



Grandioses Kochbuch für den Wundertopf TM 31

- Band 5 -

K O C H - A T L A S



Genial einfach – einfach genial kochen!

mit **Gesamtinhaltsverzeichnis** und **alphabetischem Index** für Band 1-5

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

Koch-Atlas INHALT

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

A. BROT - MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN	A-1
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 (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)	A-16
Vollwertbrot mit Kürbiskernen (low fat)	A-17
Föhler Über-Nacht-Brot (mit Föhler 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-Knäckebrot (low fat)	A-19
Billerbecker Landbrot (low fat)	A-20
Kürbiskern-Brot (low fat)	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

B BRÖTCHEN - SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

B-1

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-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

C. HERZHAFTES BACKEN - HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

C-1

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
Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung... (low fat)	C-11
Knusper-Pizzateig (low fat)	C-11
Schafskäsepiroggen	C-12
Französische Oliven-Tarte	C-12
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-13
Lauch-Taschen (Reste-Fest: Weißbrot)	C-14
Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse	C-14
Käseknabbergebäck	C-15
Herzhafte Windbeutel	C-15
Schnelle Käseplätzchen	C-16
Tortilla-Torte	C-16
Carpese-Muffins	C-17
Mettröllchen	C-17
Knusper-Oliven	C-18
Schafskäse-Zwiebelkuchen	C-18
Gemüsedreiecke	C-19
Käse-Zwiebel-Muffins	C-19

D. KUCHEN - SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE

D-1

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

E. BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAB!

E. BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAB!	E-1
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

F. KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE

F-1

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

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

Mandeltaler	G-1
Kokosmakronen (low fat)	G-1
Nussfinger	G-1
Sterntaler	G-2
Rosinen-Ballaststoff-Kekse (low fat)	G-2
Espresso-Doppeldecker	G-3
Amarettini (Reste-Fest: Eiweiß)	G-3
Walnussplätzli	G-4
Stollenkekse	G-5
Schokoknöpfe	G-5
American Peanut-Cookies - glutenfrei	G-6
Mürbe Buttertaler	G-6
Rahmplätzchen	G-6
Vanillekipferl (Reste-Fest: Eigelb)	G-7
Berliner Walnussbrot (Reste-Fest: Schokolade)	G-7
Feine Mandel-Nussplätzchen	G-8
Vollkorn-Mandeltaler	G-9
Weiche Marzipanmakronen (low fat)	G-9
Allgäuer Butter-Taler	G-10
Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (low fat)	G-10
Cantuccini	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

II. BESONDERES FÜR'S BROT

H. HERZHAFTE BROTAUFSTRICHE & DIPS

H. HERZHAFTE BROTAUFSTRICHE & DIPS	H-1
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
Gurkencrème (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

I. SÜßES FÜR'S BROT **I-1**

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
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

III. GRÜNZEUG FÜR KENNER - NETT ANGEMACHT MACHT'S AN! **I-1**

J. KNACKIGE SALATE, FRISCHE ROHKOST & LECKERE VORSPEISEN **J-1**

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-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

K. SALATDRESSING - RÜHREND! GERÜHRT, NICHT GESCHÜTTELT... **K-1**

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
L. SUPPE - DER WÄRMENDE GESUNDBRUNNEN	L-1
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
Maiscremesuppe 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 Steckrübencremesuppe (low fat)	L-19

Cashewsuppe	L-19
Schnelle Lachscremesuppe	L-20
Pizzasuppe	L-20
Paprikacrèmesuppe (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

IV. HAUPTGERICHTE

M. SATT WERDEN OHNE FLEISCH	M-1
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: 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
Sommern Gemüse 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 Kartoffelauflauf aus der Microwelle	M-36
AI-Menü: Zucchini-Eintopf (low fat)	M-37
Italienischer Spargelauf mit Mozzarella (low fat)	M-37
AI-Menü: Sommerlicher Nudelauf (low fat)	M-38
AI-Menü: Sommer-Paprika mit Kartoffeln (low fat, Reste-Fest: gekochter Reis)	M-38
Marinierter Spargel (low fat)	M-39
AI-Menü: Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümel-Kruste (Reste-Fest: Körnerbrötchen, low fat)	M-39
AI-Menü: Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	M-40
AI-Menü: Süßer Kaiserschmarrn	M-41
AI-Menü: Süße Nudelsuppe (low fat)	M-41
Gefüllte Champignons (low fat, Reste-Fest: Brötchen)	M-42
AI-Menü: Spinataufbau mit Kartoffeln (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	M-42
Herzhafte Sommer-Waffeln (low fat - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk)	M-43
Gratinierter 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

N. MEERGERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

N-1

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

O. HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH **O-1**

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 Kasseler	O-2
AI-Menü: Nudel-Gratin mit Spinat	O-3
AI-Menü: Hähnchen süß-sauer	O-3
AI-Menü: Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce	O-4
AI-Menü: Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf	O-4
AI-Menü: Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln	O-5
AI-Menü: Wirsingspalten mit Schinkensauce	O-5
AI-Menü: Geflügelmenü "roter Traum"	O-6
AI-Menü: Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse	O-6
AI-Menü: Porree-Geschnetzeltes (low fat)	O-7
Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot)	O-7
AI-Menü: Schustertopf (Reste-Fest: Eigelb)	O-8
AI-Menü: Putengeschnetzeltes (low fat)	O-8
AI-Menü: Großer Möhreineintopf für 2 Tage	O-9
AI-Menü: Sauerkraut-Auflauf	O-9
Spargelgratin	O-10
Moussaka	O-10
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
AI-Menü: Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat)	O-11
AI-Menü: Florentiner-Geschnetzeltes	O-12
AI-Menü: Salbei-Speck-Hähnchen	O-12
AI-Menü: Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce	O-13
AI-Menü: Gyros mit Gemüsereis	O-13
AI-Menü: Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat)	O-14
AI-Menü: Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce	O-14
AI-Menü: Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15

AI-Menü: Spargeleintopf	0-15
AI-Menü: Gefüllte Paprika mit Gemüserais	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 Möhreeneintopf	0-23
AI-Menü: Schweinefleisch "California"	0-24
AI-Menü: Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (low fat)	0-24
Pollo con Piso (low fat)	0-25
AI-Menü: Schweinefleisch mit Möhren (low fat)	0-25
AI-Menü: Süß-saurer Hühner-Eintopf (low fat)	0-26
Kartoffel-Hot-Dogs mit brauner Sauce	0-26
AI-Menü: Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce	0-27
AI-Menü: Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis (low fat)	0-28
AI-Menü: Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce (low fat)	0-29
AI-Menü: Graupensuppe mit Hähnchenbrust (low fat)	0-29
AI-Menü: Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce (low fat)	0-30
AI-Menü: Nudeltopf mit Hackfleisch (low fat)	0-30
Schinken-Champignons	0-31
AI-Menü: Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis (low fat)	0-31
AI-Menü: Schweinefleisch süß-sauer mit Jasmin-Reis (low fat)	0-32
AI-Menü: Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust (low fat)	0-33
AI-Menü: Hackfleischauflauf mit Schafskäse (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	0-33
AI-Menü: Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse (low fat)	0-34
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce (low fat)	0-35
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht	0-36
AI-Menü: Spinat-Auflauf mit Hackfleisch (low fat)	0-37
Grill-Marinade "Mexicana" (low fat)	0-38
Grill-Marinade "Pikante Paprika"	0-38
Grill-Marinade "süß-scharf"	0-38
AI-Menü: Kohlrabi-Lasagne mit Schinken (low fat)	0-39
Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf aus Österreich)	0-39
Lendchen-Petits mit Kräuterbrotkuppel	0-40
AI-Menü: Schnitzelfleisch "Porto" (low fat)	0-40
Paprikaeintopf (low fat)	0-41
AI-Menü: Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen	0-41
AI-Menü: Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce	0-42
AI-Menü: Hähnchen-Kartoffelaufbau mit Schafskäse (low fat)	0-42
Pü-Rollen mit Knusperkruste (Reste-Fest: Kartoffelbrei, Reste-Fest: Brot)	0-43
AI-Menü: Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln	0-43
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech	0-44
AI-Menü: Großer Schmor-Gulaschtopf (low fat)	0-44
AI-Menü: KoKar-Topf (low fat)	0-45
AI-Menü: Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce (low fat)	0-45
Party-Schinkenröllchen-Auflauf	0-46
Fleischpflanzerl mit Fruchtiger Curry-Sauce (Reste-Fest: Brötchen)	0-47
AI-Menü: Schneller Hühnereintopf mit Eierstich (low fat)	0-47

P. UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

(Buntes) Kartoffelpüree "all in one"	P-1
Apfelrotkohl	P-1
Buttermilch-Pfannkuchen	P-1
Kartoffelauflauf "klassisch"	P-2
Kartoffelklöße	P-2
Spinat-Spätzle	P-2
Nudelteig ohne Ei	P-2
Nudelteig mit Ei	P-3
Wrap-Teig	P-3
würzige Gemüsekruste (Reste-Fest: Brot - low fat zum Überbacken!)	P-3
Knusprige Kartoffelwaffeln (low fat)	P-3
Zwieback-Knödel (low fat)	P-4
Hausmacher-"Blubb"(-Spinat)	P-4
Reis im Dampfgaraufsatz-Einlegeboden kochen	P-5
Hash-Brown	P-5
Marinierte Zucchini	P-5
Nudeln oder Spaghetti kochen	P-6
Ratatouille	P-6
Stilechter Basmatireis	P-6
Steinpilzpasta	P-7
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum	P-7
Sahnewirsing	P-8
Mediterranes Gemüsegratin	P-8
Großer Topf Kartoffelbrei	P-8
Apfelmus - vitaminreich und gut	P-9
Möhrenpüree	P-9
Schnittlauchkartoffeln (low fat)	P-10
Herzhafte Bier-Eierkuchen (low fat)	P-10
Gratin Dauphinois - Französisches Kartoffelgratin (low fat)	P-10
Rotes Risotto (low fat)	P-11
Béchamelkartoffeln (low fat)	P-11
Klassische Eierpfannkuchen	P-11
Crêpes-Teig [sprich: Krepse]	P-12
Klassisches Risotto mit Weißwein	P-12

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

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

R. KALTE & WARMER NACHTISCH-IDEEN	R-1
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
Herrencrème	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
Beerenstarke Frucht-Riesen	R-11
Panna Cotta mit Erdbeersauce	R-11
Stracciatella-Nocken	R-11
Oma's Milchreis	R-12
Knuspercrème - cremig & knusprig!	R-12
Rotwein-Erdbeeren	R-12
Sonntags-Stippmilch	R-12
Weihnachts-Tirami Sú	R-13
Karamelcrème	R-13
Fromage blanc battu	R-13
Herbstliches Apfeldessert	R-14
Mohrenkopf-Quark (low fat)	R-14

Rhabarber-Himbeer-Grütze (low fat) mit Zitronenmelisse-Crème	R-14
Erdbeercrème mit weißer Schokolade	R-15
Toffee-Fudge-Quark	R-15
Aprikosen-Dessert	R-15
Holsten-Tor-Quark	R-15
Trets-Crème	R-16
Tante Annis Schoko-Pudding	R-16
Orangen-Crème	R-16
Milchreis "Brûlé"	R-16
Obst-Käse-Gratin (Reste-Fest: Eigelb)	R-17
Mama's Grießpudding	R-17
Semifreddo	R-18
Himbeer-Grütze	R-18
Birnen-Holunderkompott (low fat)	R-19
Orangenflammerie (low fat, Reste-Fest: Eiweiß)	R-19
Apfelweincrème (low fat)	R-20
Peachy-Quark (low fat)	R-20
Falsches Spiegelei (low fat)	R-20
Ananas auf Erdbeer-Schaum (low fat)	R-20
Amaretto-Crème (low fat)	R-21
Melonen-Grütze (low fat)	R-21
Dolce Tricolore (low fat)	R-22
Milch-Sternchen (low fat)	R-22
Crumble-Früchte (low fat)	R-22
Erdbeer-Rose Glacé (low fat)	R-23
Mokkacrème (low fat)	R-23
Pfirsichgratin (low fat)	R-23
Bobo-Quark (low fat)	R-24
Vanilla Sky (low fat)	R-24
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

S. KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS

S. KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS	S-1
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
Mokka-Parfait	S-8
Überbackenes Eis (Reste-Fest: Eiweiß)	S-8
Zitronenparfait - originell serviert! (Reste-Fest: Eigelb)	S-9
Pfirsich-Parfait (Reste-Fest: Eigelb)	S-9

T. DESSERT-SAUCEN - TOPPINGS, DIE NICHT ZU TOPPEN SIND... **T-1**

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

U. PRALINEN, TRÜFFEL & ANDERE SÜßE LECKEREIEN **U-1**

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

V. DRINKS & GETRÄNKE **V-1**

SÄFTE, COCKTAILS, SHAKES & SMOOTHIES OHNE ALKOHOL **V-1**

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

W. HEIßE GETRÄNKE OHNE ALKOHOL **W-1**

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

X. (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE **X-1**

Frozen Strawberry Sparkle - geeister Erdbeer-Sekt	X-1
Kaffee-Sahne-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Schokoccino-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Chérie-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Erdbeer-Sahne-Likör	X-1
Erdbeerlikör	X-2
Sabine's Wundertopf Eierlikör	X-2
Erdbeerlimes	X-2
Sgroppino	X-2
Pina Colada	X-2

Bananenlikör	X-3
Französischer Apfel-Grog	X-3
Rotwein-Vanille-Punsch	X-3
Omas Vanille-Likör	X-3
Maracujalikör	X-4
Wodka-Pfirsichlikör (low fat)	X-4
Französischer Champagnercocktail (low fat)	X-5
Osterhasen- oder Nikolauslikör (Reste-Fest: Schokolade)	X-5
Irischer Nougat-Whiskylikör	X-5
Schlankerer Kaffeelikör	X-6
Sektcocktail Bellini (low fat)	X-6
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

VII. TIPPS UND TRICKS **Y-1**

GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF **Y-1**

Schneller backen	Y-1
Viele Tipps zum Sahne schlagen	Y-1
Wichtiges zum Schmetterling (Rühraufsatz)	Y-1
Tipps zum Zerkleinern von Rohkost	Y-1
Rohkost-Reste	Y-1
noch Plätze frei im Dampfgaraufsatz?	Y-1
Saucen-Reste	Y-2
So gelingt Teig noch besser	Y-2
Tipps für den Dampfgaraufsatz	Y-2
Eis - besser als in der Eisdiele	Y-2
Nützliche Tipps für den Garkorb	Y-2
Mixtopf trockenen	Y-2
Gegen das Überkochen	Y-2
Saft zubereiten	Y-2
Sauberer Mixtopf	Y-2
Dampfgaraufsatz zu klein? So machen Sie ihn größer!	Y-3
Grobe Stücke, was heißt das?	Y-3
Aktion "Saubere Küche"	Y-3
Mixtopf säubern oder gar richtig angebrannter Mixtopf?	Y-3
Mixtopf mit dem Spatel auskratzen	Y-3
Fett beim Überbacken mit Käse sparen	Y-4
Blasses Fleisch	Y-4
Fisch zu blass	Y-4
Kochen im 5-Schicht-Betrieb	Y-4
Besser als jede Gewürzmühle	Y-4
Frische Hefe einfrieren	Y-4
Frischhefe oder Trockenhefe?	Y-4
Hefe-Booster	Y-5
Kräutersalz selbst herstellen	Y-5
Reismehl statt Soßenbinder oder Mehl - entschlackend und mineralstoffreich	Y-5
Minderwertige Schokolade, Nikoläuse & Osterhasen (Reste-Fest)	Y-5
Obst- oder Käsekuchen zu Baiserkuchen machen (Reste-Fest: Eiweiß)	Y-5
Messer & Rühraufsatz schützen	Y-5
Dampf machen beim Dampf machen...	Y-5
Marmelade kocht über	Y-6
Tiefkühlware im Wundertopf kochen	Y-6

Pilze im Dampf garen	Y-6
Andere Teigrezepte im Wundertopf umsetzen	Y-6
Was soll eigentlich "mit Hilfe des Spatels" heißen...?	Y-6
Zu viel Krach beim Zerkleinern und Mahlen im Wundertopf?	Y-6
Käse zerkleinern	Y-6
Stauben Sie Ihren Eierkocher ein!	Y-7
Diabetiker aufgepasst!	Y-7
Ups, der Käse...	Y-7
Linkslauf statt Spatel	Y-7
kalte Butter klein kriegen...	Y-7
TK-Gemüse im Dampfgaraufsatz garen	Y-7
Und was kommt nach der Marmelade?	Y-8
Konservengemüse im Dampfgaraufsatz garen	Y-8
Ups, vergessen die Waage zu aktivieren?	Y-8
Andere Tipps zur Waage	Y-8
besten Vanillezucker selbst herstellen	Y-8
1000 g Sahne schlagen	Y-8
Eisgekühlte Getränke	Y-9
Kleisteriger Kartoffelbrei	Y-9
Geschenke aus dem Wundertopf	Y-9
Eisgekühlte Getränke	Y-10
Kleisteriger Kartoffelbrei	Y-10
Geschenke aus dem Wundertopf	Y-10
Wie kann man den Dampfgaraufsatz erhöhen?	Y-10
Wildgewürz selbstgemacht	Y-11
Nährstoffreiches Andicken	Y-11
Spargel im Dampfgaraufsatz kochen	Y-11
Lieber 2 x laufen lassen als mit der doppelten Menge quälen...	Y-11
Brotgewürz selbst herstellen	Y-12
Eiweiß auf dem Gemüse??	Y-12
Crème fraîche selbst herstellen	Y-12
Zuckerguss herstellen	Y-12

Z. WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Z-1

Pizzabelag "läuft weg"	Z-1
Schöne grüne Farbe beim Gemüse	Z-1
Hefeteig mit warmen Zutaten	Z-1
Brot backen leicht gemacht	Z-1
Weniger Fett als Sahne	Z-1
Komplettmenüs im Ofen	Z-1
Eiweiß-Reste	Z-1
Zucker sparen	Z-1
Champignons putzen	Z-2
Garsud übrig?	Z-2
Kuchen verzieren	Z-2
Backofenhitze ausnutzen	Z-2
Schokospäne selbst herstellen	Z-2
Hafer beim Backen verwenden	Z-2
Pudding ohne Haut	Z-2
Die "richtige" Kartoffel & Kartoffeln richtig behandeln	Z-3
Gebackener Blumenstrauß	Z-3
Hefeteig aufgehen lassen	Z-3
Zwiebelringe braten	Z-3
Braten angebrannt?	Z-3
Exoten stehen nicht auf Gelatine...	Z-3
Angleichen von Gelatine - Gelatine-Crème ohne Klumpen zubereiten	Z-3
Streuselkuchen	Z-3
Frischkäse "low fat" selbst herstellen	Z-4
Cool bleiben: Mürbeteig	Z-4

Immer da, immer nah: Wein + Brühe	Z-4
Gute Ideen für braune Bananen!	Z-4
Brot aus dem Wundertopf oder vom Bäcker?	Z-4
Belag verstreichen	Z-4
Teig ausrollen	Z-4
Was man mit Muffin-Formen noch machen kann	Z-5
Urlaubsfeeling am Esstisch	Z-5
Wenn Honig fest wird...	Z-5
Kokosnüsse auslösen	Z-5
Frische-Test für Eier	Z-5
Knusprige Braten-Kruste	Z-5
Wieso Möhren und Karottenflecken Fett mögen...	Z-6
Braune Backwaren	Z-6
Kuchen oder Ähnliches "tränken"	Z-6
Ertrunkene Rosinen	Z-6
Torten direkt auf der Tortenplatte dekorieren - ohne gefährliches "Umbetten"	Z-6
Nüsse mahlen	Z-6
Zu viel Eigelb?	Z-6
Brot ist "trocken" und krümelig?	Z-6
Schnecken aufrollen	Z-6
Schnittlauch-röllchen schneiden	Z-6
Was ist "Rübenkraut"	Z-7
Knuspriges Brot und Brötchen	Z-7
Wie Pizza noch schneller wird...	Z-7
Wie Sie Streuselkuchen und andere Kuchenteige geschmacklich noch besser machen...	Z-7
Erdbeeren noch nicht süß genug?	Z-7
Kirschen, Erdbeeren und anderes Stielobst waschen	Z-7
Formen, Pfannen und Waffeleisen einfetten	Z-7
Spargelkauf - wie merken Sie, ob er frisch ist? - und was ihn "perfekt macht"...	Z-8
Kokosnüsse schälen	Z-8
Sommerzeit = Obstkuchenzeit!	Z-8
Wie verhindert man das "Durchpappen" von Obstböden?	Z-8
Eier - welche Größe??	Z-8
Wie Sie Brotrinden noch leckerer machen...	Z-8
Teig im Kühlschrank ruhen lassen.	Z-9
Brot und Brötchen backen...	Z-9
Alternativen zu Milch beim Kochen und Backen	Z-9
Paniermehl-Alternativen in Brot- und Kuchenformen	Z-9
Kräuter mögen kein Wasser...	Z-9
Käse länger frisch halten	Z-9
Rohe Zwiebeln schmecken zu stark?	Z-10
Getrocknete statt frische Kräuter	Z-10
Keine Brotform zur Hand?	Z-10
kein Backpapier mehr da?	Z-10

VIII. INDEX UND REZEPTVERZEICHNIS

AA. ALPHABETISCHER ZUTATEN-INDEX

AB. ALPHABETISCHES REZEPT-REGISTER