

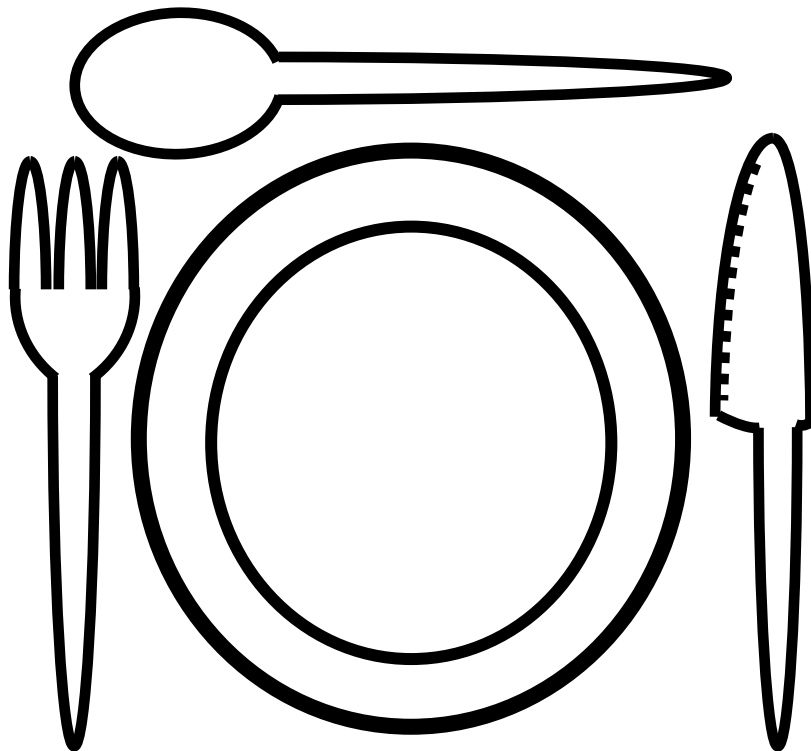


Grandioses Kochbuch für den  
Wundertopf TM 31

- B A N D 1 -

# K O C H - A T L A S

Genial einfach – einfach genial kochen!



## Liebe Wundertopf-Köchin, lieber Wundertopf-Koch!

Sehr gerne möchte ich meine (schon in der Versuchsküche befindlichen) 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**    **O**

Ich besitze den **TM 31**    **O**

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: .....

eventuell Fax-Nummer: .....

Bitte richten Sie Ihre Antwort an: Kristina Wedi, Poggenpohl 38, 48282 Emsdetten,

Fax: 0 25 72-95 89 97, E-Mail: kristina@ravenberg.de

KA-01-2010-06-09

# Koch-Atlas

## I. BACKE, BACKE – FRISCH & SCHNELL, SÜß ODER HERZHAFT

### A BROT – AUS FRISCHEM SCHROT UND KORN

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

### B BRÖTCHEN – SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

Weißes 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

### 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

### D KUCHEN – SÜßER VERSUCHUNG ZU 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

### E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAß!

Mandarinenkuchen.....	E-1
Fantakuchen.....	E-1
Schneller Butterkuchen .....	E-1

### 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

## **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

## **II. BESONDERES FÜR'S BROT**

### **H HERZHAFTE BROTAUFSTRICHE & DIPS**

Gorgonzola-Rucola-Creme .....	H-1
Ei-Aufstrich mit körnigem Senf .....	H-1
Herzhafter Eiersalat für's Brot .....	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 .....	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

### **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

## **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 – begradeter Krautsalat .....	J-2
Gurkensalat .....	J-3
Kürbissalat mit Roter Beete .....	J-3
Gurke mit Frischkäse-Füllung .....	J-3

Käse-Salat .....	J-3
Tapas-Salat .....	J-4
Festlicher Tomatensalat .....	J-4

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

Salatsauce „Grüne Göttin“ (low fat) .....	K-1
Schmand-Salatdressing .....	K-1
Nuss-Dressing .....	K-1

## **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) .....	L-6
Blitztomatencreme .....	L-6
Champignoncremesuppe .....	L-6
Gerstensuppe .....	L-6
Grüne Krabbensuppe .....	L-7
Französische Zwiebelsuppe .....	L-7
Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe) .....	L-7
Kürbis-Orangensuppe .....	L-8

## **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 .....	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: Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln .....	M-12
Buttermilk-Corn-Pancakes .....	M-12

## **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 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

## **O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH**

AI-Menü: Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen.....	O-1
AI-Menü: Hähnchenmenü mit Käsesauce.....	O-1
AI-Menü: Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen .....	O-2
AI-Menü: Rosenkohlaufauf mit Kassler .....	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

## **P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT**

(Buntes) Kartoffelpüree "all in one".....	P-1
Apfelrotkohl .....	P-1
Buttermilch-Pfannkuchen .....	P-1
Kartoffelaufauf „klassisch“ .....	P-2
Kartoffelklöße .....	P-2
Spinat-Spätzle.....	P-2
Nudelteig ohne Ei.....	P-2

## **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

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

### **R KALTE & WARME NACHTISCH-IDEEN**

Espresso-Schaum .....	R-1
Zabaglione.....	R-1
Zimt-Zabaglione .....	R-1
Schneller Milchreispudding .....	R-1
Echter Nuss-Karamelpudding.....	R-1
Eierlikörpudding .....	R-2
Grießpudding .....	R-2
Echter Vanillepudding .....	R-2
Echter Schokoladenpudding .....	R-2
Kokos-Pudding .....	R-2
Französisches Mousse au Chocolat.....	R-3

Nougat-Mandel-Quark .....	R-3
Tirami sú – die Schnellversion .....	R-3
Früchtetraumcreme .....	R-3
Rhabarberkompott mit Erdbeeren .....	R-4

## **S KALTE VERFÜHRER: EISCREMES, 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 .....	S-2
Wedding-Day Ice Cream .....	S-2
Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei) .....	S-2

## **T DESSERT-SAUCEN – TOPPINGS, DIE NICHT ZU TOPPEN SIND...**

Schokoladensauce (low fat) .....	T-3
Butterscotch-Sauce .....	T-3

## **U PRALINEN, TRÜFFEL & ANDERE SÜßE LECKEREIEN**

Pfefferminztrüffel .....	U-1
Schokoladen-Trüffelchen .....	U-1
Rumkugeln .....	U-1
Amarettokugeln .....	U-1

## **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

### **W HEIßE GETRÄNKE OHNE ALKOHOL**

Cappuccino .....	W-1
Café de Olla (mexikanischer Kaffee) .....	W-1

### **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
Mon Chérie-Likör (Reste-Fest: Eigelb) .....	X-1
Erdbeer-Sahne-Likör .....	X-1

## **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

**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

© Copyright Kristina Wedi – alle Rechte vorbehalten.

Kristina Wedi  
Poggenpohl 38  
48282 Emsdetten

Fragen, Anregungen oder Kritik richten Sie bitte an: [kristina@ravenberg.de](mailto:kristina@ravenberg.de)



Wenn Sie mit dem Koch-Atlas Band I zufrieden sind...

... kann ich Ihnen mit dem Inhaltsverzeichnis von **Band II** den Mund wässrig machen...?

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

### A Brot – mit Laib und Seele gebacken

Echt Französisches Baguette +++ Vollkorn-Fladenbrot +++ Hausmacher Sauerteig – aus fein gemahlenem Roggen +++ Weizen- oder Dinkel-Sauerteig – selbstgemacht aus Brotteig +++ Leinsamen-Buchweizen-Brot +++ Kartoffelbrot (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) +++ Lufti-Kuss +++ Zwiebelbrot mit Buttermilch +++ 6-Korn-Brot +++ Sommerliches Buttermilchbrot +++ Gutshof-Laib +++ Kerniges Joghurt-Brot +++ Amerikanisches Butter-Toastbrot +++ Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen +++ Kräuter-Faltenbrot +++ Käsebaguette +++ Schnelles Sauerteigbaguette +++ Rotwein-Brot +++ Großes Bauernmischbrot +++ Olivenbrot +++ Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie) +++ Tomatenbrot

### B Brötchen – schnell und knusprig auf dem Tisch

Malzbrötchen +++ Buckwheaties (sprich: [backwieties]) +++ Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe +++ Dinkel-Quark-Brötchen +++ Maisbrötchen +++ Kindergarten-Brötchen +++ Ciabatta-Brötchen +++ Vollkorn-Milchbrötchen +++ Kleie-Brötchen +++ Joghurt-Sauerteig-Brötchen +++ Topfen-Semmeln – in 25 Minuten auf dem Tisch!

### C Herzhaftes Backen – heiße Köstlichkeiten aus dem Ofen

Italienische Käsestangen +++ Mediterraneo-Quiche +++ Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste +++ Westfälischer Schinkenkuchen +++ Griechischer Paprika-Quickie +++ Herzhafte Frühlingstorte

### D Kuchen – süße Versuchung zum Kaffee & Tee

Schneller Obstboden zum Belegen +++ Tortenguss z.B. für Obstboden +++ Pfirsich-Kuchen "Pavot" – Mohnkuchen mit Pfirsichen +++ Bisquitboden (low fat und heiß geschlagen – ganz ohne Trennen der Eier) +++ Blitz-Bisquit (low fat) +++ Double-Choc-Schokoladenkuchen +++ Schnelle Gratinierte Schmandtorte +++ In 15 Minuten-auf-dem-Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen +++ Toffee-Walnuss-Tarte +++ Birne-Hélène-Torte +++ Nuss-Schokoladen-Gugelhupf +++ Rhabarber-Krokant-Kuchen +++ Kokos-Gugelhupf +++ Mandel-Kasten +++ Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte & Schnellvariante

### E Blechkuchen - jede Menge süßer Spaß!

Matratzenkuchen +++ Krümel-Käsekuchen vom Blech +++ Joghurt-Aprikosenschnitten +++ Erdnuss-Schoki-Rauten +++ Pfirsich-Schmandkuchen

### F Kleingebäck, Teilchen & Waffeln - leckere kleine Portionen!

Aprikosenmuffins +++ Kara-Ru-Muffins +++ Apfel-Zimt-Muffins +++ Amaretto-Schoko-Muffins +++ Banana-Rama-Waffeln (Reste-Fest: Bananen) +++ Schmandwaffeln +++ Schnelle Buttermilch-Waffeln

### G Plätzchen – lecker, klein & knusprig – das ganze Jahr...

Espresso-Doppeldecker +++ Amarettini (Reste-Fest: Eiweiß) +++ Walnussplätzli

## II. Besonderes für's Brot

### H Herzhafte Brotaufstriche & Dips

Selbstgemachte Butter +++ Sahne selbst herstellen +++ Zaziki +++ Griechischer Veggie-Aufstrich +++ Crème Charlotte +++ Türkischer Brotschmaus +++ Mozzarella Crème +++ Paprika-Kräuterbutter +++ Sandwich-Eiersalat (low fat) +++ Hähnchen-Paté (low fat & Reste-Fest: gegartes Hähnchen-Fleisch) +++ Camembert-Crème à la française +++ Schinkencreme (low fat) +++ Salami-Aufstrich +++ Prosciutto Verde +++ Eier-Tatar (low fat) +++ Gorgonzola-Avocado-Aufstrich +++ Auberginen-Feta-Crème +++ Mexikanischer Party-Schicht-Dip +++ Remoulade "Style-up your fish" +++ Ramonnaise (low fat) +++ Süßkirsch-Chutney (low fat) +++ Kräuter-Kefir-Sauce (low fat) +++ Avocado-Dip

### I Süßes für's Brot

Rumfort-Marmelade (Reste-Fest: Obst) +++ Erdbeer-Prosecco-Marmelade +++ Beerenstreich +++ Walnusshonig mit Vanille +++ Marillenkonfitüre +++ Himbeermarmelade "Bonne Maman"

## III. "Grünzeug für Kenner" – nett angemacht macht's an!

### J Knackige Salate, frische Rohkost & leckere Vorspeisen

Spinatsalat +++ Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat +++ Möhrchen Salat "Peanuts" +++ Bayrischer Weißkrautsalat +++ Radieschen-Käse-Salat +++ Kohlrabisalat +++ "Astorìa"-Salat +++ Bunter Picknick-Salat +++ Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern +++ Schneller Sommersalat +++ Außergewöhnlicher Spargel-Salat +++ Schafskäsesalat +++ Paprikasalat +++ Fenchelrohkost +++ Teufels-Eier – All American Deviled Eggs

### K Salatdressing – rührend! gerührt, nicht geschüttelt...

Thousand-Island-Dressing (low fat) +++ Salatsauce Joghurt-"Schranke" +++ Süß-saures Dressing (fettfrei) +++ Joghurt-Sahne-Dressing +++ Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat

### L Suppe – der wärmende Gesundbrunnen

Apfel-Paprika-Suppe (low fat) +++ Zucchini-Suppe (Reste-Fest: Toastbrot) +++ Wurzel & Knollen Velouté (low fat) +++ Frische Gurkencremesuppe +++ Selleriecreme für die schlanke und entschlackte Linie (low fat) +++ Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe

## IV. Hauptgerichte

### M Satt werden ohne Fleisch

*AI-Menü:* Curry-Linsen-Topf +++ *AI-Menü:* Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis (low fat) +++ *AI-Menü:* Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln (low fat) +++ *AI-Menü:* Bella Italia "al forno" +++ Kartoffelgulasch für 2 Tage (low fat) +++ Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter +++ *AI-Menü:* Spargellasagne +++ Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce (low fat) +++ *AI-Menü:* Italienische Salatplatte (low fat) +++ *AI-Menü:* Wurzel- und Knollen-Auflauf (Reste-Fest: Brotreste/Paniermehl) +++ *AI-Menü:* Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto +++ *AI-Menü:* Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste (Reste-Fest: Chips) +++ *AI-Menü:* Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise +++ *Wirsing-Lasagne* (low fat) +++ *AI-Menü:* Arrabiata-Nudeltopf (low fat) +++ *AI-Menü:* Kartoffel-Gemüse-Schmaus +++ *AI-Menü:* Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce +++ *AI-Menü:* Spinatlasagne +++ *AI-Menü:* Vegetarischer Shepperd's Pie (Reste-Fest: Gemüsereste, Kartoffelpüree) +++ *AI-Menü:* Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis (low fat) +++ *AI-Menü:* Gnocchi Quattro Fromaggio +++ *AI-Menü:* Mais-Tomaten-Schale "al forno" (Reste-Fest: Brot) +++ *AI-Menü:* Veggie-Bean-"Hackbraten" (low fat) +++ *AI-Menü:* Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier (low fat) +++ Gemüsepuffer vom Blech

### N "Meer"gerichte aus Neptun's Reich

Spinat-Fisch-Gratin +++ *AI-Menü:* Exotische Spitzkohlsuppe +++ *AI-Menü:* Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen (low fat) +++ *AI-Menü:* Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis (low fat) +++ *AI-Menü:* Paella +++ Thunfischkroketten

### O Hauptgerichte mit Fleisch

*AI-Menü:* Porree-Geschnetzeltes (low fat) +++ *AI-Menü:* Schustertopf +++ Großer Möhreintopf für 2 Tage +++ *AI-Menü:* Putengeschnetzeltes (low fat) +++ Spargelgratin +++ *AI-Menü:* Moussaka +++ *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Saté-Sauce +++ *AI-Menü:* Florentiner-Geschnetzeltes +++ *AI-Menü:* Salbei-Speck-Hähnchen +++ *AI-Menü:* Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce +++ *AI-Menü:* Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat) +++ *AI-Menü:* Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat) +++ *AI-Menü:* Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce +++ *AI-Menü:* Käsebällchen mit viel Gemüse +++ Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot) +++ *AI-Menü:* Hähnchentopf mit Mango +++ *AI-Menü:* Gefüllte Paprika mit Gemüsereis +++ *AI-*

*Menü:* Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle +++ Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (low fat +++ Reste-Fest: trockenes Brot) +++ *AI-Menü:* Sauerkraut-Auflauf +++ *AI-Menü:* Westfälisches Zwiebelfleisch +++ *AI-Menü:* Gyros mit Gemüseris +++ *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Sesam-Senfruste (Reste-Fest: Eiweiß) +++ Buletten +++ *AI-Menü:* Spargelintopf +++ *AI-Menü:* Großer Gemüse-Eintopf

**P** Und was zum Hauptgericht dazu gehört

würzige Gemüsekruste (Reste-Fest: Brot – low fat zum Überbacken!) +++ Knusprige Kartoffelwaffeln (low fat) +++ Zwieback-Knödel +++ Reis im Dampfgaraufsatz-Einlegeboden kochen +++ Hash-Browns +++ Hausmacher-"Blubb"(-Spinat) +++ Marinierte Zucchini +++ Nudeln oder Spaghetti kochen +++ Sahnewirsing +++ Ratatouille +++ Stilechter Basmatireis

**Q** "Heiße" Saucen zu Hauptgerichten

Pizza-Tomaten (auch für den Vorrat) +++ Spinat-Schafskäse-Sauce +++ Käsesauce zu Nudeln +++ Ragù alla Bolognese +++ Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen

## **V. Süßes für Schleckermäuler – "A dessert goes always"**

**R** Kalte & warme Nachtisch-Ideen

Herrencrème +++ Götterspeise +++ Marion's Cappuccino-Crème +++ Gestürzter Grießpudding +++ Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce +++ Zuppa Inglese +++ Schneller Schoko-Schmaus +++ Buttermilchdessert mit Himbeeren (low fat) +++ Erdbeer-Tirami Sü +++ Exoten-Ereignis für Erwachsene +++ Ricottacrème mit marinierten Erdbeeren +++ Kirsch-Kokos-Trifle +++ Ambrosia-Crème +++ Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise +++ After-Eight-Crème +++ Erdbeerbecher +++ Beerenstarke Frucht-Riesen +++ Panna Cotta mit Erdbeersauce +++ Stracciatella-Nocken +++ Oma's Milchreis +++ Knuspercrème – cremig & knusprig! +++ Rotwein-Erdbeeren +++ Sonntags-Stippmilch

**S** Kalte Verführer: Eiscrèmes, Parfaits & Sorbets

Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei +++ kalorienarm) +++ Kiwi-Apfel-Bananeneis +++ Bananen Schoko Split +++ Zitronen-Apfel-Sorbet +++ Pflaumeneis mit Zimt

**T** Dessert-Saucen – Toppings, die nicht zu toppen sind...

Erdbeersauce +++ Köstliche Vanillesauce

**U** Pralinen, Trüffel & andere süße Leckereien

Zucker-Mandeln +++ Marzipan mit Honig +++ Mandelsplitter

## **VI. Drinks & Getränke**

**V** Säfte, Cocktails Shakes & Smoothies ohne Alkohol

Jogoccino-Shake (low fat) +++ Strawberry-Cooler +++ Frühstück-Vitamine +++ Probiotischer Joghurt-Saft +++ Zitronenlimonade +++ Zuckersirup für Getränke und Cocktails +++ "Goldener Schuss ohne Schuss" +++ Fruchtiger Kokosnuss-Shake +++ Obstflip +++ Alkoholfreier Tequila Sunrise +++ Mandelmilch – für Milchallergiker +++ Mandelrahm – für Milchallergiker

**W** Heiße Getränke ohne Alkohol

Karamell-Macchiato +++ Herbe heiße Schokolade +++ Heißer Eiskaffee +++ Heiße oder geeiste Melissenbowle

**X** (Hoch)Prozentige Getränke

Frozen Strawberry Sparkle – geeister Erdbeer-Sekt +++ Kaffee-Sahne-Likör (Reste-Fest: Eigelb) +++ Schokoccino-Likör (Reste-Fest: Eigelb) +++ Mon Chérie-Likör (Reste-Fest: Eigelb) +++ Erdbeer-Sahne-Likör +++ Erdbeerlikör +++ Sabine's Wundertopf Eierlikör +++ Omas Vanille-Likör +++ Maracuja- oder Pfirsichlikör +++ Erdbeerlimes +++ Sgroppino +++ Pina Colada

## **VII. Tipps und Tricks**

**Y** Gewusst wie mit dem Wundertopf

Dampfgaraufsatz zu klein? So machen Sie ihn größer! +++ "Grobe Stücke", was heißt das? +++ Deckel soll sauber bleiben +++ Mixtopf säubern oder gar richtig angebrannter Mixtopf? +++ Mixtopf mit dem Spatel auskratzen +++ Fett beim Überbacken mit Käse sparen +++ "Blasses Fleisch" +++ "Fisch zu blass" +++ Kochen im 5-Schicht-Betrieb +++ Besser als jede Gewürzmühle +++ Frische Hefe einfrieren +++ Frischhefe oder Trockenhefe? +++ Hefe-Booster +++ Kräutersalz selbst herstellen +++ Reismehl statt Soßenbinder oder Mehl – entschlackend und mineralstoffreich +++ "Minderwertige" Schokolade, Nikolaus & Osterhasen (Reste-Fest) +++ Obst- oder Käsekuchen zu Baiserkekchen machen (Reste-Fest: Eiweiß) +++ Messer & Rühraufsatz schützen +++ "Dampf machen" beim Dampf machen... +++ Marmelade kocht über +++ Tiefkühlware im Wundertopf kochen +++ Pilze im Dampf garen +++ "Andere" Teigrezepte im Wundertopf umsetzen +++ Was soll eigentlich "mit Hilfe des Spatels" heißen...? +++ Zu viel Krach beim Zerkleinern und Mahlen im Wundertopf? +++ Käse zerkleinern

**Z** Wissenswertes für den Küchenalltag

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

Na??? Appetit bekommen? Dann erkläre ich Ihnen jetzt, wie Sie ganz einfach an Ihren Koch-Atlas Band II herankommen: Bitte überweisen Sie 14,99 Euro + 0,85 Euro Porto für eine Büchersendung an:

Kristina Wedi

Konto-Nr. 268 34 37 800

BLZ: 300 101 11 bei der SEB Düsseldorf

Und ich mich riesig über eine zusätzliche E-Mail an [kristina@ravenberg.de](mailto:kristina@ravenberg.de) oder ein Fax an 02572-958 997!

Verwendungszweck: **Teil 2 + Vor- und Zuname** und **Ihre genaue Anschrift** mit Straße & Hausnummer, PLZ und Ort.

Liebe Grüße!

Kristina Wedi

**Herzlich Willkommen bei Kristina's Koch-Atlas!**

**Seite 2**