



Grandioses Kochbuch für den Wundertopf TM 31

- Alle Bände von 1 bis 6 -

K O C H - A T L A S



Genial einfach – einfach genial kochen!

mit **Gesamtinhaltsverzeichnis** und **alphabetischem Index** für Band 1-6
Mehr als 1.300 getestete und für gut befundene Rezepte von Kristina Wedi

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 Ergänzung 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@koch-atlas.de * www.koch-atlas.de

Bd6-2010-06-09

Koch-Atlas INHALT

I. BACKE, BACKE - FRISCH & SCHNELL, SÜß ODER HERZHAFT	
A BROT - MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN	
Weizen-Grünkern-Brot	A-1
Knusper-Dinkelbrot	A-1
Reines Vollkorn-Nussbrot	A-1
Schnelle Walnussfocaccia	A-2
Rotters-Vollwertbrot	A-2
Dinkel-Sonnenblumenbrot	A-2
Echt Französisches Baguette	A-3
Vollkorn-Fladenbrot (Reste-Fest: Eigelb)	A-3
Hausmacher Sauerteig - aus fein gemahlenem Roggen	A-4
Weizen- oder Dinkel-Sauerteig - selbstgemacht aus Brotteig	A-4
Leinsamen-Buchweizen-Brot	A-5
Kartoffelbrot (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	A-5
Lufti-Kuss	A-5
Zwiebelbrot mit Buttermilch	A-6
6-Korn-Brot	A-6
Sommerliches Buttermilchbrot	A-6
Gutshof-Laib	A-7
Kerniges Joghurt-Brot	A-7
Amerikanisches Butter-Toastbrot	A-7
Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen	A-8
Kräuter-Faltenbrot	A-8
Käsebaguette	A-8
Schnelles Sauerteigbaguette	A-9
Rotwein-Brot	A-9
Großes Bauernmischbrot	A-9
Olivenbrot	A-10
Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie)	A-10
Tomatenbrot	A-10
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot	A-11
Kartoffel-Dinkel-Brot	A-11
Kornlaibchen mit ganzen Körnern	A-12
Kerniges Bier-Brot	A-12
Dinkel-Bärlauch-Brot	A-13
Italienisches Knoblauchbrot	A-13
Lockereres Roggen-Mischbrot	A-13
Möhrebröt	A-14
Heller Bauernstuten	A-14
Saftiges Kürbisbrot (low fat)	A-15
Familien-Weißbrot	A-15
Großes Vollkorn-Quarkbrot (low fat)	A-15
Quarkbrot (low fat)	A-16
Stefanies Familienbrot von ca. 1,4 kg (low fat)	A-16
Süßer Stutenkranz (low fat) Reste-Fest: Eigelb	A-16
Vollwertbrot mit Kürbiskernen (low fat)	A-17
Führer Über-Nacht-Brot (mit Führer Sauerteigansatz) (low fat)	A-17

Kamutbrot (low fat)	A-18
Knofi-Fladen zum Grillen (low fat)	A-18
Münsterländer Schwarzbrot (low fat)	A-19
Bauernmischbrot (low fat)	A-19
Bäcker-Knäcke(brot) (low fat)	A-19
Billerbecker Landbrot (low fat)	A-20
Kürbiskern-Brot	A-20
Rinklake-Brot (low fat)	A-20
Süßer Kürbisstuten (low fat)	A-21
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss (low fat)	A-21
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot (low fat)	A-21
Süddeutsches Gewürzbrot (low fat)	A-22
Hefezopf	A-22
Leinsamen-Sesam-Brot (low fat)	A-22
Amaranth-Brot (low fat)	A-23
Molke-Brot (low fat)	A-23
Deftiges Sauerkrautbrot	A-23
Ciabatta-Fladen (low fat)	A-24
Stefanies Roggen-Mischbrot	A-24
Osterzopf (Foto)	A-25
Kamutfladen mit Sonnenblumenkernen	A-25
Rustikuss	A-26
5-Minuten-Vollkorn-Brot	A-26
Gemüsebrot	A-27
Kürbis-Vollwertbrot mit Schwarzkümmel	A-28
Malzkruste	A-28
B BRÖTCHEN - SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH	
Weißer Semmeln 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: bægels]	B-7
Schmandbrötchen	B-8
Butter-Quark-Brötchen	B-8
Dinkel-Joghurtbrötchen mit Sonnenblumenkernen	B-9

Süße Igelchen	B-9
Saftige Rosinenbrötchen	B-9
Nussbrötchen	B-10
Sauerteigbrötchen (low fat)	B-10
Pizzabrötchen (low fat)	B-10
Herzhafte Sauerkrautbrötchen	B-11
Kräuterbrötchen (low fat)	B-11
Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen	B-12
Goldähren (low fat)	B-13
Sweetcorn-Rolls - Maisbrötchen (low fat)	B-13
Großes Blech Weizenbrötchen mit Weizenvollkorn	B-13
Schnittlauch-Brötchen (low fat)	B-14
Haferkleie-Brötchen (low fat)	B-14
Brötchenrad und Partysonne (low fat)	B-15
Mohnzöpfchen	B-16
Süße Quark-Ölteig-Mäuse	B-16
Walnuss-Brötchenkranz	B-17
Haferflocken-Brötchen	B-17
Lockere Weizenbrötchen (Foto bei Kapitel J Marmeladen)	B-18
Winzerbrötchen (Foto)	B-18
Wein-Berg-Schnecken (Foto)	B-19
Haferbrötchen mit Sauerteig	B-19
Soja-Nuss-Ballen (Foto)	B-20
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
Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung... (low fat)	C-11
Knusper-Pizzateig (low fat)	C-11
Schafskäsepiroggen	C-12
Französische Oliven-Tarte	C-12
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-13
Lauch-Taschen (Reste-Fest: Weißbrot)	C-14
Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse	C-14
Käseknabbergebäck	C-15
Herzhaftes Windbeutel	C-15
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
Empanadillas [sprich: Empanadijas] - Spanische Teigtaschen (Foto)	C-20
Französische Gemüsetorte	C-21
Appenzeller-Quarkplätzchen	C-22
Möhren-Muffins - die herzhafteste Variante (Foto)	C-22
Vegetarischer Zwiebelkuchen	C-23
Klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck (Foto)	C-24
Schnelle Spinatspitzen (Foto)	C-25
Leichter Brokkoli-Kuchen (low fat)	C-26
Käse-Dreiecke (low fat)	C-26
Echt Elsässer Flammkuchen	C-27
Herzhaftes Schweineöhrchen (Reste-Fest: Eigelb) (Foto)	C-28
Bauern-Tortilla vom Blech	C-29
Italienischer Rosenkranz	C-30
D KUCHEN - SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE	
Obstkuchen "Tarte Tatin"	D-1
Proseccokuchen (Reste-Fest: Prosecco oder Sekt)	D-1
Andalusischer Mandelkuchen	D-1
Karotten-Zimtkuchen	D-2
Fruchtkuchen ohne Zucker	D-2
Rote Grütze Torte	D-2
Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen	D-3
Fruchtiger-Käsekuchen "Zack-Zack"	D-3
Flotter Obstkuchen	D-3
Omas Apfelkuchen	D-4
Fruchtiger Käseboden	D-4
Clafoutis	D-4
Schneller Obstboden zum Belegen	D-5
Tortenguss z.B. für Obstboden	D-5

Pfirsich-Kuchen "Pavot" - Mohnkuchen mit Pfirsichen	D-5
Bisquitboden (low fat) und heiß geschlagen - ganz ohne Trennen der Eier)	D-6
Blitz-Bisquit (low fat)	D-6
Double-Choc-Schokoladenkuchen	D-6
Schnelle Gratinierte Schmandtorte	D-7
In 15 Minuten-auf-dem Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen	D-7
Toffee-Walnuss-Tarte	D-8
Birne-Hélène-Torte	D-8
Nuss-Schokoladen-Gugelhupf	D-9
Rhabarber-Krokant-Kuchen	D-9
Kokos-Gugelhupf	D-9
Mandel-Kasten	D-10
Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte + Schnellvariante	D-10
Marzipankuchen "Easy Almond"	D-11
Saftiger Kürbiskuchen	D-11
Mandelmarmorkuchen	D-12
Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot (low fat)	D-12
Fondant au Chocolat	D-13
Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte	D-13
Schnelle Pfirsichtorte	D-14
Schoki-Mandel-Gugelhupf	D-15
Selbstgemachter Schokoladenüberzug für 1 Kuchen (low fat)	D-15
Zuckerguss für Kuchen und Muffins	D-15
Leichte Erdbeerburg (low fat)	D-16
Schnelle Cappuccino-Torte	D-16
Mandel-Butterkuchen	D-17
Tiroler Kuchen	D-17
Saftiger Schoko-Eierlikör-Gugelhupf	D-18
Feiner Birnenkuchen mit Haferflocken (low fat)	D-18
Cheesecake "Haselcrunch"	D-19
Nuss-Nougat-Kuchen	D-19
Superleichter Grieß-Apfelkuchen (low fat)	D-20
Frankfurter Käsekuchen	D-20
Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden (low fat)	D-21
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen (low fat)	D-21
Rüblitorte (glutenfrei)	D-22
Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör	D-23
Babe-Kirschtorte "im Kühlschrank gebacken" (low fat)	D-23
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan	D-24
Mohnkuchen mit Joghurt	D-24
Nusskuchen mit Kartoffeln (Reste-Fest: Kartoffeln, gekochte)	D-25
Bananenkuchen (Reste-Fest: Bananen, die keiner mehr mag...)	D-26
Apfelkuchen mit warmer Milch (low fat)	D-26
Marzipan-Nougat-Kuchen	D-27
Pflaumen-Blume	D-28
Zitronen-Käsekuchen	D-28
Schokoladen-Kirsch-Kuchen mit Marzipanstücken	D-29
Krabbelkuchen (Reste-Fest: trockene Brötchen)	D-29
Süßer Zucchini-Rührkuchen	D-30
Kougelhof - gâteau marbré (Marmor-Gugelhupf)	D-30

Zitronenkuchen (low fat)	D-31
Spaghettitorte (Foto)	D-32
Original Elsässer Apfelkuchen (Foto)	D-33
Heißer Birnen-Flammkuchen	D-34
Saftiger entfetteter Rührkuchen	D-34
Frischkäse-Fratze "im Kühlschrank gebacken" (Foto)	D-35
Vanille-Gugelhupf	D-36
E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAß!	
Mandarinenkuchen	E-1
Fantakuchen	E-1
Schneller Butterkuchen	E-1
Matratzenkuchen	E-2
Krümel-Käsekuchen vom Blech	E-2
Joghurt-Aprikosenschnitten	E-3
Erdnuss-Schoki-Rauten	E-3
Pfirsich-Schmandkuchen	E-4
Quark-Streuselkuchen	E-5
Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln	E-6
Nektarinenkuchen mit Baiserhaube	E-7
Apfelmus-Kuchen	E-7
Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen	E-8
Lauwarmer Apfelkuchen (low fat)	E-9
Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn	E-9
Zitronen-Schichttorte vom Blech	E-10
Pfirsichkuchen mit Eierlikör (Reste-Fest: Eierlikör)	E-10
Sägespänekuchen	E-11
Dreischicht-Schmankerl (low fat)	E-12
Marzipan-Mohntorte vom Blech	E-13
Leichte Pfirsich-Torte vom Blech (low fat)	E-14
Schneller Kirschkuchen vom Blech (low fat)	E-14
Bienenstich	E-15
Karottenschnitten mit ACE (Foto)	E-16
Pflaumenkuchen mit Pudding (low fat)	E-17
Streusel-Pflaumenkuchen - als Variante für den Pflaumenkuchen	E-17
Eierschecke - dreischichtig (Foto)	E-18
Apfelkuchen mit Quarguss vom Blech	E-19
Kinder-Vollkornkuchen vom Blech	E-19
Ganz leichter Apfelkuchen vom Blech (low fat) (Foto)	E-20
F KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE PORTIONEN!	
Orangenmuffins ohne Fett	F-1
Amerikaner	F-1
Cunninghams Hefewaffeln	F-1
Feine schnelle Waffeln	F-2
Ostfriesische Neujahrskuchen	F-2
Aprikosenmuffins	F-3
Schmandwaffeln	F-3
Schnelle Buttermilch-Waffeln	F-3
Apfel-Zimt-Muffins	F-4
Amaretto-Schoko-Muffins	F-4

Kara-Ru-Muffins	F-5
Banana-Rama-Waffeln (low fat + Reste-Fest: Bananen)	F-5
Sau-Sa Muffins	F-5
Dickmilch-Waffeln (low fat)	F-6
Vollwert-Waffeln mit Hirse	F-7
Leichte Muffins (low fat)	F-7
Superleichte superleckere Hefewaffeln (low fat)	F-8
Quark-Waffeln (low fat)	F-8
Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln	F-8
Leichte Amerikaner (low fat)	F-9
Zitronenwaffeln (low fat)	F-9
Berliner Ballen (low fat)	F-10
Brüsseler Waffeln	F-10
Vollkorn-Apfeltaschen (low fat)	F-11
Vollkorn-Hefewaffeln (low fat)	F-11
Classic American Brownies	F-12
Süße Ofennudeln (low fat)	F-12
Kaffee-Muffins (low fat)	F-13
Bananenmuffins (Reste-Fest: Bananen)	F-13
Igel-Muffins	F-14
Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln	F-14
Quark-Waffeln	F-15
Schokoladenmuffins mit Nuss-Nougat-Füllung	F-15
Amerikanische Frühstückswaffeln	F-16
Nuss-Muffins	F-16
Indonesische Muffins - Kue Lumpur	F-17
Windbeutel (low fat)	F-17
Erdbeer-Windbeutelfüllung (low fat)	F-18
Kirsch-Sahne-Windbeutelfüllung	F-18
Knusprige Grieß-Waffeln (low fat)	F-19
Zitronenjoghurt-Muffins	F-19
Waffeln (low fat)	F-19
Einfache Rühr-Muffins	F-20
Wiener Bisquit-Waffeln	F-20
Weißweinwaffeln	F-20
Waffeln mit Eischnee (low fat)	F-21
G PLÄTZCHEN - LECKER, KLEIN & KNUSPRIG - DAS GANZE JAHR...	
Mandeltaler	G-1
Kokosmakronen (low fat)	G-1
Nussfinger	G-1
Sterntaler	G-2
Rosinen-Ballaststoff-Kekse (low fat)	G-2
Espresso-Doppeldecker	G-3
Amarettini (Reste-Fest: Eiweiß)	G-3
Walnussplätzli	G-4
Stollenkekse	G-5
Schokoknöpfe	G-5
American Peanut-Cookies - glutenfrei	G-6
Mürbe Buttertaler	G-6

Rahmplätzchen	G-7
Vanillekipferl (Reste-Fest: Eigelb)	G-7
Berliner Walnussbrot (Reste-Fest: Schokolade)	G-8
Feine Mandel-Nussplätzchen	G-8
Vollkorn-Mandeltaler	G-9
Weiche Marzipanmakronen (low fat)	G-9
Allgäuer Butter-Taler	G-10
Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (low fat)	G-10
Cantuccini (Foto)	G-11
Nussmakronen (Reste-Fest: Eiweiß)	G-11
Janka-Davies	G-12
Zahlenkekse (low fat)	G-12
Krokant-Knusperle	G-12
Herbe Trüffel-Plätzchen	G-13
Schwarze Plätzchen (low fat)	G-13
Saftige Kokosmakronen (Reste-Fest: Eiweiß, low fat)	G-13
Mandel-Gespenster oder "Spanisch Brot"	G-14
Marzipan-Zyklopen	G-15
Knusprige Kokosmakronen mit Backoblaten (ohne Ei)	G-15
Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken	G-16
Vollwert-Lebkuchen	G-16
Weißweinerles (Foto)	G-17
Fruchtige Mandelrauten	G-17
Cantuccini auf leichte Art	G-18
Cashew-Cookies (Foto)	G-19
Splittermakronen (Reste-Fest: Eiweiß, Paniermehl) (Foto)	G-19
Vanilla-Cakes (Foto)	G-20
Schoko-Oranginis	G-20
XXL-Chocolate Cookies	G-21
Shortbread [sprich: ‚schortbräd‘] (Foto)	G-21
II. BESONDERES FÜR'S BROT	
H HERZHAFTES 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:Hähnchen-Paté)	H-10
Camembert-Crème à la française	H-10
Schinkencrème (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
Weißbe-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
Gekräuterte Sour Cream (Foto)	H-34
Petit Pois Pâté (low fat) [sprich: pehti poa' patée]	H-34
Schinken-Eiersalat fürs Brot (Reste-Fest: hartgekochte Eier)	H-35
Leichter Thunfischsalat fürs Brot (low fat)	H-35
Mascarpone al pomodoro	H-35
Rauke-Aufstrich	H-36

Russischer Eier-Dip (Reste-Fest: hartgekochte Eier) (Foto)	H-36
Lachs-Dip (Foto)	H-36
Crème au Chèvre [sprich: Krä-m o Schäwre] (Foto)	H-37
Paprika-Dip (Foto)	H-37
Griechischer Kartoffel-Knoblauch-Dip (Foto)	H-38
Schafskäsecrème mit Rauke	H-38
Meerrettichbutter (Foto im Kapitel C bei Möhrenmuffins)	H-39
Pepper-Cream (low fat)	H-39
Carprese-Aufstrich	H-39
Basilikum-Frischkäse (low fat)	H-40
Rote Bete-Crème	H-40
I SÜßES FÜR'S BROT	
Aprikosen-Aufstrich	I-1
Beerenkonfitüre	I-1
Rotwein-Pflaumen-Aufstrich	I-1
Sunrise-Marmelade	I-1
Kürbis-Apfelkonfitüre	I-1
Winterapfel-Gelee	I-2
Caipirinha-Gelee	I-2
Erdnussbutter	I-2
Mandelbutter	I-2
Rumfort-Marmelade (Reste-Fest: Obst)	I-3
Erdbeer-Prosecco-Marmelade	I-3
Beerenstreich	I-3
Walnusshonig mit Vanille	I-4
Marillenkönfitüre	I-4
Himbeermarmelade "Bonne Maman"	I-4
Glühweingelee	I-5
Cassisgelee	I-5
Cashew-Butter	I-5
Anna's "Guten-Morgen"-Start	I-5
Montagsmüsli	I-6
Mirabellen-Marmelade	I-6
Aprikosen-Aufstrich "Aufgehende Sonne"	I-6
Rotwein Orangen Gelee	I-6
Nuss-Nougat-Crème (Reste-Fest: Schokolade)	I-7
Haselnuss-Crème mit Carob	I-7
Feigen-Butter	I-8
Rhabarber-Bananen-Marmelade (Reste-Fest: Bananen)	I-8
Vollwert-Pflaumenmus	I-8
Aprikosenmus	I-8
Nougatcrème für's Brot	I-9
Erbeer-Bananen-Marmelade (Reste-Fest: Bananen)	I-9
Gesundes Frühstück	I-9
Vanille-Müsli	I-9
Bellini-Marmelade	I-10
Virgin Colada-Marmelada	I-10
Holunder-Apfel-Marmelade	I-10
Ananas-Curry-Aufstrich	I-11

Aprikosenkonfitüre mit Mandeln	I-12
Schoko-Verführung für's Brot	I-12
Pflaumenmus (low fat)	I-13
Tropical Gold-Marmelade (low fat)	I-13
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 (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
Bunter Spargelsalat (zum Sattwerden)	J-23
Bruschetta (-Salat) [sprich: 'brusketta'] (low fat) (Foto)	J-24
Fruchtiger Selleriesalat (low fat)	J-24
Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce (low fat, Reste-Fest: gekochte Nudeln)	J-25
Leichter Krautsalat (low fat)	J-25
Karotten-Knollensalat mit Meerrettich	J-26
Express-Nudelsalat "Pasta Verde" (low fat)	J-26
Leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne (low fat)	J-27
Spargel-Pilzsalat (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier)	J-27
Fruchtiger Hähnchensalat (Reste-Fest: gekochtes Hähnchenfleisch)	J-28
Mairüben-Salat	J-28
Frucht-Krachsalat	J-28
Rote Beete auf Feldsalat (Foto)	J-29
K SALATDRESSING - RÜHREND! GERÜHRT, NICHT GESCHÜTTELT...	
Salatsauce "Grüne Göttin" (low fat)	K-1
Schmand-Salatsalatsauce	K-1
Nuss-Dressing	K-1
Thousand-Island-Dressing (low fat) Reste-Fest: hartgekochte Eier)	K-1
Salatsauce Joghurt-"Schranke"	K-2
Süß-saures Dressing (fettfrei)	K-2
Joghurt-Sahne-Dressing	K-2
Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat	K-2
Salatmayonnaise ohne Ei - à la française	K-3
Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing (low fat)	K-3
Tomatendressing (low fat)	K-4
Kühlschrank-Salatsauce (low fat)	K-4
Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat	K-5
Salatdressing mit körnigem Senf (low fat)	K-5
Fruchtiges Walnuss-Dressing	K-5
Parmesan-Dressing	K-6
Karotten-Kren-Sauce (Foto)	K-6
Bärlauch-Salatsalatsauce (low fat)	K-6
Caesar's Dressing	K-7
L SUPPE - DER WÄRMENDE GESUNDBRUNNEN	
Gemüsebrühenpulver - besser als aus der Tüte! (fettfrei)	L-1
Gemüsebrühenpaste - wie aus dem Reformhaus (fettfrei)	L-1
Schnelle Gemüsecremesuppe (Reste-Fest: gekochte Gemüse)	L-1

Schnelle Gemüsecrèmesuppe (Reste-Fest: rohes Gemüse)	L-1
Blumenkohlsuppe mit Curry	L-1
Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe (Reste-Fest: Brot)	L-2
Beschwingte Apfelsuppe	L-2
Kopfsalatsuppe (Reste-Fest: Salat)	L-2
Schnelle Schälerbsensuppe	L-2
Französische Gurkensuppe	L-3
Kartoffelsuppe - "Kardoffelsubb"	L-3
Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf	L-3
Grünkern-Suppe	L-4
Cremige Kartoffelsuppe (low fat)	L-4
Petersilienschaumsüppchen	L-4
Würzige Curry-Crème Suppe	L-4
Erdnusssuppe	L-5
Tomatencremesuppe mal anders	L-5
Cremige Tomatensuppe (low fat)	L-5
Einfache frische Tomatensuppe (low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	L-6
Blitztomatencreme	L-6
Champignoncremesuppe (Reste-Fest: Kräuterbutter)	L-6
Gerstensuppe	L-6
Grüne Krabbensuppe	L-7
Französische Zwiebelsuppe	L-7
Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe)	L-7
Kürbis-Orangensuppe	L-8
Apfel-Paprika-Suppe (low fat)	L-9
Zucchini-Suppe (Reste-Fest: Toastbrot)	L-9
Wurzel+Knollen Velouté (low fat)	L-9
Frische Gurkencremesuppe	L-10
Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie (low fat)	L-10
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe	L-10
Maiscrèmesuppe mit Erbsen (low fat)	L-11
Rohkostsuppe aus der Toskana (low fat)	L-11
Möhren-Ingwer-Suppe	L-11
Magische Kohlsuppe - die berühmte zum Abnehmen... (low fat)	L-12
Topinambur-Suppe	L-12
Spargelsuppe (low fat)	L-12
Rote Linsensuppe (low fat)	L-13
Allerbeste Gurkensuppe (low fat)	L-13
Pumpkin-Soup "4 puetz"	L-14
Erfrischende Buttermilchsuppe (low fat)	L-15
Kohlrabisüppchen	L-15
Asiatische Spargelsuppe (low fat)	L-15
Rucola-Cappuccino	L-16
Leichte Kartoffelsuppe (low fat)	L-16
Vollwertiges Spinatsüppchen (low fat)	L-16
Hokkaido-Suppe mit Garnelen (low fat)	L-17
Rosenkohlsüppchen (low fat)	L-17
Senfsüppchen mit Krabben	L-18
Crème Parmentier	L-18
Sommersuppe mit Avocado	L-18

Würzige Steckrübencremesuppe (low fat)	L-19
Cashewsuppe	L-19
Schnelle Lachscremesuppe	L-20
Pizzasuppe	L-20
Paprikacremesuppe (Reste-Fest: Brötchen oder Brot)	L-21
Scharfe Bananen-Suppe (Reste-Fest: Bananen, low fat)	L-21
Kürbis-Gewürzsuppe (low fat)	L-22
Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten (low fat)	L-22
Sahnige Minestrone (low fat)	L-23
Süddeutsches Kräutersüppchen	L-24
Sopa Castellana [sprich: ßopa kastejana] - Kastilische Suppe (Reste-Fest: Weißbrot)	L-24
Faretto - italienische Dinkelsuppe aus Umbrien (low fat)	L-25
Nuss-Karottensuppe	L-26
Blumenkohlsuppe mit Eierstich	L-26
Grüner Mangold-Pilztopf oder Spinat-Pilztopf (Foto)	L-27
Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich (low fat)	L-28
Kohlrabicremesuppe	L-29
Zupa melanzane-fungi - Suppe aus Auberginen und Pilzen (low fat)	L-29
Parmesan-Weinsüppchen	L-30
Bäuerliche Gazpacho [sprich: gaspatscho]	L-30
- eisgekühlte Gemüsesuppe (Reste-Fest: altes Brot)	L-30
Zwiebel-Zucchini-Rucola-Suppe	L-31
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe (low fat)	L-31
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: Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln	M-12
Buttermilk-Corn-Pancakes	M-12
AI-Menü: Curry-Linsen-Topf	M-13
AI-Menü: Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis (low fat)	M-13
AI-Menü: Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln (low fat)	M-14
AI-Menü: Kartoffel-Gemüse-Schmaus	M-14
AI-Menü: Bella Italia "al forno"	M-15
Kartoffelgulasch für 2 Tage (low fat)	M-15
Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter	M-16
AI-Menü: Spargellasagne	M-16
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce (low fat)	M-17
AI-Menü: Italienische Salatplatte (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier)	M-17
AI-Menü: Wurzel- und Knollen-Auflauf (Reste-Fest: Brotreste/Paniermehl)	M-18
AI-Menü: Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
AI-Menü: Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste (Reste-Fest: Chips)	M-19
AI-Menü: Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise	M-19
AI-Menü: Wirsing-Lasagne (low fat)	M-20
AI-Menü: Arrabiata-Nudeltopf (low fat)	M-20
AI-Menü: Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce (low fat)	M-21
AI-Menü: Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis (low fat)	M-21
AI-Menü: Spinatlasagne	M-22
AI-Menü: Mais-Tomaten-Schale "al forno" (Reste-Fest: Brot)	M-22
AI-Menü: Vegetarischer Shepperd's Pie (Reste-Fest: Gemüsereste, Kartoffelpüree)	M-23
Gemüsepuffer vom Blech	M-23
AI-Menü: Gnocchi Quattro Fromaggio	M-23
Veggie-Bean-"Hackbraten" (low fat)	M-24
AI-Menü: Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier (low fat)	M-24
AI-Menü: Vichissoise-Eintopf	M-25
AI-Menü: Vegetarischer Erbseneintopf	M-25
AI-Menü: Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü: Rosenkohlplatte mit "glühender" Sauce	M-26
AI-Menü: Reisaufwurf mit Tomaten und Champignons	M-27
AI-Menü: Westfälischer Herbst-Auflauf	M-27
AI-Menü: Tomaten-Lasagne	M-28
AI-Menü: Winterlicher Nudeleintopf (low fat)	M-28
AI-Menü: Chester-BKB-Auflauf (low fat, Reste-Fest: Brötchen)	M-29
AI-Menü: Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat (low fat)	M-30
AI-Menü: Chinakohl und Möhrenstreifen mit Kartoffeln an Kräutersauce	M-31
AI-Menü: Buttergemüse-Lasagne	M-31
AI-Menü: Winter-Wärmer-Eintopf	M-32
AI-Menü: Gemüse-Lasagne Mexicana	M-32
Sellerie-Kartoffelpuffer	M-33
AI-Menü: Reismenü - die "Farben der Sonne" (low fat)	M-33
Marita's gefüllte Champignons	M-34
AI-Menü: Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln (Reste-Fest: Eigelb)	M-34
AI-Menü: Kartoffelbrei mit "Blubb-Spinat" und Ei	M-35
AI-Menü: Thailändisches Currygemüse	M-35
Großer Kartoffelaufwurf aus der Microwelle	M-36
AI-Menü: Zucchini-Eintopf (low fat)	M-37

Italienischer Spargelauflauf 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: Spinatauflauf 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
Provenzalische 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
Erbensuppe "nouvelle cuisine" - 3,5 Liter (low fat)	M-50
AI-Menü Blumenkohl à l'italiana	M-51
AI-Menü Kartoffel-Karotten-Auflauf mit Hüttenkäse (low fat)	M-52
AI-Menü Pizza-Pfannkuchen vom Blech	M-53
AI-Menü Schlanker Schlemmer-Spargeltopf (low fat)	M-54
AI-Menü Kartoffel-Spinatauflauf (low fat) (Foto)	M-55
AI-Menü Spanischer Gemüse-Topf (low fat)	M-56
AI-Menü Lauchlasagne oder PorreeLasagne (low fat)	M-56
Gemüseplatte mit lauwarmer Crème-Tomatensauce (low fat)	M-57
AI-Menü Kartoffel-Gemüseauflauf	M-57
AI-Menü Reichhaltiger Linseneintopf (low fat)	M-58
AI-Menü Fiesta Mexicana	M-59
AI-Menü Bunter Kohltopf (low fat)	M-60
AI-Menü Graupensuppe mit Spargel	M-61
AI-Menü Kritharakinudelauf	M-62
AI-Menü Bunter vegetarischer Wirsingtopf (low fat)	M-63
AI-Menü Chili ohne Carne (low fat)	M-64
AI-Menü Brokkoli-Nudelnester (low fat)	M-65
AI-Menü Pardina-Stew (low fat)	M-66
AI-Menü Europa-Couscous [sprich: kuuskuus] (low fat)	M-67
Käse-Soufflé [sprich "Käse-suuflee"]	M-68
AI-Menü Pflaumenauf	M-69
AI-Menü Quark-KirschLasagne	M-69
Struwen - Rosinen-Hefepfannkuchen (low fat)	M-70

AI-Menü Bayrische Rupfhaub'n	M-71
AI-Menü Apfellasagne	M-72
AI-Menü Süßer Zwiebackauflauf (Reste-Fest: Bananen)	M-72
N MEERGERICHTE AUS NEPTUN'S REICH	
AI-Menü: Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce	N-1
AI-Menü: Kabeljau mit körniger Weißweinsauce	N-1
AI-Menü: Kartoffelbrei-Lachs-Menü "rote Versuchung"	N-2
AI-Menü: Rotbarschfilet mit Reis in würziger Käsesauce	N-2
AI-Menü: Mallorquinischer Fischtopf	N-3
AI-Menü: Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm	N-3
AI-Menü: Lachsmenü mit Frischkäsesauce	N-4
Spinat-Fisch-Gratin	N-5
AI-Menü: Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen (low fat)	N-5
AI-Menü: Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis (low fat)	N-6
AI-Menü: Paella	N-6
AI-Menü: Mediterrane Fischpäckchen (low fat)	N-7
AI-Menü: Lachs-Spinat-Lasagne	N-8
AI-Menü: Exotische Spitzkohlsuppe	N-8
Spinatrollen mit Räucherlachs	N-9
AI-Menü: Fischfilet im Schinkenmantel	N-9
Thunfischkroketten	N-10
Lachsrolle	N-10
AI-Menü: Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce	N-11
Fischgratin "Amore alla Paprika" (Reste-Fest: Toastbrot)	N-11
AI-Menü: Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce (low fat)	N-12
AI-Menü: Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (low fat)	N-12
AI-Menü: Frühlings-Fisch (low fat)	N-13
AI-Menü: Goldbarsch mit "Gold- und Kupfergemüse" (low fat)	N-13
Seelachs mit Meerrettichkruste (Reste-Fest: trockenes Brot)	N-14
AI-Menü: Kräuterfisch mit Tomatensauce (low fat)	N-14
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Fischklösschen mit Kräutersauce	N-16
AI-Menü: Fischgulasch mit Kartoffeln (low fat)	N-17
AI-Menü: Kartoffelgratin mit Räucherlachs	N-17
AI-Menü: Fischfilet in leichter Senfsauce (low fat)	N-18
AI-Menü Fischfilet mit rosa Dillsauce (low fat)	N-19
Bremer Fischburger	N-20
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce (low fat) (Foto)	N-21
AI-Menü Patatas guisadas [sprich: patatas gisadas]	N-22
Nordseebuletten (Reste-Fest: Toastbrot) (Foto)	N-22

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 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 Möhreeneintopf für 2 Tage	O-9
AI-Menü: Sauerkraut-Auflauf	O-9
Spargelgratin	O-10
Moussaka	O-10
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
AI-Menü: Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat)	O-11
AI-Menü: Florentiner-Geschnetzeltes	O-12
AI-Menü: Salbei-Speck-Hähnchen	O-12
AI-Menü: Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce	O-13
AI-Menü: Gyros mit Gemüsereis	O-13
AI-Menü: Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat)	O-14
AI-Menü: Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce	O-14
AI-Menü: Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15
AI-Menü: Spargeleintopf	O-15
AI-Menü: Gefüllte Paprika mit Gemüsereis	O-16
AI-Menü: Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	O-16
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (low fat + Reste-Fest: trockenes Brot)	O-17
AI-Menü: Westfälisches Zwiebelfleisch	O-17
Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß)	O-18
Buletten	O-18
AI-Menü: Großer Gemüse-Eintopf	O-18
AI-Menü: Hähnchengulasch mit Kartoffeln (low fat)	O-19
AI-Menü: Kasseler mit Sauerkraut (low fat)	O-19
Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce	O-20
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (low fat)	O-20
AI-Menü: Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce (low fat)	O-21
AI-Menü: Ungarischer Kartoffel-Auflauf	O-21
AI-Menü: Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis	O-22
AI-Menü: Hähnchentopf mit Mango (low fat)	O-22
AI-Menü: Putenfleisch süß-sauer	O-23
AI-Menü: Herzhafter Möhreeneintopf	O-23
AI-Menü: Schweinefleisch "California"	O-24

AI-Menü: Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (low fat)	O-24
Pollo con Piso (low fat)	O-25
AI-Menü: Schweinefleisch mit Möhren (low fat)	O-25
AI-Menü: Süß-saurer Hühner-Eintopf (low fat)	O-26
Kartoffel-Hot-Dogs mit brauner Sauce	O-26
AI-Menü: Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce	O-27
AI-Menü: Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis (low fat)	O-28
AI-Menü: Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce (low fat)	O-29
AI-Menü: Graupensuppe mit Hähnchenbrust (low fat)	O-29
AI-Menü: Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce (low fat)	O-30
AI-Menü: Nudeltopf mit Hackfleisch (low fat)	O-30
Schinken-Champignons	O-31
AI-Menü: Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis (low fat)	O-31
AI-Menü: Schweinefleisch süß-sauer mit Jasmin-Reis (low fat)	O-32
AI-Menü: Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust (low fat)	O-33
AI-Menü: Hackfleischauflauf mit Schafskäse (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	O-33
AI-Menü: Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse (low fat)	O-34
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce (low fat)	O-35
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht	O-36
AI-Menü: Spinat-Auflauf mit Hackfleisch (low fat)	O-37
Grill-Marinade "Mexicana" (low fat)	O-38
Grill-Marinade "Pikante Paprika"	O-38
Grill-Marinade "süß-scharf"	O-38
AI-Menü: Kohlrabi-Lasagne mit Schinken (low fat)	O-39
Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf aus Österreich)	O-39
Lendchen-Petits mit Kräuterbrotkuppel	O-40
AI-Menü: Schnitzelfleisch "Porto" (low fat)	O-40
Paprikaeintopf (low fat)	O-41
AI-Menü: Currygeschnetztes mit Cashew-Kernen	O-41
AI-Menü: Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce	O-42
AI-Menü: Hähnchen-Kartoffelauflauf mit Schafskäse (low fat)	O-42
Pü-Rollen mit Knusperkruste (Reste-Fest: Kartoffelbrei, Reste-Fest: Brot)	O-43
AI-Menü: Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln	O-43
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech	O-44
AI-Menü: Großer Schmor-Gulaschtopf (low fat)	O-44
AI-Menü: KoKar-Topf (low fat)	O-45
AI-Menü: Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce (low fat)	O-45
Party-Schinkenröllchen-Auflauf	O-46
Fleischpflanzerl mit Fruchtiger Curry-Sauce (Reste-Fest: Brötchen)	O-47
AI-Menü: Schneller Hühnereintopf mit Eierstich (low fat)	O-47
AI-Menü Putenrouladen "cordon rouge" (low fat) (Foto)	O-48
AI-Menü Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce (low fat)	O-49
AI-Menü Kren-Händerl (low fat) (Foto)	O-50
AI-Menü Chinesische Nudeln (low fat)	O-51
AI-Menü Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree	O-52
AI-Menü Königsberger Klopse (low fat)	O-53
AI-Menü Pesto-Geschnetztes (low fat)(Foto)	O-54
AI-Menü BBQ-Geschnetztes (low fat)	O-55
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen	O-56
Champignon-Filettopf	O-57

AI-Menü Zitronenhähnchen mit Reis (low fat)	O-58
AI-Menü Deftiger Kohlrabieintopf	O-59
AI-Menü Putengulasch mit Weißer Sauce (low fat)	O-60
AI-Menü Dicke-Bohnen Eintopf - auf "unklassische Art"	O-61
AI-Menü Hähnchen mit Champignonsauce (low fat)	O-62
AI-Menü Ofengeschnetzeltes mit Kartoffelkruste	O-63
AI-Menü Geflügelleber mit Kartoffelbrei	O-64
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung	O-64
AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce (low fat) (Foto)	O-65
AI-Menü Porree-Acker mit Kartoffelpüree	O-66
AI-Menü Spaghetti Carbonara (low fat)	O-67
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: Krepes]	P-12
Klassisches Risotto mit Weißwein	P-12
Gemüse-Crumble [sprich: ‚gemüse-krambel‘] (Foto)	P-13
Kohl-Paprikasch (low fat)	P-14
Brokkoli-Gratin mit TK-Brokkoli	P-14

Vogelnester aus dem Ofen	P-15
American Pancakes (low fat)	P-15
Einfache Eierpfannkuchen	P-16
Zwetschgenknödel (Foto)	P-16
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
Rag alla Bolognese	Q-4
Heiße Sat Sauce mit Erdnüssen	Q-4
Nudelsauce à la "heute bleibt die Kche 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 Frühlingzwiebeln und Erbsen(low fat)	Q-12
Krmelchensauce "vegetarisch" (low fat)	Q-12
Champignon-Sauce mit Weißwein (low fat)	Q-13
Crmige Pastasauce ohne Sahne (low fat)	Q-13
Ushi-Kuri-Sugo (Foto)	Q-14
Cheese & Onion-Sauce	Q-14
Kalte Rucola-Sauce zu Pasta	Q-15
Lauwarme Tomaten-Mascarpone-Sauce	Q-15
Pfifferlingsauce (Foto)	Q-16

V. SÜßES FÜR SCHLECKERMÄULER - "A DESSERT GOES ALWAYS"	
R KALTE & WARME NACHTISCH-IDEEN	
Espresso-Schaum	R-1
Zabaglione (Reste-Fest: Eigelb)	R-1
Zimt-Zabaglione (Reste-Fest: Eigelb)	R-1
Schneller Milchreispudding	R-1
Echter Nuss-Karamelpudding	R-1
Eierlikörpudding	R-2
Grießpudding	R-2
Echter Vanillepudding	R-2
Echter Schokoladenpudding (Reste-Fest: Schokolade)	R-2
Kokos-Pudding	R-2
Französisches Mousse au Chocolat (Reste-Fest: Eiweiß)	R-3
Nougat-Mandel-Quark	R-3
Tirami sú - die Schnellversion	R-3
Früchtetraumcreme (Reste-Fest: Eiweiß, low fat)	R-3
Rhabarberkompott mit Erdbeeren	R-4
Herrencreme	R-5
Marion's Cappuccino-Creme	R-5
Götterspeise	R-6
Gestürzter Grießpudding	R-6
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce	R-6
Zuppa Inglese	R-7
Erdbeer-Tirami Sú	R-7
Schneller Schoko-Schmaus	R-8
Exoten-Ereignis für Erwachsene	R-8
After-8-Creme	R-8
Ricottacreme mit marinierten Erdbeeren	R-9
Kirsch-Kokos-Trifle (sprich: [treifel])	R-9
Buttermilchdessert mit Himbeeren (low fat)	R-10
Ambrosia-Creme	R-10
Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise	R-10
Erdbeerbecher (low fat)	R-10
Beerenstarke Frucht-Riesen	R-11
Panna Cotta mit Erdbeersauce	R-11
Stracciatella-Nocken	R-11
Oma's Milchreis	R-12
Knuspercreme - cremig & knusprig!	R-12
Rotwein-Erdbeeren	R-12
Sonntags-Stippmilch	R-12
Weihnachts-Tirami Sú	R-13
Karamelcreme	R-13
Fromage blanc battu	R-13
Herbstliches Apfeldessert	R-14
Mohrenkopf-Quark (low fat)	R-14
Rhabarber-Himbeer-Grütze (low fat) mit Zitronenmelisse-Creme	R-14
Erdbeercreme mit weißer Schokolade	R-15
Toffee-Fudge-Quark	R-15
Aprikosen-Dessert	R-15

Holsten-Tor-Quark	R-15
Trets-Crème	R-16
Tante Annis Schoko-Pudding	R-16
Orangen-Crème	R-16
Milchreis "Brûlé"	R-16
Obst-Käse-Gratin (Reste-Fest: Eigelb)	R-17
Mama's Grießpudding	R-17
Semifreddo	R-18
Himbeer-Grütze	R-18
Birnen-Holunderkompott (low fat)	R-19
Orangenflammerie (low fat, Reste-Fest: Eiweiß)	R-19
Apfelweincrème (low fat)	R-20
Peachy-Quark (low fat)	R-20
Falsches Spiegelei (low fat)	R-20
Ananas auf Erdbeer-Schaum (low fat)	R-20
Amaretto-Crème (low fat)	R-21
Melonen-Grütze (low fat)	R-21
Dolce Tricolore (low fat)	R-22
Milch-Sternchen (low fat)	R-22
Crumble-Früchte (low fat)	R-22
Erdbeer-Rose Glacé (low fat)	R-23
Mokkacrème (low fat)	R-23
Pfirsichgratin (low fat)	R-23
Bobo-Quark (low fat)	R-24
Vanilla Sky (low fat)	R-24
Westfälische Quarkspeise (low fat)	R-25
Crème brûlée (Reste-Fest: Eigelb)	R-25
Birnen mit Weihnachtssauce	R-26
Dickmilch-Terrine	R-26
Wein-Grütze (low fat)	R-26
Schoko-Banana-Drama (low fat)	R-27
Erdbeer-Lasagne (low fat)	R-27
Caipiquarkia (alkoholfrei, low fat)	R-28
Kokos-Insel im Melba-Meer	R-28
Domino-Quark	R-28
Spekulaus-Schmaus	R-29
Marzipan-Brot-Dessert (Reste-Fest: Eigelb)	R-29
Far Breton	R-30
Erfrischungs-Quark	R-30
Gratin-Früchte mit weißer Schokolade	R-30
Tirami Sú - in Partymenge (Reste-Fest: Eigelb)	R-31
Amarettini-Kracher (low fat)	R-31
Joghurto-Rette: Jokiel mit vielen Erdbeeren...	R-32
Crème "Duette"	R-32
Îles flottantes - Schwimmende Inseln (low fat) (Reste-Fest: Eiweiß) (Foto)	R-33
Calvados-Apfelgrütze (low fat) (Foto)	R-34
Cappuccino-Crème	R-34
Küsschen Rot-Weiß - Himbeertraum-Crème	R-35
Crema catalana naranja [sprich: kräma katalana narancha] - Katalanische Crème mit Orange	R-35
Gratinierte Früchte	R-36

Quittencrème mit Chili-Schokosauce und weichem Walnuss-Zimt-Krokant	R-36
Schokoladen-Fondue	R-37
Campari-Zabaglione-Dessert	R-37
Orangenfeuerwerk mit Campari-Zabaglione (Foto)	R-38
Portugiesische Crème (Foto)	R-39
S KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS	
Italienisches Ricotta-Eis	S-1
Sahniges Fruchteis - ohne Sahne (low fat)	S-1
Pflaumeneis	S-1
Bananeneis (fett- und kristallzuckerfrei)	S-1
Pfirsicheis (fettfrei)	S-1
Zimt-Parfait (Reste-Fest: Eigelb)	S-2
Wedding-Day Ice Cream	S-2
Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei)	S-2
Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei + kalorienarm)	S-3
Kiwi-Apfel-Bananeneis	S-3
Bananen Schoko Split	S-3
Zitronen-Apfel-Sorbet	S-3
Pflaumeneis mit Zimt	S-4
Weißes Punscheis	S-5
Spumone al caffè (low fat)	S-5
Himbeer-Glacée	S-6
Amaretto-Parfait	S-6
Apfel-Sorbet mit Calvados	S-6
Printen-Parfait	S-7
Spekulatius-Parfait	S-7
Mokka-Parfait (Rest-Fest:Eigelb)	S-8
Überbackenes Eis (Reste-Fest: Eiweiß)	S-8
Zitronenparfait - originell serviert! (Reste-Fest: Eigelb)	S-9
Pfirsich-Parfait (Reste-Fest: Eigelb)	S-9
Apfel-Walnuss-Eis (low fat)	S-10
Geeiste Himbeer-Ricotta-Crème	S-10
Zitrussorbet (low fat, Reste-Fest: Eiweiß)	S-10
Pina Coladeis	S-11
T DESSERT-SAUCEN - TOPPINGS, DIE NICHT ZU TOPPEN SIND...	
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
Zitronensauce	T-4
Marzipan-Sahnesauce	T-4

Kiwi-Weinsauce	T-4
Waldbeeren-Sauce	T-4
Vanille-Zimt-Sauce (Reste-Fest: Eigelb)	T-5
U PRALINEN, TRÜFFEL & ANDERE SÜßE LECKEREIEN	
Pfefferminztrüffel	U-1
Schokoladen-Trüffelchen	U-1
Rumkugeln	U-1
Amarettokugeln	U-1
Zucker-Mandeln	U-2
Marzipan mit Honig	U-2
Mandelsplitter	U-2
Nougatkugeln	U-3
Erdnussberge	U-3
Cornflake-Crossies	U-3
Rosinen-Trüffel	U-4
Kokos-Kugeln	U-4
Poppy-Fingers	U-5
Pralinen "Nr. 31" (Foto)	U-6
Schlanke Kekskugeln (Foto)	U-7
VI. DRINKS & GETRÄNKE	
V SÄFTE, COCKTAILS, SHAKES & SMOOTHIES OHNE ALKOHOL	
Fruchtsaftgetränk	V-1
ACE-Saft	V-1
Frischer Orangensaft	V-1
Gemüsecocktail	V-1
Refresco Rosado (mexikanischer Frucht-Mix-Drink)	V-1
Winter-Vitaminchen	V-2
Oranger Orangensaft	V-2
Schoko-Nougat-Shake	V-2
Caffé frappé	V-2
Jogoccino-Shake (low fat + kalorienarm)	V-3
Strawberry-Cooler	V-3
Frühstücks-Min-Vit-Drink	V-3
Probiotischer Joghurt-Saft	V-3
Zitronenlimonade	V-4
Zuckersirup für Getränke und Cocktails	V-4
Obstflip	V-4
Alkoholfreier Tequila Sunrise	V-4
Mandelmilch - für Milchallergiker	V-4
Mandelrahm - für Milchallergiker	V-4
Summer-Dreaming	V-5
Yellow Early Bird	V-5
Muntermacher zur Entschlackung	V-5
Pink Breakfast Smoothie	V-6
Goldener Schuss ohne Schuss	V-6
Fruchtiger Kokosnuss-Shake	V-6
Tomaten-Paprika-Smoothie (kalorienarm)	V-6
BOA-Frühstücks-Cocktail (low fat)	V-7
Wellness-Gemüse-Drink (low fat)	V-7

Apfel-Kombucha-Smoothie (low fat)	V-7
Bananen-Kokos-Smoothie	V-7
Green-Smoothie (low fat)	V-8
Golden Glory (low fat)	V-8
Virgin Strawberry-Cocktail (low fat)	V-8
Kiwi-Kick (low fat)	V-8
5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz (low fat)	V-8
Vitamizer (low fat)	V-9
Smoothie-Saft (low fat)	V-9
Eiskaffee-Pulver für den Vorrat	V-9
Ebu-Drink (low fat)	V-9
Kräuter-Kefir	V-10
Strawberry Lift-Me-Up	V-10
Biba-Drink (low fat)	V-10
Sojamilch selbst gemacht	V-10
Fruchtmix-Smoothie	V-11
Pfirsich-Joghurt-Lassie (low fat)	V-12
Kräuter-Ayran (low fat)	V-12
Coconut-Cooler	V-12
W HEIßE GETRÄNKE OHNE ALKOHOL	
Cappuccino (Reste-Fest: Schokolade)	W-1
Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee)	W-1
Karamell-Macchiato	W-1
Herbe heiße Schokolade (Reste-Fest: Schokolade)	W-1
Heißer Eiskaffee	W-2
Heiße oder geeiste Melissenbowle	W-2
Santa Fe Schokolade	W-3
Kaffee-Eierpunsch	W-3
Marion's Morgengruß	W-3
Heiße Eis-Schokoladenbombe	W-3
Rooipunsch	W-4
Advents-Schokolade	W-4
Salbei-Tee gegen Halsschmerzen	W-4
X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE	
Frozen Strawberry Sparkle - geeister Erdbeer-Sekt	X-1
Kaffee-Sahne-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Schokoccino-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Chérie-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Erdbeer-Sahne-Likör	X-1
Erdbeerlikör	X-2
Sabine's Wundertopf Eierlikör	X-2
Erdbeerlimes	X-2
Sgroppino	X-2
Pina Colada	X-2
Bananenlikör	X-3
Französischer Apfel-Grog	X-3
Rotwein-Vanille-Punsch	X-3
Omas Vanille-Likör	X-3
Maracujalikör	X-4

Wodka-Pfirsichlikör (low fat)	X-4
Französischer Champagnercocktail (low fat)	X-5
Osterhasen- oder Nikolauslikör (Reste-Fest: Schokolade)	X-5
Irischer Nougat-Whiskeylikör	X-5
Schlankerer Kaffeelikör	X-6
Sektcocktail Bellini (low fat)	X-6
Waldmeister-Likör	X-7
Pink Widow	X-7
Himbeer-Cocktail	X-7
Klingonen-Pippi	X-8
After-Nine-Liquor	X-8
Karamell-Likör	X-8
Gletscher-Spalte	X-8
Nougatlikör (Reste-Fest: Eigelb)	X-8
Glühwein (low fat) (Foto)	X-9
Weißer Glühwein (Foto)	X-9
Eierpunsch aus Amerika	X-10
Trou Normand Martini Bianco (low fat) [sprich: truh normóng]	X-10
Tropencocktail (low fat)	X-11
VII. TIPPS UND TRICKS	
Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF	
Z. WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG	
VIII. INDEX UND REZEPTVERZEICHNIS	
AA ALPHABETISCHER ZUTATEN-INDEX	
BB ALPHABETISCHES REZEPT-REGISTER	