Grünkern-Mehrkornbrot (low fat) (Foto)	A-33

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
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-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
Goldähren (low fat)	B-13
Sweetcorn-Rolls – Maisbrötchen (low fat)	B-13
Großes Blech Weizenbrötchen mit Weizenvollkorn	B-13
Schnittlauch-Brötchen (low fat)	B-14
Haferkleie-Brötchen (low fat)	B-14
Brötchenrad und Partysonne (low fat)	B-15
Mohnzöpfchen	B-16
Süße Quark-Ölteig-Mäuse	B-16
Walnuss-Brötchenkranz	B-17
Haferflocken-Brötchen	B-17
Lockere Weizenbrötchen (Foto bei Kapitel J Marmeladen)	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 (low fat)	B-21
Kernige Flöckchen (low fat) (Foto)	B-21
Pü-Brötchen	B-22

Bier-Körnchen	B-22
Kartoffelbrötchen (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	B-23
Roggen-Sauerteigbrötchen (low fat) (Foto)	B-23
Rosmarinbrötchen (low fat)	B-24
Molke-Vollkörnchen	B-24
Corn-Brötchen (Reste-Fest: Cornflakes)	B-25
Vollwert-Knabberstangen (Foto)	B-26

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	C-9
Thunfischzopf (low fat)	C-9
Paprika-Schmand-Brötchen	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... (low fat)	C-12
Knusper-Pizzateig (low fat)	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
Carpese-Muffins	C-18
Mettröllchen	C-18
Knusper-Oliven	C-19
Schafskäse-Zwiebelkuchen	C-19
Gemüsedreiecke	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 (low fat)	C-27

Käse-Dreiecke (low fat)	C-27
Echt Elsässer Flammkuchen	C-28
Herzhafte Schweineöhrchen (Reste-Fest: Eigelb) (Foto)	C-29
Bauern-Tortilla vom Blech	C-30
Italienischer Rosenkranz	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-Gemüsekuchen	C-38
Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade (Foto)	C-39

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
Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör	D-23
Babe-Kirschtorte „im Kühlschrank gebacken“ (low fat)	D-23
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan	D-24
Mohnkuchen mit Joghurt	D-24
Nusskuchen mit Kartoffeln (Reste-Fest: Kartoffeln, gekochte)	D-25
Bananenkuchen (Reste-Fest: Bananen, die keiner mehr mag...)	D-26
Apfelkuchen mit warmer Milch (low fat)	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 (low fat)	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	D-37
Apfelkuchen mit Quark und Rosinen	D-38
Kuh-Fleckerl-Kuchen (Foto)	D-38
Einfacher Rührkuchen im Einkochglas (Foto)	D-39
Schokoladentorte oder Mokka-torte und andere Variationen	D-40
Hefe-Bund à la Linde	D-41
Lemon Curd-Torte – Zitronencremetorte mit Quark (Foto)	D-42

E Blechkuchen - jede Menge süßer 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
Marzipan-Mohntorte vom Blech	E-13
Leichte Pfirsich-Torte vom Blech (low fat)	E-14
Schneller Kirschkuchen vom Blech (low fat)	E-14
Bienenstich	E-15
Karottenschnitten mit ACE (Foto)	E-16
Pflaumenkuchen mit Pudding (low fat)	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 (low fat) (Foto)	E-20
Mandeltårta – dünne schwedische Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus... (glutenfrei)	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

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
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 (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
Vollkorn-Hefewaffeln (low fat)	F-11
Classic American Brownies	F-12
Süße Ofennudeln (low fat)	F-12
Kaffee-Muffins (low fat)	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 (low fat)	F-17
Erdbeer-Windbeutelfüllung (low fat)	F-18
Kirsch-Sahne-Windbeutelfüllung	F-18
Knusprige Grieß-Waffeln (low fat)	F-19
Zitronenjoghurt-Muffins	F-19
Waffeln (low fat)	F-19
Einfache Rühr-Muffins	F-20
Wiener Bisquit-Waffeln	F-20
Weißweinwaffeln	F-20
Waffeln mit Eischnee (low fat)	F-21
Bambootscha-Muffins (Foto)	F-21
Butter-Muffins	F-22

Flake-Muffins (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)	F-25
Eierlikör-Muffins (Foto)	F-25

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-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 (low fat)	G-9
Allgäuer Butter-Taler	G-10
Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (low fat)	G-10
Cantuccini (Foto)	G-11
Nussmakronen (Reste-Fest: Eiweiß)	G-11
Janka-Davies	G-12
Zahlenkekse (low fat)	G-12
Krokant-Knusperle	G-12
Herbe Trüffel-Plätzchen	G-13
„Schwarze“ Plätzchen (low fat)	G-13
Saftige Kokosmakronen (Reste-Fest: Eiweiß, low fat)	G-13
Mandel-Gespenster oder „Spanisch Brot“	G-14
Marzipan-Zyklopen	G-15
Knusprige Kokosmakronen mit Backoblaten (ohne Ei)	G-15
Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken	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	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 (low fat)	G-23
Zimt-Kipferl	G-23
Schneeflocken	G-24
Ostfriesen-Dukaten	G-24

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
Weißer-Bohnen-Dip (low fat)	H-23
Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip	H-23
Mandel-Tatar	H-24
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
Spanisches Aioli ohne Ei oder Mayonnaise ohne Ei	H-28
Tomatenketchup – selbstgemacht!	H-29
Sunflower-Seed-Aufstrich	H-29
Leichter Carprese-Dip (low fat)	H-30
Thunfisch-Aufstrich	H-30
Westfalen-Butter	H-30
Putenfleischsalat für's Brot	H-30
Korfu-Feta (low fat)	H-31
Boss-Salat für's Brot	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 (low fat)	H-33
Gekräuterte Sour Cream (Foto)	H-34
Petit Pois Pâté (low fat) [sprich: pehti poa' patée]	H-34
Schinken-Eiersalat fürs Brot (Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-35
Leichter Thunfischsalat fürs Brot (low fat)	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: Kräm 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 (low fat)	H-39
Carprese-Aufstrich	H-39
Basilikum-Frischkäse (low fat)	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	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 (low fat) (Foto)	H-47

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
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 (low fat)	I-13
Tropical Gold-Marmelade (low fat)	I-13
Kiba-Samt (low fat) (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

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
Irmis 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
Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce (low fat)	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 (low fat)	J-22
Fruchtiger Topinambur-Salat (low fat)	J-22
Bunter Wundertopf-Salat (low fat)	J-22
Bunter Spargelsalat (zum Sattwerden)	J-23
Bruschetta (-Salat) [sprich: 'brusketta'] (low fat) (Foto)	J-24
Fruchtiger Selleriesalat (low fat)	J-24
Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce (low fat, Reste-Fest: gekochte Nudeln)	J-25
Leichter Krautsalat (low fat)	J-25
Karotten-Knollensalat mit Meerrettich	J-26
Express-Nudelsalat „Pasta Verde“ (low fat)	J-26
Leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne (low fat)	J-27
Spargel-Pilzsalat (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier)	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

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
Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat	K-5
Salatdressing mit körnigem Senf (low fat)	K-5
Fruchtiges Walnuss-Dressing	K-5
Parmesan-Dressing	K-6
Karotten-Kren-Sauce (Foto)	K-6
Bärlauch-Salatdressing (low fat)	K-6
Caesar’s Dressing	K-7
Malz-Dressing	K-7
Buttermilch-Salatdressing	K-7
Kartoffeldressing für den Vorrat (low fat)	K-8

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
Zucchini-suppe (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
Würzige Steckerübencremesuppe (low fat)	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 (low fat)	L-22
Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten (low fat)	L-22
Sahnige Minestrone (low fat)	L-23
Süddeutsches Kräutersüppchen	L-24
Sopa Castellana [sprich: βopa kastejana] – Kastilische Suppe (Reste-Fest: Weißbrot)	L-24
Faretto – italienische Dinkelsuppe aus Umbrien (low fat)	L-25
Nuss-Karottensuppe	L-26
Blumenkohlsuppe mit Eierstich	L-26
Grüner Mangold-Pilztopf oder Spinat-Pilztopf (Foto)	L-27
Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich (low fat)	L-28
Kohlrabicremesuppe	L-29
Zupa melanzane-fungi – Suppe aus Auberginen und Pilzen (low fat)	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 (low fat)	L-32
Kartoffelsuppe (Foto)	L-33
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon (low fat)	L-33
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe	L-34
Spargelsuppe	L-34
Mais-Mascarponecrèmesuppe (Reste-Fest: alte Brötchen)	L-34
Kartoffel-Spitzkohlsuppe	L-35
Peking-Suppe süß-sauer-scharf (low fat)	L-35
Vollwert-Paprikasuppe	L-36
Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse	L-36
Thailändische Currysuppe (Partymenge, ca. 6-7 Liter!)	L-37
Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle	L-38
Glühende Blumenkohlsuppe	L-38

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
Weltbester Spargel & Spargelsuppe	M-9
Champignons in Portweinsauce	M-10
Käseschnitzel	M-10
Grünkern-Frikadellen	M-10
Linsenbratlinge	M-11
AI-Menü Spinat-Gorgonzola-Nudeln (Foto)	M-11
AI-Menü Zwiebel-„Ritter“ (Reste-Fest: Brot)	M-11
AI-Menü Buttermilchpfannkuchen 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
Gemüsepuffer 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 Reisaufwurf 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 Kartoffelaufwurf aus der Microwelle	M-36
AI-Menü Zucchini-Eintopf (low fat)	M-37
Italienischer Spargelaufwurf mit Mozzarella (low fat)	M-37
AI-Menü Sommerlicher Nudelaufwurf (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 Spinataufwurf mit Kartoffeln (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	M-42
Herzhafte Sommer-Waffeln (low fat - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk) (Foto)	M-43
Gratinierter Schafskäse (Reste-Fest: Brötchen)	M-43
Frischer Gemüse-Sahne-Eintopf (low fat)	M-44
AI-Menü Pasta „alla Pizza“ (low fat)	M-44

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

AI-Menü Käse-Nudeln mit Saisongemüse (Foto)	M-76
Linsen-Tomaten-Topf	M-77
AI-Menü Spargeltopf Primavera	M-77
AI-Menü Bunter Mais-und Bohnentopf (low fat) (Foto)	M-78
AI-Menü Tortellini-Eintopf	M-79
Frühlingsrollen (Foto) (ca. 30 große oder 40 kleinere, in Partymenge)	M-80
Brüsseler Dampf-Topf	M-81
AI-Menü Hirseauflauf	M-82
AI-Menü Lippischer Pickert (Foto)	M-83
AI-Menü Spargel mit Kartoffeln und herzhafter Zabaglione	M-83
AI-Menü Spinatklösschen (Reste-Fest: Toast, Paniermehl) (Foto)	M-84
AI-Menü Canneloni ai funghi	M-85
AI-Menü Asiatische Linsensuppe (low fat)	M-86
Frühlingszwiebel-Blumenkohl (Foto)	M-86
AI-Menü Großer Gemüseauflauf	M-87
AI-Menü Rosenkohl mediterrano (low fat)	M-88
AI-Menü Leckerer Milchreis (Foto)	M-88
AI-Menü Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung (Foto)	M-89
Johannisbeer-Kaltschale (Foto)	M-90
AI-Menü Scheiterhaufen (Reste-Fest: alte Brötchen)	M-90

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
Fischklösschen mit Kräutersauce	N-16
AI-Menü Fischgulasch mit Kartoffeln (low fat)	N-17
AI-Menü Kartoffelgratin mit Räucherlachs	N-17
AI-Menü Fischfilet in leichter Senfsauce (low fat)	N-18
AI-Menü Fischfilet mit rosa Dillsauce (low fat)	N-19
Bremer Fischburger	N-20
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce (low fat) (Foto)	N-21
AI-Menü Patatas guisadas [sprich: patatas gisadas]	N-22
– spanischer Kartoffeleintopf (low fat)	N-22
Nordseebuletten (Reste-Fest: Toastbrot) (Foto)	N-22
AI-Menü Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln	N-23
Lachs-Timbale	N-23
AI-Menü Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce	N-24
Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen (Reste-Fest: Toastbrot)	N-25
AI-Menü Fisch-Canneloni	N-25
AI-Menü Thai-Lachs mit Reis und Gemüse	N-26

O Hauptgerichte mit Fleisch	
AI-Menü Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen (Foto)	O-1
AI-Menü Hähnchenmenü mit Käsesauce (Foto)	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 (Foto)	O-4
AI-Menü Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf	O-4
AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln (Foto)	O-5
AI-Menü Wirsingspalten mit Schinkensauce (Foto)	O-5
AI-Menü Geflügelmenü "roter Traum" (Foto)	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 (Foto)	O-14
AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15
AI-Menü Spargeleintopf	O-15
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Gemüsereis (Foto)	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) (Foto)	O-18
Buletten	O-18
AI-Menü Großer Gemüse-Eintopf (Foto)	O-18
AI-Menü Hähnchengulasch mit Kartoffeln (low fat)	O-19
AI-Menü Kasseler mit Sauerkraut (low fat) (Foto)	O-19
Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce	O-20
AI-Menü Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (low fat) (Foto)	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 Möhreintopf	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
AI-Menü Kohlrabi-Lasagne mit Schinken (low fat)	O-39
Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf aus Österreich)	O-39
Lendchen-Petits mit Kräuterbrotkuppel	O-40
AI-Menü Schnitzelfleisch „Porto“ (low fat)	O-40
Paprikaeintopf (low fat)	O-41
AI-Menü Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen (Foto)	O-41
AI-Menü Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce	O-42
AI-Menü Hähnchen-Kartoffelaufbau mit Schafskäse (low fat)	O-42
Pü-Rollen mit Knusperkruste (Reste-Fest: Kartoffelbrei, Reste-Fest: Brot)	O-43
AI-Menü Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln	O-43
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech	O-44
AI-Menü Großer Schmor-Gulaschtopf (low fat)	O-44
AI-Menü KoKar-Topf (low fat)	O-45
AI-Menü Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce (low fat)	O-45
Party-Schinkenröllchen-Auflauf (Foto)	O-46
Fleischpflanzerl mit Fruchtiger Curry-Sauce (Reste-Fest: Brötchen) (Foto)	O-47
AI-Menü Schneller Hühnereintopf mit Eierstich (low fat)	O-47
AI-Menü Putenrouladen „cordon rouge“ (low fat) (Foto)	O-48
AI-Menü Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce (low fat)	O-49
AI-Menü Kren-Händerl (low fat) (Foto)	O-50
AI-Menü Chinesische Nudeln (low fat)	O-51
AI-Menü Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree (Foto)	O-52
AI-Menü Königsberger Klopse (low fat) (Foto)	O-53
AI-Menü Pesto-Geschnetzeltes (low fat)(Foto)	O-54
AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes (low fat)	O-55
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen	O-56
Champignon-Filettopf	O-57
AI-Menü Zitronenhähnchen mit Reis (low fat)	O-58

AI-Menü Deftiger Kohlrabieintopf	O-59
AI-Menü Putengulasch mit Weißer Sauce (low fat)	O-60
AI-Menü Dicke-Bohnen Eintopf – auf „unklassische Art“	O-61
AI-Menü Hähnchen mit Champignonsauce (low fat)	O-62
AI-Menü Ofengeschnetzeltes mit Kartoffelkruste	O-63
AI-Menü Geflügelleber mit Kartoffelbrei	O-64
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung	O-64
AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce (low fat) (Foto)	O-65
AI-Menü Porree-Acker mit Kartoffelpüree	O-66
AI-Menü Spaghetti Carbonara (low fat)	O-67
AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf	O-67
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln (Reste-Fest: Brot, Brötchen) (Foto)	O-68
AI-Menü Hack-Kartoffelauflauf (Reste-Fest: alte Brötchen)	O-68
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis (low fat)	O-69
AI-Menü Hähnchen Mexicana	O-69
AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce	O-70
AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler	O-70
Jägertopf aus dem Ofen	O-71
AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen	O-71
AI-Menü Curry-Schweinefleisch mit Jasminreis	O-72
Sonntagsbraten ohne viel TamTam	O-73
AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis (Foto)	O-74
AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf	O-75
AI-Menü Hähnchenbrust in Martini-Sauce	O-75
AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf (low fat)	O-76
Kräuter-Grill-Marinade	O-76
Chinesische Curry-Teigtaschen (Foto)	O-77
AI-Menü Zigeunerbällchen	O-78
AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln	O-78
AI-Menü Sauerkrauteintopf	O-79
Schweinefilet mit Champignons	O-79
AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräuterreis (Foto)	O-80
AI-Menü Kartoffelbrei mit Gemüse, Schinken und Spiegelei (Foto)	O-80

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
Steinpilzpaste	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
Klassische Eierpfannkuchen	P-11
Crêpes-Teig [spricht: Krepes]	P-12
Klassisches Risotto mit Weißwein	P-12
Gemüse-Crumble [spricht: ‚gemüse-krambel‘] (Foto)	P-13
Kohl-Paprikasch (low fat)	P-14
Brokkoli-Gratin mit TK-Brokkoli	P-14
Vogelnester aus dem Ofen	P-15
American Pancakes (low fat)	P-15
Einfache Eierpfannkuchen	P-16
Zwetschgenknödel (Foto)	P-16
Spargel-Risotto mit Erbsen (Foto)	P-17
Großer Kartoffelauflauf aus dem Backofen	P-18

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
Pastasauce „Carbonara“ (low fat)	Q-11
Pastasauce „Kartoffel-Bolognese“	Q-11
Sauce „al funghi“ (low fat)	Q-11
Zwiebelsauce mit Frühlingszwiebeln und Erbsen(low fat)	Q-12
Krümelchensauce „vegetarisch“ (low fat)	Q-12
Champignon-Sauce mit Weißwein (low fat)	Q-13
Crèmige Pastasauce ohne Sahne (low fat)	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

V. Süßes für Schleckermäuler – „A dessert goes always“

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	R-8
Ricottacreme mit marinierten Erdbeeren	R-9
Kirsch-Kokos-Trifle (sprich: [treifel])	R-9
Buttermilchdessert mit Himbeeren (low fat)	R-10
Ambrosia-Creme	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
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 (low fat)	R-14
Rhabarber-Himbeer-Grütze (low fat) mit Zitronenmelisse-Creme	R-14
Erdbeercreme 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
Westfälische Quarkspeise (low fat)	R-25
Crème brûlée (Reste-Fest: Eigelb)	R-25
Birnen mit Weihnachtssauce	R-26
Dickmilch-Terrine	R-26
Wein-Grütze (low fat)	R-26
Schoko-Banana-Drama (low fat)	R-27
Erdbeer-Lasagne (low fat)	R-27
Caipiquarkia (alkoholfrei, low fat)	R-28
Kokos-Insel im Melba-Meer	R-28
Domino-Quark	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 (low fat)	R-31
Joghurto-Rette: Jokiel mit vielen Erdbeeren...	R-32
Crème „Duette“	R-32
Îles flottantes – Schwimmende Inseln (low fat) (Reste-Fest: Eiweiß) (Foto)	R-33
Calvados-Apfelgrütze (low fat) (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

Quittencreme 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 (low fat) (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 (low fat)	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 Schokoladencrème	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 (low fat)	R-48
Karamell-Rhabarber mit Joghurt-Sauce	R-48
Schoko-Milchreis	R-48

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)	S-3
Kiwi-Apfel-Bananeneis	S-3
Bananen Schoko Split	S-3
Zitronen-Apfel-Sorbet (low fat)	S-3
Pflaumeneis mit Zimt	S-4
Weißes Punscheis	S-5
Spumone al caffè (low fat)	S-5
Himbeer-Glacée	S-6
Amaretto-Parfait	S-6
Apfel-Sorbet mit Calvados (low fat)	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 (low fat)	S-10
Geeiste Himbeer-Ricotta-Crème	S-10
Zitrusorbet (low fat, Reste-Fest: Eiweiß)	S-10
Pina Coladeis	S-11
Kiba-Eis (low fat)	S-11
Himbeer-Joghurt-Eis	S-11
Quark-Sorbet mit Erdbeer-Campari-Sauce	S-12

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

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
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

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
Eiskaffee-Pulver für den Vorrat	V-9
Ebu-Drink (low fat)	V-9
Kräuter-Kefir	V-10
Strawberry Lift-Me-Up	V-10

Biba-Drink (low fat)	V-10
Sojamilch selbst gemacht	V-10
Fruchtmix-Smoothie	V-11
Pfirsich-Joghurt-Lassie (low fat)	V-12
Kräuter-Ayran (low fat)	V-12
Coconut-Cooler	V-12
Geeister Cappuccino (low fat)	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	V-14
Weißer Schokolade-Bananendrink (Foto)	V-14

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
Rooipunsch	W-4
Advents-Schokolade	W-4
Salbei-Tee gegen Halsschmerzen	W-4
Gentlemen Chocolate (Foto)	W-5
Winterschokolade	W-5

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
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-Whiskeylikör	X-5
Schlankerer Kaffeelikör	X-6
Sektcocktail Bellini (low fat)	X-6
Waldmeister-Likör	X-7
Pink Widow	X-7
Himbeer-Cocktail	X-7
Klingonen-Pippi	X-8
After-Nine-Liquor	X-8
Karamell-Likör	X-8
Gletscher-Spalte	X-8
Nougatlikör (Reste-Fest: Eigelb)	X-8
Glühwein (low fat) (Foto)	X-9
Weißer Glühwein (Foto)	X-9
Eierpunsch aus Amerika	X-10
Trou Normand Martini Bianco (low fat) [sprich: truh normóng]	X-10
Tropencocktail (low fat)	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
VII. Tipps und Tricks	
Y Gewusst wie mit dem Wundertopf	
Z Wissenswertes für den Küchenalltag	
VII. Index und Rezeptverzeichnis	
AA Zutaten-Register	
BB Alphabetisches Rezept-Register	