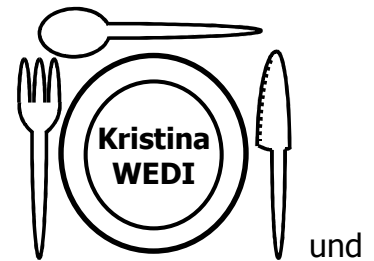


Was Sie im

## Koch-Atlas Band 2 erwartet

Insgesamt ca. **250 Rezepte**: die erste „**Frühjahres- und Sommerkollektion**“. Mit vielen tollen Rezepten für alles, was dann Saison hat: Tolle Erdbeer- und Spargelgerichte, Tolles zum Grillen – natürlich in allen anderen Kapiteln richtig geniale Rezepte.



Natürlich bekommen Sie auch ein vollständiges Inhaltsverzeichnis von Band 1 und Band 2, da Sie die Rezepte kapitelweise in den ersten Band einsortieren.



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

#### **A Brot – mit Laib und Seele gebacken**

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

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

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

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

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

---

Inhaltsübersicht „**Kristinas Wundertopf Koch-Atlas**“ – Fragen? Ich antworte gerne:

Rezeptverlag Kristina Wedi • Poggenpohl 38 \* 48282 Emsdetten \* kristina@ravenberg.de

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

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

## **E Blechkuchen - jede Menge süßer Spaß!**

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

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

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

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

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

## **II. Besonderes für's Brot**

### **H Herzhafte Brotaufstriche & Dips**

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

### **I Süßes für's Brot**

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

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

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

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

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

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

### **L Suppe – der wärmende Gesundbrunnen**

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

**Genial einfach – einfach genial kochen!**

---

Inhaltsübersicht „**Kristinas Wundertopf Koch-Atlas**“ – Fragen? Ich antworte gerne:

Rezeptverlag Kristina Wedi • Poggenpohl 38 \* 48282 Emsdetten \* kristina@ravenberg.de

#### **IV. Hauptgerichte**

##### **M Satt werden ohne Fleisch**

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

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

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

##### **O Hauptgerichte mit Fleisch**

*AI-Menü:* Porree-Geschnetzeltes (low fat) +++ *AI-Menü:* Schustertopf +++ Großer Möhreintopf für 2 Tage +++ *AI-Menü:* Putengeschnetzeltes (low fat) +++ Spargelgratin +++ *AI-Menü:* Moussaka +++ *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Saté-Sauce +++ *AI-Menü:* Florentiner-Geschnetzeltes +++ *AI-Menü:* Salbei-Speck-Hähnchen +++ *AI-Menü:* Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce +++ *AI-Menü:* Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat) +++ *AI-Menü:* Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat) +++ *AI-Menü:* Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce +++ *AI-Menü:* Käsebällchen mit viel Gemüse +++ Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot) +++ *AI-Menü:* Hähnchentopf mit Mango +++ *AI-Menü:* Gefüllte Paprika mit Gemüsereis +++ *AI-Menü:* Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle +++ Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (low fat +++ Reste-Fest: trockenes Brot) +++ *AI-Menü:* Sauerkraut-Auflauf +++ *AI-Menü:* Westfälisches Zwiebelfleisch +++ *AI-Menü:* Gyros mit Gemüsereis +++ *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß) +++ Buletten +++ *AI-Menü:* Spargeleintopf +++ *AI-Menü:* Großer Gemüse-Eintopf

##### **P Und was zum Hauptgericht dazu gehört**

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

##### **Q "Heiße" Saucen zu Hauptgerichten**

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

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

##### **R Kalte & warme Nachtisch-Ideen**

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

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

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

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

Erdbeersauce +++ Köstliche Vanillesauce

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

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

## **VI. Drinks & Getränke**

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

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

### **W Heiße Getränke ohne Alkohol**

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

## **X (Hoch)Prozentige Getränke**

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

## **VII. Tipps und Tricks**

### **Y Gewusst wie mit dem Wundertopf**

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

### **Z Wissenswertes für den Küchenalltag**

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

## **Genial einfach – einfach genial kochen!**

---

Inhaltsübersicht „**Kristinas Wundertopf Koch-Atlas**“ – Fragen? Ich antworte gerne:

Rezeptverlag Kristina Wedi • Poggenpohl 38 \* 48282 Emsdetten \* kristina@ravenberg.de