



Grandioses Kochbuch für den Wundertopf TM 31

- Band 3 -

K O C H - A T L A S

Genial einfach – einfach genial kochen!



mit neuem **Gesamt-Inhaltsverzeichnis!**

bitte sortieren Sie diese Seiten **kapitelweise** in den **Koch-Atlas Band 1 + 2**

Herzlich Willkommen bei Kristina's Koch-Atlas!



Machen Sie den Koch-Atlas noch besser...

- ☺ Damit die Rezepte beim Kochen und Backen in der Küche nicht verschmutzt werden, empfehle ich Ihnen, die Rezeptblätter in **Prospekthüllen** zu stecken. Wenn Sie dann noch einen schönen (**dicken!**) **Ordner** finden, sind die Rezepte genau richtig aufgehoben! Alle Ergänzungen, die Sie vielleicht noch von mir kaufen, können Sie einfach in die jeweiligen Kapitel einsortieren und finden alles mit einem Griff wieder!
- ☺ Wenn Sie **eigene Rezepte** haben, sortieren Sie diese einfach mit in das entsprechende Kapitel ein - und wenn Sie finden, dass die Rezepte auch ruhig anderen Wundertopfliebhabern zugänglich sein sollen, schicken Sie mir diese. Sie nehmen so an der nächsten Auslosung vieler Gratis-Exemplare der nächsten Koch-Atlas Ergänzung teil und setzen sich selbst ein „bleibendes Denkmal“.
- ☺ A propos: wenn Sie informiert werden möchten, sobald die **nächste Ergänzung** fertig ist, können Sie sich bei mir "registrieren" lassen. Als registrierter Kunde **sparen Sie 2,- Euro** für die nächsten ca. 200 Rezepte. Schreiben Sie mir hierzu **Ihre Meinung** auf dem beigefügten Bogen. Schließlich habe ich ihn für Sie gemacht - und er soll nach Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen immer besser werden. Ein großer Strauß an Rezepten, die Ihnen das *ganze Jahr hindurch* und *über viele Jahre* hinweg große Freude machen!
- ☺ Das Wort "**Dampfgaren**" bezeichnet die „höchste Kochstufe“ – konstante „mehr als 100°C - das ist nämlich mehr oder weniger die Übersetzung für Vapeur (= Dampf) und **Aroma**- Wenn hinter den fett gedruckten Bedienungs-Angaben noch Angaben in Klammern stehen, beziehen sich diese auf den Vorgänger, den TM 21.
- ☺ Die Rezepte sind üblicherweise für **4 Personen** berechnet. Ansonsten steht's dabei. Bei Brotaufstrichen & Backwaren gilt die 4-Personen-Regel aber nicht.
- ☺ **AI-Menü** heißt übrigens "All-Inclusive-Menü" - ein komplettes Hauptgericht mit allen drum und dran. **Low Fat** heißt, dass dieses Rezept auch im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung geeignet ist, da der Fettgehalt bei gutem Geschmack möglichst niedrig gehalten ist. "**Reste-Fest**" heißt, dass hier häufig anfallende Reste verarbeitet werden. Wenn Sie z.B. ein Rezept für Brot- oder Eiweißreste suchen, finden Sie es so schneller wieder.
- ☺ Da die Erstellung dieses Koch-Atlas wirklich **viel viel Arbeit** bedeutet, finde ich es nur fair, wenn die viele Arbeit auch belohnt wird. Wenn Sie also größere Mengen des Koch-Atlas benötigen, lasse ich gerne in Punkto Preis mit mir reden. Bitte Sie aber inständig, ihn nicht einfach zu kopieren. Ihre **Ehrlichkeit** wird auch mit vielen weiteren tollen **Koch-Atlas-Ergänzungen** belohnt! Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Nun aber wirklich viel Spaß mit Ihrem Koch-Atlas!

Ihre

Kristina Wedi

Rezeptverlag Kristina Wedi * Poggenpohl 38 * 48282 Emsdetten
E-Mail: kristina@ravenberg.de * Fax-Nr. 0 25 72 – 95 89 97

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
Band 3 - 09.06.2010

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

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
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-Semmeln – 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

C HERZHAFTES BACKEN – HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

Hausmacher-Pizza	C-1
Lachstorte	C-1
schneller Teig für Teigtaschen	C-1
Sizilianische Sfincione	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

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

E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜBER SPAB!

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

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

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

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
Kürbiscreme 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

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
Marillenkonfitüre	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

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
Möhrchensalat „Peanuts“	J-5
Bayrischer Weißkrautsalat	J-5
Radieschen-Käse-Salat.....	J-6
Kohlrabisalat.....	J-6
„Astoria“-Salat	J-6
Bunter Picknick-Salat	J-6
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern	J-7
Schneller Sommersalat	J-7
Außergewöhnlicher Spargel-Salat.....	J-8
Schafskäsesalat.....	J-8
Paprikasalat	J-8
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-11
Fruchtiger Sauerkrautsalat	J-12
Irmi's Kohlrabisalat.....	J-12
Anti-Grippe-Salat.....	J-13
Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
ACE-Salat	J-14

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

L SUPPE – DER WÄRMEDE 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 Gurkencrèmesuppe	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

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
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: Reisauflauf 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 Microwelle	M-36

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

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: Rosenkohlaufbau 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	0-4
AI-Menü: Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln.....	0-5
AI-Menü: Wirsingspalten mit Schinkensauce	0-5
AI-Menü: Geflügelmenü "roter Traum"	0-6
AI-Menü: Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse	0-6
AI-Menü: Porree-Geschnetzeltes (low fat)	0-7
Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot)	0-7
AI-Menü: Schustertopf (Reste-Fest: Eigelb)	0-8
AI-Menü: Putengeschnetzeltes (low fat)	0-8
AI-Menü: Großer Möhre Eintopf für 2 Tage	0-9
AI-Menü: Sauerkraut-Auflauf.....	0-9
Spargelgratin	0-10
Moussaka	0-10
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	0-11
AI-Menü: Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat)	0-11
AI-Menü: Florentiner-Geschnetzeltes.....	0-12
AI-Menü: Salbei-Speck-Hähnchen	0-12
AI-Menü: Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce.....	0-13
AI-Menü: Gyros mit Gemüsereis	0-13
AI-Menü: Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat).....	0-14
AI-Menü: Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce.....	0-14
AI-Menü: Käsebällchen mit viel Gemüse	0-15
AI-Menü: Spargel Eintopf	0-15
AI-Menü: Gefüllte Paprika mit Gemüsereis.....	0-16
AI-Menü: Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	0-16
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (low fat + Reste-Fest: trockenes Brot).....	0-17
AI-Menü: Westfälisches Zwiebelfleisch	0-17
Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß).....	0-18
Buletten	0-18
AI-Menü: Großer Gemüse-Eintopf.....	0-18
AI-Menü: Hähnchengulasch mit Kartoffeln (low fat)	0-19
AI-Menü: Kasseler mit Sauerkraut (low fat)	0-19
Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce.....	0-20
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (low fat)	0-20
AI-Menü: Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce (low fat)	0-21
AI-Menü: Ungarischer Kartoffel-Auflauf	0-21
AI-Menü: Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis.....	0-22
AI-Menü: Hähnchentopf mit Mango (low fat)	0-22
AI-Menü: Putenfleisch süß-sauer	0-23
AI-Menü: Herzhafter Möhre Eintopf.....	0-23
AI-Menü: Schweinefleisch „California“	0-24
AI-Menü: Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (low fat).....	0-24

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

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

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-Crème	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
Berenstarke 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-13
Mohrenkopf-Quark (low fat).....	R-14
Rhabarber-Himbeer-Grütze (low fat) mit Zitronenmelisse-Crème	R-14
Erdbeercrème mit weißer Schokolade.....	R-14
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

S KALTE 6VERFÜHRER: 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-6
Amaretto-Parfait	S-6
Apfel-Sorbet mit Calvados.....	S-6
Printen-Parfait.....	S-7
Spekulatius-Parfait	S-7

T DESSERT-SAUCEN – 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

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

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-2
Französischer Apfel-Grog	X-3
Rotwein-Vanille-Punsch.....	X-3
Omas Vanille-Likör	X-3
Maracujalikör	X-4
Wodka-Pfirsichlikör (low fat)	X-4

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

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
Schnittlauchröllchen schneiden	Z-6

Haben Sie noch nicht genug? Kein Problem! Dann können Sie sich noch mit ca. **200 weiteren Rezepten** eindecken: der **Frühjahrs- und Sommerkollektion 2006!** Und mit Band 4 erhalten Sie einen alphabetischen Zutaten- und Rezept-Index für alle 4 Bände!

Vielleicht kann ich Ihnen den Mund wässrig machen mit dem Inhaltsverzeichnis?

I. BACKE, BACKE - FRISCH & SCHNELL, SÜß ODER HERZHAFT

A BROT - MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN

Saftiges Kürbisbrot (*low fat*) + + + Familien-Weißbrot + + + Großes Vollkorn-Quarkbrot (*low fat*) + + + Quarkbrot + + + Stefanes Familienbrot von ca. 1,4 kg (*low fat*) + + + Süßer Stutenkranz + + + Vollwertbrot mit Kürbiskernen (*low fat*) + + + Föhler Über-Nacht-Brot (mit Föhler Sauerteigansatz) (*low fat*) + + + Kamutbrot + + + Knofi-Rolle zum Grillen (*low fat*) + + + Münsterländer Schwarzbrot (*low fat*) + + + Bauernmischbrot (*low fat*) + + + Knäckebrot (*low fat*) + + + Billerbecker Landbrot

B BRÖTCHEN - SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

Dinkel-Joghurtbrötchen + + + Süße Igelchen + + + Saftige Rosinenbrötchen + + + Nussbrötchen + + + Sauerteigbrötchen + + + Pizzabrötchen (*low fat*) + + + Kräuterbrötchen (*low fat*) + + + Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen + + + Herzhafte Sauerkrautbrötchen

C HERZHAFTES BACKEN - HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung... (*low fat*) + + + Knusper-Pizzateig (*low fat*) + + + Französische Oliven-Tarte + + + Schafskäsepiroggen + + + Chili-sin-Carne-Kuchen + + + Lauch-Taschen (Reste-Fest: Weißbrot) + + + Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse + + + Käseknabbergebäck + + + Herzhafte Windbeutel

D KUCHEN - SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE

Leichte Erdbeerburg (*low fat*) + + + Schnelle Cappuccino-Torte + + + Mandel-Butterkuchen + + + Schoko-Eierlikör-Gugelhupf + + + Feiner Birnenkuchen mit Haferflocken (*low fat*) + + + Cheesecake "Haselcrunch" + + + Superleichter Grieß-Apfelkuchen (*low fat*) + + + Nuss-Nougat-Kuchen + + + Frankfurter Käsekuchen + + + Lauwarmer Apfelkuchen (*low fat*) + + + Tiroler Kuchen

E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAß!

Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn + + + Zitronen-Schichttorte vom Blech + + + Pfirsichkuchen mit Eierlikör (Reste-Fest: Eierlikör) + + + Sägespänekuchen + + + Dreischicht-Schmankerl (*low fat*)

F KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE PORTIONEN!

Vollwert-Waffeln mit Hirse + + + Leichte Muffins (*low fat*) + + + Superleichte superleckere Hefewaffeln (*low fat*) + + + Quark-Waffeln (*low fat*) + + + Leichte Amerikaner (*low fat*) + + + Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln + + + Gebackene Mini-Berliner (*low fat*) + + + Zitronenwaffeln (*low fat*) + Brüsseler Waffeln + + + Apfeltaschen (*low fat*)

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

Vollkorn-Mandeltaler + + + Weiche Marzipanmakronen (*low fat*) + + + Allgäuer Butter-Taler + + + Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (*low fat*)

II. BESONDERES FÜR'S BROT

H HERZHAFTES BROTAUFSTRICHE & DIPS

Eiersalat mit Curry für's Brot (*low fat* - Reste-Fest: hartgekochte Eier) + + + Weiße-Bohnen-Dip (*low fat*) + + + Türkischer Schafskäse-Dip + + + Entschärfter Frühling-Kresse-Dip (*low fat*) + + + Mandel-Tatar + + + Spinat-Dip im Brot + + + Gurkencreme (*low fat*) + + + Lachs-Dip + + + Camembert-Dip + + + Kürbis-Tomaten-Chutney (*low fat*) + + + Kürbiskern-Kräuter-Dip (*low fat*) + + + Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz + + + Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten (*low fat*) + + + Radieschen-Kresse-Aufstrich (*low fat*) + + + Forellencrème

I SÜßES FÜR'S BROT - UND ANDERE FRÜHSTÜCKSIDEEN

Nuss-Nougat-Crème + + + Haselnuss-Crème mit Carob + + + Feigen-Butter + + + Rhabarber-Bananen-Marmelade + + + Vollwert-Pflaumenmus + + + Aprikosenmus

III. GRÜNZEUG FÜR KENNER - NETT ANGEMACHT MACHT'S AN!

J KNACKIGE SALATE, FRISCHE ROHKOST & LECKERE VORSPEISEN

Italienischer Spargelsalat (*low fat*) + + + Fantastischer Frühling-Salat (*low fat*) + + + Sellerie-Karotten-Salat (*low fat*) + + + Milder Radis-Salat (*low fat*) + + + 5-am-Tag-Salat (*low fat*) + + + Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt (*low fat*) + + + Karottensalat mit Rosinen und Sesam (*low fat*) + + + Fruchttige Schlemmerrohkost + + + Süßer Rote Bete Salat (*low fat*) + + + Lieblingskäsesalat + + + Lunch-to-go Käsesalat (*low fat*) + + + Türkischer Tomaten-Gurken-Salat

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

Tomatendressing (*low fat*) + + + Kühlschranksalatsauce (*low fat*)

L SUPPE - DER WÄRMENDE GESUNDBRUNNEN

Erfrischende Buttermilchsuppe (*low fat*) + + + Kohlrabisüppchen + + + Asiatische Spargelsuppe (*low fat*) + + + Rucola-Cappuccino + + + Leichte Kartoffelsuppe (*low fat*) + + + Vollwertiges Spinatsüppchen (*low fat*) + + + Hokkaido-Suppe mit Garnelen (*low fat*) + + + Senfsüppchen mit Krabben + + + Rosenkohlsüppchen (*low fat*) + + + Crème Parmentier + + + Sommersuppe mit Avocado

IV. HAUPTGERICHTE

M SATT WERDEN OHNE FLEISCH

AI-Menü: Zucchini-Eintopf (*low fat*) + + + Italienische Spargelauf mit Mozzarella (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Sommerlicher Nudelauflauf (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Sommer-Paprika mit Kartoffeln (*low fat*) + + + Mariniertes Spargel (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümel-Kruste (Reste-Fest: Körnerbrötchen, *low fat*) + + + *AI-Menü:* Gefüllte Paprika mit Sauerkraut + + + *AI-Menü:* Süßer Kaiserschmarrn + + + *AI-Menü:* Süße Nudelsuppe (*low fat*) + + + Gefüllte Champignons (*low fat*, Reste-Fest: Brötchen) + + + Gratiniertes Schafskäse (Reste-Fest: Brötchen) + + + *AI-Menü:* Spinatauf mit Kartoffeln (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) + + + Herzhafte Sommer-Waffeln (*low fat* - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk)

N MEERGERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

AI-Menü: Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce + + + Fischgratin "Amore alla Paprika" (Reste-Fest: Toastbrot) + + + *AI-Menü:* Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Frühlings-Fisch (*low fat*) + + + Seelachs mit Meerrettichkruste + + + *AI-Menü:* Goldbarsch mit buntem Paprikagemüse (*low fat*)

O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Pollo con Piso (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Schweinefleisch mit Möhren (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Süß-saurer Hühner-Eintopf (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Kartoffeln "surprise" mit Zwiebelsauce + + + *AI-Menü:* Gefüllte Hähnchtaschen mit Roquefort-Sauce + + + *AI-Menü:* Hackfleischauflauf mit Schafskäse + + + *AI-Menü:* Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Graupensuppe mit Hähnchenbrust (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Nudeltopf mit Hackfleisch (*low fat*) + + + Schinken-Champignons + + + *AI-Menü:* Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Schweinefleisch süß-sauer mit Jasmin-Reis (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce (*low fat*) + + + Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht + + + *AI-Menü:* Spinat-Auflauf mit Hackfleisch (*low fat*) + + + Grill-Marinade "Mexicana" (*low fat*) + + + Grill-Marinade "Pikante Paprika" + + + Grill-Marinade "süß-scharf"

P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

Schnittlauchkartoffeln (*low fat*) + + + Herzhafte Bier-Eierkuchen (*low fat*) + + + Gratin Dauphinois - Französisches Kartoffelgratin (*low fat*) + + + Rotes Risotto (*low fat*) + + + Béchamelkartoffeln (*low fat*)

Q HEIßE + + + "KALTE" SAUCEN ZU HAUPTGERICHTEN

Kalte Tomatensauce mit Rucola - z.B. zu Spargel (*low fat*) + + + Slankie-Smeckie-Sauce (*low fat*) + + + Pasta-Sauce "Frühlingserwachen" (*low fat*) + + + Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta (*low fat*) + + + deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck + + + Pasta-Sauce "Drei-Käse"

V. SÜßES FÜR SCHLECKERMÄULER - "A DESSERT GOES ALWAYS"

R KALTE & WARMER NACHTISCH-IDEEN

Birnen-Holunderkompott (*low fat*) + + + Orangenflammerie (*low fat*) + + + Apfelweincrème (*low fat*) + + + Peachy-Quark (*low fat*) + + + Falsches Spiegelei (*low fat*) + + + Ananas-Ringe auf Erdbeer-Schaum (*low fat*) + + + Amaretto-Crème (*low fat*) + + + Melonen-Grütze (*low fat*) + + + Dolce Tricolore (*low fat*) + + + Crumble-Früchte (*low fat*) + + + Erdbeer-Rose Glacé (*low fat*) + + + Mokka-Quark (*low fat*) + + + Pfirsichgratin (*low fat*) + + + Bobo-Quark (*low fat*)

S KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS

Mokka-Parfait + + + Zitronenparfait - originell serviert! + + + Überbackenes Eis (Reste-Fest: Eiweiß) + + + Pfirsich-Parfait (Reste-Fest: Eigelb)

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

Pfirsich-Coulis (*low fat*) + + + Himbeer-Sösschen (*low fat*)

VI. DRINKS & GETRÄNKE

V SÄFTE, COCKTAILS SHAKES & SMOOTHIES OHNE ALKOHOL

BOA-Frühstücks-Cocktail (*low fat*) + + + Wellness-Gemüse-Drink (*low fat*) + + + Apfel-Kombucha-Smoothie (*low fat*) + + + Bananen-Kokos-Smoothie + + + Green-Smoothie (*low fat*) + + + Golden Glory (*low fat*) + + + Virgin Strawberry-Cocktail (*low fat*) + + + Kiwi-Kick (*low fat*) + + + 5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz (*low fat*) + + + Vitamizer (*low fat*) + + + Smoothie-Saft (*low fat*)

X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE

Französischer Champagnercocktail (*low fat*) + + + Osterhasen- oder Nikolauslikör (Reste-Fest: Schokolade) + + + Irischer Whiskylikör + + + Schlankerer Kaffeelikör + + + Sektcocktail Bellini (*low fat*)

VII. TIPPS UND TRICKS

Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF

Wildgewürz selbstgemacht + + + Wie kann man den Dampfgerauchsatz erhöhen? + + + Nährstoffreiches Andicken + + + Spargel im Dampfgerauchsatz kochen

Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Was ist "Rübenkraut" + + + Knuspriges Brot und Brötchen + + + Wie Pizza noch schneller wird... + + + Wie Sie Streuselkuchen und andere Kuchenteige geschmacklich noch besser machen... + + + Erdbeeren noch nicht süß genug? + + + Kirschen, Erdbeeren und anderes Stielobst waschen + + + Spargelkauf - wie merken Sie, ob er frisch ist? - und was ihn "perfekt macht"... + + + Kokosnüsse schälen + + + Wie verhindert man das "Durchpappen" von Obstböden?

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 oder ein Fax an 02572-958 997!

Verwendungszweck: Teil 4 + Vor- und Zuname und Ihre genaue Anschrift mit Straße & Hausnummer, PLZ und Ort.

Liebe Grüße!

Kristina Wedi