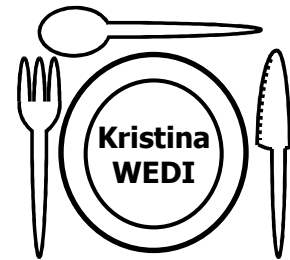


Was Sie im

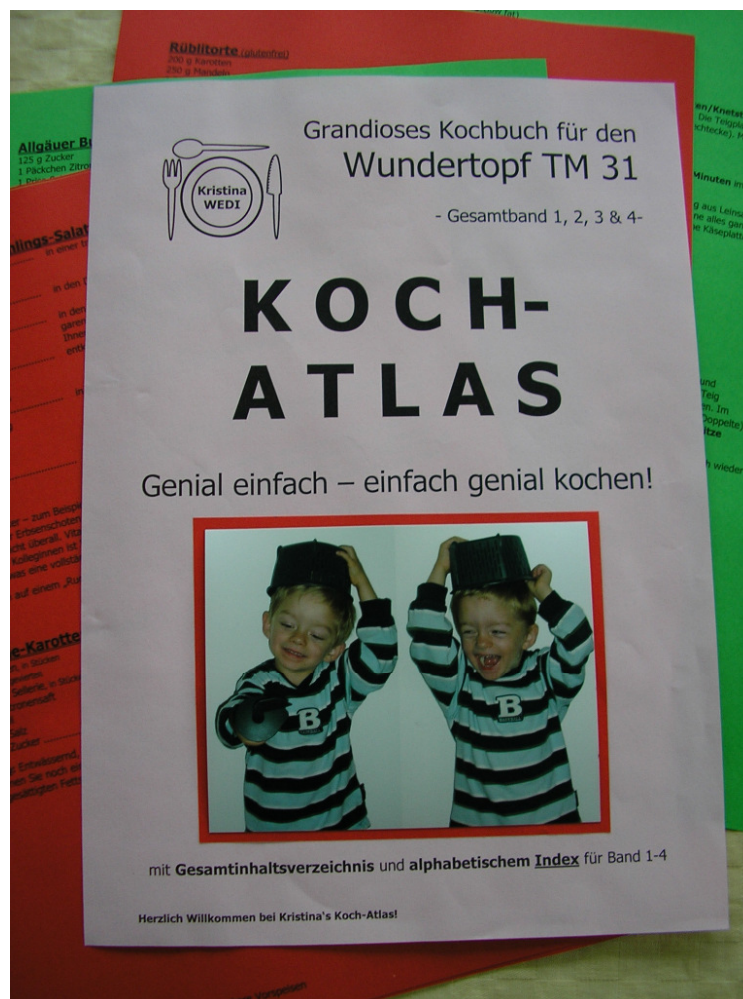
Koch-Atlas Band 4 erwartet

Insgesamt rund **200 weitere Rezepte**: die zweite „Frühjahres- und Sommerkollektion“.



Der besondere Clou: weil Sie mit Band 4 schon über 900 Rezepte in Ihrem Koch-Atlas haben, gibt es ab Band 4 (natürlich für alle Bände!) ein alphabetisches Zutaten- und Rezeptregister. Wenn Sie also noch viele Möhren im Kühlschrank haben, dann schlagen Sie einfach unter „Möhren“ na

Natürlich bekommen Sie auch ein vollständiges Inhaltsverzeichnis von Band 1, 2, 3 & 4 da Sie die Rezepte kapitelweise in Ihr bestehendes Gesamtwerk einsortieren.



I. BACKE, BACKE - FRISCH & SCHNELL, SÜß ODER HERZHAFT A BROT - MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN

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

B BRÖTCHEN - SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

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

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

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

C HERZHAFTES BACKEN - HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

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

D KUCHEN - SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE

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

E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAß!

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

F KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE PORTIONEN!

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

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

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

II. BESONDERES FÜR'S BROT

H HERZHAFTES BROTAUFSTRICHE & DIPS

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

I SÜßES FÜR'S BROT - UND ANDERE FRÜHSTÜCKSIDEEN

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

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

J KNACKIGE SALATE, FRISCHE ROHKOST & LECKERE VORSPEISEN

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

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

Tomatendressing (*low fat*) + + + Külschrank-Salatsauce (*low fat*)

L SUPPE - DER WÄRMENDE GESUNDBRUNNEN

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

IV. HAUPTGERICHTE

M SATT WERDEN OHNE FLEISCH

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

N MEERGERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

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

O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

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

P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

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

Q HEIßE + + + "KALTE" SAUCEN ZU HAUPTGERICHTEN

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

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

R KALTE & WARME NACHTISCH-IDEEN

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

S KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS

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

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

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

VI. DRINKS & GETRÄNKE

V SÄFTE, COCKTAILS SHAKES & SMOOTHIES OHNE ALKOHOL

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

X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE

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

VII. TIPPS UND TRICKS

Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF

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

Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

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