

Was Sie im

Koch-Atlas Megaband 1-5 erwartet...

Der besondere Clou: weil Sie mit Band 5 schon über 1.000 Rezepte in Ihrem Koch-Atlas haben, gibt es (natürlich für alle Bände!) ein alphabetisches Zutaten- und Rezeptregister. Wenn Sie also noch viele Möhren im Kühlschrank haben, dann schlagen Sie einfach unter „Möhren“ nach und haben jede Menge toller Rezepte mit Möhren aufgelistet.



Natürlich bekommen Sie auch ein vollständiges Inhaltsverzeichnis von Band 1, 2, 3, 4 & 5. Nie wieder stellt sich für Sie die Frage: „Was koche ich morgen?“



Genial einfach – einfach genial kochen!

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

A Brot – aus frischem Schrot und Korn

Weizen-Grünkern-Brot + + + Knusper-Dinkelbrot + + + Reines Vollkorn-Nussbrot + + + Schnelle Walnussfocaccia + + + Rotter's-Vollwertbrot + + + Dinkel-Sonnenblumenbrot + + + Echt Französisches Baguette + + + Vollkorn-Fladenbrot + + + 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 + + + Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot + Kartoffel-Dinkel-Brot + Kornlaibchen mit ganzen Körnern + Kerniges Bier-Brot + Dinkel-Bärlauch-Brot + Italienisches Knoblauchbrot + Lockeres Roggen-Mischbrot + „Möhrebröt“ + Heller Bauernstuten + Saftiges Kürbisbrot + Familien-Weißbrot + Großes Vollkorn-Quarkbrot + + + 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*) + + + Knäckebröt (*low fat*) + + +

Billerbecker Landbrot + + + Kürbiskern-Brot + + + Rinklake-Brot + + + Süßer Kürbisstuten + + + Rosa Rotwein-Fladen mit Biss + + + Hefezopf + + + Quark-Roggen-Vollkorn-Brot + + + Leinsamen-Sesam-Brot + + + Molke-Brot + + + Deftiges Sauerkrautbrot + + + Ciabatta-Fladen + + + Amaranth-Brot + + + Stefanies Roggen-Mischbrot + + + Süddeutsches Gewürzbrot

B Brötchen – schnell und knusprig auf dem Tisch

Weißer Semmeln mit Buttermilch + + + Leichte Vollkorn-Brötchen + + + Dinkel-Leinsamen-Brötchen + + + Laugenstangen + + + Weizenbeißer + + + Königliche Brötchen + + + 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! + + + Zwiebel-Käse-Schnecken + Bagels [sprich: bägels] + Schmandbrötchen + Butter-Quark-Brötchen + + + Dinkel-Joghurtbrötchen + + + Süße Igelchen + + + Saftige Rosinenbrötchen + + + Nussbrötchen + + + Sauerteigbrötchen + + + Pizzabrötchen (low fat) + + + Kräuterbrötchen (low fat) + + + Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen + + + Herzhafte Sauerkrautbrötchen + + + Goldähren + + + Sweetcorn-Rolls – Maisbrötchen + + + Großes Blech Weizenbrötchen mit Weizenvollkorn + + + Schnittlauch-Brötchen + + + Brötchenrad und Partysonne + + + Haferkleie-Brötchen

C Herzhaftes Backen – heiße Köstlichkeiten aus dem Ofen

Hausmacher-Pizza + + + Lachstorte + + + schneller Teig für Teigtaschen + + + Sizilianische Sfincione + + + Allgäuer Käsekuchen + + + Käsespritzgebäck + + + Käse-Schinken-Schnecken + + + Welsh Rarebits + + + Italienische Käsestangen + + + Italienische Käsestangen +++ Mediterraneo-Quiche +++ Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste +++ Westfälischer Schinkenkuchen +++ Griechischer Paprika-Quickie +++ Herzhafte Frühlingstorte + + + Herzhafter Blätterteig-Kranz + Käse-Zwiebel-Tortilla + Thunfischzopf (*low fat*) + Paprika-Schmand-Brötchen + Zwiebelfladen „Quick Diner“ + Schafskäse-Bruschetta-Brötchen + Schinken-Blech + Spargelmuffins + Würzige Sesamplätzchen + + + 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 + + + Schnelle Käseplätzchen + + + Tortilla-Torte + + + Carprese-Muffins + + + Mettröllchen + + + Knusper-Oliven + + + Schafskäse-Zwiebelkuchen + + + Gemüsedreiecke + + + Käse-Zwiebel-Muffins

D Kuchen – süße Versuchung zum Kaffee & Tee

Obstkuchen "Tarte Tatin" + + + Proseccokuchen + + + Andalusischer Mandelkuchen + + + Karotten-Zimtkuchen + + + Fruchtkuchen ohne Zucker + + + Rote Grütze Torte + + + Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen + + + Fruchtiger-Käsekuchen "Zack-Zack" + + + Flotter Obstkuchen + + + Omas Apfelkuchen + + + Fruchtiger Käseboden + + + Clafoutis + + + Schneller Obstboden zum Belegen + + + 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 + + + Marzipankuchen „Easy Almond“ + Saftiger Kürbiskuchen + Mandelmarmorkuchen + Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot (*low fat*) + Fondant au Chocolat + Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte + Schnelle Pfirsichtorte + Schoki-Mandel-Gugelhupf + Selbstgemachter Schokoladenüberzug für 1 Kuchen (*low fat*) + Zuckerguss für Kuchen und Muffins + + + Leichte Erdbeerbügel (*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 + + + Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör + + + Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan + + + Mohnkuchen mit Joghurt + + + Babe-Kirschtorte „im Kühlschrank gebacken“ (low fat) + + + Nusskuchen mit Kartoffeln (Reste-Fest: Kartoffeln, gekochte) + + + Bananenkuchen (Reste-Fest: Bananen, die keiner mehr mag...) + + + Apfelkuchen mit warmer Milch (low fat) + + + Marzipan-Nougat-Kuchen

E Blechkuchen - jede Menge süßer Spaß!

Mandarinenkuchen + + + Fantakuchen + + + Schneller Butterkuchen + + + Matratzenkuchen +++ Krümel-Käsekuchen vom Blech +++ Joghurt-Aprikosenschnitten +++ Erdnuss-Schoki-Rauten +++ Pfirsich-Schmandkuchen + + + Quark-Streuselkuchen + Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln + Nektarinenkuchen mit Baiserhaube + Apfelmus-Kuchen + Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen + + + Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn + + + Zitronen-Schichttorte vom Blech + + + Pfirsichkuchen mit Eierlikör (Reste-Fest: Eierlikör) + + + Sägespänekuchen + + + Dreischicht-Schmankerl (*low fat*) + + + Marzipan-Mohntorte vom Blech + + + Leichte Pfirsich-Torte vom Blech (*low fat*)

F Kleingebäck, Teilchen & Waffeln - leckere kleine Portionen!

Orangenmuffins ohne Fett + + + Amerikaner + + + Cunninghams Hefewaffeln + + + Feine schnelle Waffeln + + + Ostfriesische Neujahrskuchen + + + Aprikosenmuffins +++ Kara-Ru-Muffins +++ Apfel-Zimt-Muffins +++ Amaretto-Schoko-Muffins +++ Banana-Rama-Waffeln (Reste-Fest: Bananen) +++ Schmandwaffeln +++ Schnelle Buttermilch-Waffeln + + + Kara-Ru-Muffins + Banana-Rama-Waffeln (*low fat* + Reste-Fest: Bananen) + Sau-Sa Muffins + Dickmilch-Waffeln (*low fat*) + + + 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*) + + + Classic American Brownies + + + Vollkorn-Hefewaffeln (*low fat*) + + + Süße Ofennudeln (*low fat*) + + + Kaffee-Muffins (*low fat*) + + + Bananenmuffins (Reste-Fest: Bananen) + + + Igel-Muffins + + + Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln

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

Mandeltaler + + + Kokosmakronen (*low fat*) + + + Nussfinger + + + Sterntaler + + + Rosinen-Ballaststoff-Kekse (*low fat*) + + + Espresso-Doppeldecker +++ Amarettini (Reste-Fest: Eiweiß) +++ Walnussplätzli + + + Stollenkekse + Schokoknöpfe + American Peanut-Cookies - glutenfrei + Mürbe Buttertaler + Rahmplätzchen + Vanillekipferl (Reste-Fest: Eigelb) + Berliner Walnussbrot (Reste-Fest: Schokolade) + Feine Mandel-Nussplätzchen + + Vollkorn-Mandeltaler + + + Weiche Marzipanmakronen (*low fat*) + + + Allgäuer Butter-Taler + + + Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (*low fat*) + + + Cantuccini + + + Janka-Davies + + + Nussmakronen + + + Zahlenkekse (*low fat*) + + + Herbe Trüffel-Plätzchen + + + Schwarze Plätzchen (*low fat*) + + + Krokant-Knusperle + + + Mandel-Gespenster aus „Spanisch Brot“ + + + Marzipan-Zyklopen + + + Knusprige Kokosmakronen mit Backblaten (ohne Ei) + + + Saftige Kokosmakronen (*low fat*) + + + Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken + + + Vollwert-Lebkuchen

II. Besonderes für's Brot

H Herzhafte Brotaufstriche & Dips

Gorgonzola-Rucola-Creme + + + Ei-Aufstrich mit körnigem Senf + + + Herzhafter Eiersalat für's Brot + + + Kräuter-Mascarpone-Quark + + + Paprika-Aufstrich + + + Griechische Schafskäsecreme + + + Leichter Frühlingsaufstrich + + + Tuna Sandwich Spread + + + Fleischsalat ohne Mayo + + + Kräuter-Hüttenkäse + + + Obatzda (Bayrischer Käse-Aufstrich) + + + Pikanter Kidneybohnen-Aufstrich + + + Pizzabutter + + + Räucherlachs-Eibutter + + + Quark-Dip + + + Rucola-Pesto + + + Pikante Petersilien-Joghurt-Sauce (*low fat*) + + + Thunfisch-Dip + + + Grüner Kräuter-Dip + + + Tomaten-Bohnen-Dip + + + Cheesy-Chieve-Dip + + + Mexikanischer Chester-Dip + + + Guacamole + + + Salsa "frisch oder gekocht" + + + Konfetti-Dip + + + "deutsches" Hummus (*low fat*) + + + 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 + + + Erste-Frühlings-Kräuterbutter + Meerrettichschaum + Kürbiscrème mit Pistazien (*low fat*) + Weltklasse-Zaziki (*low fat*) + Mozzarella-Paprika-Crème + Antipasti-Butter + Feta-Frischkäse-Fest + Mascarpone selbst gemacht + Cipoletti-Ricotta (*low fat*) + Radi-Q (*low fat*) + Auberginen-Aufstrich (*low fat*) + Tomatenbutter + Tomaten-Salsa (*low fat*) + Olivencreme + Roquefort-Zwiebel-Dip + Mediterraneo-Butter + Bärlauchbutter + Paprikasauce (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) (*low fat*) + Schabziegerklee-Aufstrich + „Schnickmilch“ (*low fat*) + Italienisches Käsetatar + Schneller Schnittlauchquark + Herzhafter Dip Zitronenmelisse + Bärlauch-Pesto + Mortadella-Fleischsalat + Bärlauch-Dip + + + 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 + + + Spanisches Aioli ohne Ei + + + Tomatenketchup – selbstgemacht! + + + Sunflower-Seed-Aufstrich + + + Erleichterte Avocado-Crème + + + Möhren-Meerrettich-Quark (*low fat*) + + + Leichter Carpese-Dip (*low fat*) + + + Thunfisch-Aufstrich + + + Westfalen-Butter + + + Putenfleischsalat für's Brot + + + Korfu-Feta (*low fat*) + + + Boss-Salat für's Brot + + + Kresse-Quark-Dip + + + Karotten-Kräuter-Schmand + + + Frühlingszwiebel-Dip + + + Kräuter-Mascarpone (selbstgemacht!) + + + Oliven-Dip + + + Lachs-Frischkäse + + + Leichter Bayernkas'

I Süßes für's Brot

Aprikosen-Aufstrich + + + Beerenkonfitüre + + + Rotwein-Pflaumen-Aufstrich + + + Sunrise-Marmelade + + + Kürbis-Apfelkonfitüre + + + Winterapfel-Gelee + + + Caipirinha-Gelee + + + Erdnussbutter + + + Mandelbutter + + + Rumfort-Marmelade (Reste-Fest: Obst) + + + Erdbeer-Prosecco-Marmelade + + + Beerenstreich + + + Walnusshonig mit Vanille + + + Marillenkönfitüre + + + Himbeermarmelade "Bonne Maman" + + + Glühweingelee + Cassisgelee + Cashew-Butter + Anna's „Guten-Morgen“-Start + Montagsmüsli + Mirabellen-Marmelade + Aprikosen-Aufstrich „Aufgehende Sonne“ + Rotwein Orangen Gelee + + + Nuss-Nougat-Crème + + + Haselnuss-Crème mit Carob + + + Feigen-Butter + + + Rhabarber-Bananen-Marmelade + + + Vollwert-Pflaumenmus + + + Aprikosenmus + + + Nougatcrème für's Brot + + + Erbeer-Bananen-Marmelade (Reste-Fest: Bananen) + + + Gesundes Frühstück + + + Bellini-Marmelade + + + Vanille-Müsli + + + Virgin Colada-Marmelada + + + Holunder-Apfel-Marmelade + + + Ananas-Curry-Frischkäse

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

J Knackige Salate & Frische Rohkost

Gemischte Rohkost + + + "Intelligenz-Salat" + + + Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat + + + Wirsing Salat + + + Rotkohlsalat Coleslaw – begnadeter Krautsalat + + + Gurkensalat + + + Kürbissalat mit Roter Beete + + + Gurke mit Frischkäse-Füllung + + + Käse-Salat + + + Tapas-Salat + + + Festlicher Tomatensalat + + + 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 + + + Weißkohlsalat „Tricolore“ à l'italiana + Sahniger ABM-Salat (*low fat*) + Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce + Gedünsteter Chinesischer Krautsalat + Fruchtiger Sauerkrautsalat + Irmi's Kohlrabisalat + Anti-Grippe-Salat + Thomas' Lieblings-Nudelsalat + ACE-Salat + + + 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*) + + + Fruchtige Schlemmerrohkost + + + Süßer Rote Bete Salat (*low fat*) + + + Lieblingskäsesalat + + + Lunch-to-go Käsesalat (*low fat*) + + + Türkischer Tomaten-Gurken-Salat + + + Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce (*low fat*) + + + Waldorf-Salat mit Balsamico-Vinaigrette + + + Reissalat von Andrea + + + Beetroot-Salat – würziger Rote-Beete-Salat (*low fat*) + + + Fruchtiger Topinambur-Salat (*low fat*) + + + Bunter Wundertopf-Salat (*low fat*)

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

Salatsauce "Grüne Göttin" (*low fat*) + + + Schmand-Salatdressing + + + Nuss-Dressing + + + Thousand-Island-Dressing (*low fat*) + + + Salatsauce Joghurt-"Schranke" + + + Süß-saures Dressing (fettfrei) + + + Joghurt-Sahne-Dressing + + + Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat + + + Salatmayonnaise ohne Ei – à la française + Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing (*low fat*) + + + Tomatendressing (*low fat*) + + + Külschrank-Salatsauce (*low fat*) + + + Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat + + + Salatdressing mit körnigem Senf + + + Fruchtiges Walnuss-Dressing

L Suppe – der wärmende Gesundbrunnen

Gemüsebrühenpulver - fettfrei und besser als aus der Tüte! + + + Gemüsebrühen-paste - wie aus dem Reformhaus und ohne Fett! + + + Schnelle Gemüsecreme-suppe (Reste-Fest: gekochte Gemüse) + + + Schnelle Gemüsecremesuppe (Reste-Fest: rohes Gemüse) + + + Blumenkohlsuppe mit Curry + + + Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe (Reste-Fest: Brot) + + + Beschwingte Apfelsuppe + + + Kopfsalatsuppe (Reste-Fest: Salat) + + + Schnelle Schälerbsensuppe + + + Französische Gurkensuppe + + + Kartoffelsuppe -

"Kardoffelsubb" + + + Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf + + + Grünkern-Suppe + + + Cremige Kartoffelsuppe (low fat) + + + Petersilienschaumsüppchen + + + Würzige Curry-Crème Suppe + + + Erdnussuppe + + + Tomatencremesuppe mal anders + + + Cremige Tomatensuppe (low fat) + + + Einfache frische Tomatensuppe (low fat) + + + Blitztomatencreme + + + Champignoncremesuppe + + + Gerstensuppe + + + Grüne Krabbensuppe + + + Französische Zwiebelsuppe + + + Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe) + + + Kürbis-Orangensuppe + + + 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 + + + Maiscremesuppe mit Erbsen (*low fat*) + Rohkostsuppe aus der Toskana (*low fat*) + Möhren-Ingwer-Suppe + „Magische Kohlsuppe“ – die berühmte zum Abnehmen... (*low fat*) + Topinambur-Suppe + Spargelsuppe (*low fat*) + Rote Linsensuppe (*low fat*) + Allerbeste Gurkensuppe (*low fat*) + Pumpkin-Soup „4 puetz“ + + + 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 + + + Würzige Steckrübencremesuppe (low fat) + + + Cashewsuppe + + + Pizzasuppe + + + Paprikacremesuppe (Reste-Fest: Brötchen oder Brot) + + + Scharfe Bananen-Suppe (Reste-Fest: Bananen, low fat) + + + Kürbis-Gewürzsuppe (low fat) + + + Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten (low fat) + Sahnige Minestrone (low fat) + + + Lachscrèmesuppe

IV. Hauptgerichte

M Satt werden ohne Fleisch

AI-Menü: Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan + + + *AI-Menü:* Wirsing in Currysauce mit Reis + + + *AI-Menü:* Eier in kerniger Senfsauce + + + *AI-Menü:* Bunter Porree-Spätzle-Auflauf + + + *AI-Menü:* Wirsing-Mozzarella-Rouladen + + + *AI-Menü:* Bunte Gemüseplatte mit Käse-Sauce + + + *AI-Menü:* Curry-Gemüse-Lasagne + + + *AI-Menü:* Blumenkohl-Kartoffel-Curry + + + *AI-Menü:* vegetarische Lasagne Bolognese + + + Gefüllte Kartoffeln + + + *AI-Menü:* Bunte Minestrone mit Nudeln (low fat) + + + *AI-Menü:* Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich + + + *AI-Menü:* Gemüse-Chilli + + + Gefüllte Zucchini "al forno" + + + Tomaten-Bohnen-Auflauf + + + *AI-Menü:* Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei + + + Überbackene Tortilla-Chips + + + *AI-Menü:* Gefüllte Paprika + + + Weltbesten Spargel & Spargelsuppe + + + Champignons in Portweinsauce + + + Käseschnitzel + + + Grünkern-Frikadellen + + + Linsenbratlinge + + + *AI-Menü:* Spinat-Gorgonzola-Nudeln + + + *AI-Menü:* Zwiebel-"Ritter" (Reste-Fest: Brot) + + + *AI-Menü:* Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln + + + Buttermilk-Corn-Pancakes + + + *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:* Frühlingssuppe 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 Sheppard'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) +++ Gemüsepudding vom Blech + + + *AI-Menü:* Vichissoise-Eintopf + *AI-Menü:* Vegetarischer Erbseneintopf + *AI-Menü:* Gemüse-Spätzle-Auflauf + *AI-Menü:* Rosenkohlplatte mit „glühender“ Sauce + *AI-Menü:* Reisaufbau mit Tomaten und Champignons + *AI-Menü:* Westfälischer Herbst + *AI-Menü:* Tomaten-Lasagne + *AI-Menü:* Winterlicher Nudleintopf (*low fat*) + *AI-Menü:* Chester-BKB-Auflauf (low fat, Reste-Fest: Brötchen) + *AI-Menü:* Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat (*low fat*) + *AI-Menü:* Chinakohl und Möhrenstreifen mit Kartoffeln an Kräutersauce + *AI-Menü:* Buttergemüse-Lasagne + *AI-Menü:* Winter-Wärmer-Eintopf + *AI-Menü:* Gemüse-Lasagne Mexicana + Sellerie-Kartoffelpuffer + *AI-Menü:* Reismenü – die „Farben der Sonne“ (*low fat*) + Marita's gefüllte Champignons + *AI-Menü:* Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln (Reste-Fest: Eigelb) + *AI-Menü:* Kartoffelbrei mit „Blubb-Spinat“ und Ei + *AI-Menü:* Thailändisches Currygemüse + Großer Kartoffelaufbau aus der Microwelle + + + *AI-Menü:* Zucchini-Eintopf (*low fat*) + + + Italienische Spargelaufbau mit Mozzarella (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Sommerlicher Nudelaufbau (*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) + + + Herzhaftes Sommer-Waffeln (low fat - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk) + + + Frischer Gemüse-

Sahne-Eintopf (low fat) + + + AI-Menü Pasta „alla Pizza“ (low fat) + + + AI-Menü Champignon-Tortellini-Eintopf (low fat) + + + AI-Menü Chinesischer Frühling mit Jasmin-Reis (low fat) + + + Kartoffel-Lauch-Gratin + + + Gemüselasagne (low fat) + + + Vegetarischer Braten + + + Provençalische Gemüseplatte mit Schafskäse (low fat) + + + AI-Menü Lotti-Karotti-Lasagne (low fat) + + + AI-Menü Pilz-Schmaus mit Zartweizen (low fat) + + + Kartoffel-Pofferties mit Möhren (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) + + + AI-Menü Gemüse-Gnocchi (low fat) + + + AI-Menü Maiseintopf (low fat) + + + Erbsensuppe „nouvelle cuisine“ – 3,5 Liter (low fat)

N "Meer"gerichte aus Neptun's Reich

AI-Menü: Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce + + + *AI-Menü:* Kabeljau mit körniger Weißweinsauce + + + *AI-Menü:* Kartoffelbrei-Lachs-Menü "rote Versuchung" + + + *AI-Menü:* Rotbarschfilet in würziger Käsesauce + + + *AI-Menü:* Mallorquinischer Fischtopf + + + *AI-Menü:* Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm + + + *AI-Menü:* Lachsmenü mit Frischkäsesauce + + + 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 + + + *AI-Menü:* Mediterrane Fischpäckchen (low fat) + *AI-Menü:* Lachs-Spinat-Lasagne + *AI-Menü:* Exotische Spitzkohlsuppe + Spinatrollen mit Räucherlachs + *AI-Menü:* Fischfilet im Schinkenmantel + Thunfischkroketten + Lachsrolle + + + *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) + + + Fischklösschen mit Kräutersauce + + + *AI-Menü:* Fischgulasch mit Kartoffeln (low fat) + + + *AI-Menü:* Kartoffelgratin mit Räucherlachs + + + *AI-Menü:* Fischfilet in leichter Senfsauce (low fat)

O Hauptgerichte mit Fleisch

AI-Menü: Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen + + + *AI-Menü:* Hähnchenmenü mit Käsesauce + + + *AI-Menü:* Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen + + + *AI-Menü:* Rosenkohlaufauf mit Kassler + + + *AI-Menü:* Nudel-Gratin mit Spinat + + + *AI-Menü:* Hähnchen süß-sauer + + + *AI-Menü:* Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce + + + *AI-Menü:* Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf + + + *AI-Menü:* Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln + + + *AI-Menü:* Wirsingspalten mit Schinkensauce + + + *AI-Menü:* Geflügelmenü "roter Traum" + + + *AI-Menü:* Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse + + + *AI-Menü:* Porree-Geschnetzeltes (low fat) +++ *AI-Menü:* Schustertopf +++ Großer Möhreeneintopf 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 + + + *AI-Menü:* Hähnchengulasch mit Kartoffeln (low fat) + *AI-Menü:* Kasseler mit Sauerkraut (low fat) + Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce + *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (low fat) + *AI-Menü:* Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce (low fat) + *AI-Menü:* Ungarischer Kartoffel-Auflauf + *AI-Menü:* Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis + *AI-Menü:* Hähnchentopf mit Mango (low fat) + *AI-Menü:* Putenfleisch süß-sauer + *AI-Menü:* Herzhafter Möhreeneintopf + *AI-Menü:* Schweinefleisch „California“ + *AI-Menü:* Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (low fat) + + + Pollo con Piso (low fat) + + + *AI-Menü:* Schweinefleisch mit Möhren (low fat) + + + *AI-Menü:* Süß-saurer Hühner-Eintopf (low fat) + + + *AI-Menü:* Kartoffeln "surprise" mit Zwiebelsauce + + + *AI-Menü:* Gefüllte Hähnchtaschen mit Roquefort-Sauce + + + *AI-Menü:* Hackfleischauflauf mit Schafskäse + + + *AI-Menü:* Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis (low fat) + + + *AI-Menü:* Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce (low fat) + + + *AI-Menü:* Graupensuppe mit Hähnchenbrust (low fat) + + + *AI-Menü:* Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce (low fat) + + + *AI-Menü:* Nudeltopf mit Hackfleisch (low fat) + + + Schinken-Champignons + + + *AI-Menü:* Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis (low fat) + + + *AI-Menü:* Schweinefleisch süß-sauer mit Jasmin-Reis (low fat) + + + *AI-Menü:* Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust (low fat) + + + *AI-Menü:* Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse (low fat) + + + *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce (low fat) + + + Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht + + + *AI-Menü:* Spinat-Auflauf mit Hackfleisch (low fat) + + + Grill-Marinade "Mexicana" (low fat) + + + Grill-Marinade "Pikante Paprika" + + + Grill-Marinade "süß-scharf" + + + *AI-Menü:* Kohlrabi-Lasagne mit Schinken (low fat) + + + Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf aus Österreich) + + + Lendchen-Petits mit

Kräuterbrotkuppel + + + AI-Menü Schnitzfleisch „Porto“ (low fat) + + + Paprikaeintopf (low fat) + + + AI-Menü Currygeschnitzeltes mit Cashew-Kernen + + + AI-Menü Fleischbällchen mit tomatiger Käsesauce + + + AI-Menü Hähnchen-Kartoffelaufbau mit Schafskäse (low fat) + + + Pü-Rollen mit Knusperkruste (Reste-Fest: Kartoffelbrei, Reste-Fest: Brot) + + + AI-Menü Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln + + + Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech + + + AI-Menü Großer Schmor-Gulaschtopf + + + AI-Menü KoKar-Topf (low fat) + + + AI-Menü Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce (low fat) + + + Party-Schinkenröllchen-Aufbau + + + Fleischpflanzherl mit Fruchtiger Curry-Sauce (Reste-Fest: Brötchen) + + + AI-Menü: Schneller-Hühnereintopf mit Eierstich (low fat)

P Und was zum Hauptgericht dazu gehört

(Buntes) Kartoffelpüree "all in one" + + + Apfelrotkohl + + + Buttermilch-Pfannkuchen + + + Kartoffelaufbau "klassisch" + + + Kartoffelklöße + + + Spinat-Spätzle + + + Nudelteig ohne Ei + + + Nudelteig mit Ei + + + Wrap-Teig + + + 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 + + + Steinpilzpasta + Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum + Sahnewirsing + Mediterranes Gemüsegratin + „Großer“ Topf Kartoffelbrei + Apfelmus – vitaminreich und gut + Möhrenpüree + + + Schnittlauchkartoffeln (*low fat*) + + + Herzhafte Bier-Eierkuchen (*low fat*) + + + Gratin Dauphinois - Französisches Kartoffelgratin (*low fat*) + + + Rotes Risotto (*low fat*) + + + Béchamelkartoffeln (*low fat*) + + + Crêpes-Teig [spricht: Krep] + + + Klassisches Risotto mit Weißwein + + + Klassische Eierpfannkuchen

Q "Heiße" Saucen zu Hauptgerichten

Cremige Béchamelsauce + + + Einfache Béchamelsauce + + + Holländische Sauce zu gegartem Gemüse + + + Sauce "rote Versuchung" + + + Gorgonzola-Sauce + + + Bolognese-Sauce ohne Fleisch + + + Pizza-Tomaten (auch für den Vorrat) + + + Spinat-Schafskäse-Sauce + + + Käsesauce zu Nudeln + + + Ragù alla Bolognese + + + Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen + + + Nudelsauce à la „heute bleibt die Küche beinahe kalt“ (*low fat*) + Thunfischsauce für Pasta (*low fat*) + Currysauce für Pasta (*low fat*) + Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl + Sauce „Jardinero“ + Schnelle Tomatensauce „Pomodoro alla Panna“ + Austernpilzsauce zu Nudeln + Herbst-Sauce „Indian Summer“ + Käsesauce „Resto Formaggio“ (Reste-Fest: Käse) + Sauce Hollandaise – die wohl allerbeste!! + Käsesauce Parmoroso (*low fat*) + + + 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" + + + Pastasauce „Carbonara“ (low fat) + + + Pastasauce „Kartoffel-Bolognese“ + + + Sauce „al funghi“ (low fat) + + + Zwiebelsauce mit Frühlingszwiebeln und Erbsen (low fat) + + + Krümelchensauce „vegetarisch“ (low fat)

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

R Kalte & warme Nachtisch-Ideen

Espresso-Schaum + + + Zabaglione + + + Zimt-Zabaglione + + + Schneller Milchreispudding + + + Echter Nuss-Karamelpudding + + + Eierlikörpudding + + + Grießpudding + + + Echter Vanillepudding + + + Echter Schokoladenpudding + + + Raffaello-Pudding + + + Französisches Mousse au Chocolat + + + Nougat-Mandel-Quark + + + Tiramì sú – die Schnellversion + + + Früchtetraumcreme + + + Rhabarberkompott mit Erdbeeren + + + 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 + + + Beerenstarke Frucht-Riesen + + + Panna Cotta mit Erdbeersauce + + + Straciatella-Nocken + + + Oma's Milchreis + + + Knuspercrème – cremig & knusprig! + + + Rotwein-Erdbeeren + + + Sonntags-Stippmilch + + + Weihnachts-Tiramì Sú + Karamelcrème + Fromage blanc battu + Herbstliches Apfeldessert + Mohrenkopf-Quark (*low fat*) + Rhabarber-Himbeer-Grütze (*low fat*) mit Zitronenmelisse-Crème + Erdbeercrème mit weißer Schokolade + Toffee-Fudge-Quark + Aprikosen-Dessert + Holsten-Tor-Quark + Trets-Crème + Tante Annis Schoko-Pudding + Orangen-Crème + Milchreis „Brûlé“ + Obst-Käse-Gratin (Reste-Fest: Eigelb) + Mama's Grießpudding + Semifreddo + Himbeer-Grütze + + + 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*) + + + MokkaCrème (*low fat*) + + + Pfirsichgratin (*low fat*) + + + Bobo-Quark (*low fat*) + + + Westfälische Quarkspeise (*low fat*) + + + Crème brûlée (Reste-Fest: Eigelb) + + + Birnen mit Weihnachtssauce + + + Dickmilch-Terrine + + + Schoko-Banana-Drama (*low fat*) + + + Erdbeer-Lasagne (*low fat*) + + + Caipiquarkia (alkoholfrei, *low fat*) + + + Kokos-Insel im Melba-Meer + + + Domino-Quark + + + Wein-Grütze (*low fat*) + + + Spekulatius-Schmaus + + + Marzipan-Brot-Dessert (Reste-Fest: Eigelb) + + + Far Breton-Tarte + + + Erfrischungs-Quark + + + Tiramì Sú – in Partymenge + + + Gratin-Früchte mit weißer Schokolade + + + Amarettini-Kracher (*low fat*)

S Kalte Verführer: Eiscremes, Parfaits & Sorbets

Italienisches Ricotta-Eis + + + Sahniges Fruchteis – ohne Sahne - *low fat!* + + + Pflaumeneis + + + Bananeneis – fett- und kristallzuckerfrei + + + Pfirsicheis – fettfrei + + + Zimt-Parfait + + + Wedding-Day Ice Cream + + + Erdbeer-Sekt-Sorbet + + + Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei +++ kalorienarm) +++ Kiwi-Apfel-Bananeneis +++ Bananen Schoko Split +++ Zitronen-Apfel-Sorbet +++ Pflaumeneis mit Zimt + + + Weißes Punscheis + Spumone al caffè (*low fat*) + Himbeer-Glacée + Amaretto-Parfait + Apfel-Sorbet mit Calvados + Printen-Parfait + Spekulator-Parfait + + + Mokka-Parfait + + + Zitronenparfait - originell serviert! + + + Überbackenes Eis (Reste-Fest: Eiweiß) + + + Pfirsich-Parfait (Reste-Fest: Eigelb)

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

Schokoladensauce (*low fat*) + + + Butterscotch-Sauce + + + Erdbeersauce +++ Köstliche Vanillesauce + + + Fudge-Sauce + Zitronenmelisse-Crème + Chaud & Froid à la Mirabelle + + + Pfirsich-Coulis (*low fat*) + + + Himbeer-Sösschen (*low fat*) + + + Glühweinsauce „blutendes Herz“ + + + Orangen-Schokoladensauce

U Pralinen, Trüffel & andere süße Leckereien

Pfefferminztrüffel + + + Schokoladen-Trüffelchen + + + Rumkugeln + + + Amarettokugeln + + + Zucker-Mandeln +++ Marzipan mit Honig +++ Mandelsplitter + + + Nougatkugeln + + + Erdnussberge + + + Cornflake-Crossies + + + Rosinen-Trüffel + + + Kokos-Kugeln + + + Poppy-Fingers

VI. Drinks & Getränke

V Säfte, Cocktails Shakes & Smoothies ohne Alkohol

Fruchtsaftgetränk + + + ACE-Saft + + + Frischer Orangensaft + + + Gemüsecocktail + + + Refresco Rosado (mexikanischer Frucht-Mix-Drink) + + + Winter-Vitaminchen + + + Oranger Orangensaft + + + Schoko-Nougat-Shake + + + Caffé frappé + + + 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 + + + Summer-Dreaming + Yellow Early Bird + Muntermacher zur Entschlackung + Pink Breakfast Smoothie + „Goldener Schuss ohne Schuss“ + Fruchtiger Kokosnuss-Shake + Tomaten-Paprika-Smoothie (kalorienarm) + + + 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*) + + + Eiskaffee-Pulver für den Vorrat + + + Ebu-Drink (*low fat*) + + + Kräuter-Kefir + + + Strawberry Lift-Me-Up + + + Biba-Drink (*low fat*) + + + Sojamilch selbst gemacht + + + Fruchtmix-Smoothie

W Heiße Getränke ohne Alkohol

Cappuccino + + + Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee) + + + Karamell-Macchiato +++ Herbe heiße Schokolade +++ Heißer Eiskaffee +++ Heiße oder geeiste Melissenbowle + + + Santa Fe Schokolade + Kaffee-Eierpunsch + Marion's Morgengruß + Heiße Eis-Schokoladenbombe + + + Rooipunsch + + + Advents-Schokolade + + + Salbei-Tee gegen Halsschmerzen

X (Hoch)Prozentige Getränke

Frozen Strawberry Sparkle – geeister Erdbeer-Sekt + + + Kaffee-Sahne-Likör + + + Schokoccino-Likör + + + Mon Chérie-Likör + + + Erdbeer-Sahne-Likör + + + 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 + + + Bananenlikör + Französischer Apfel-Grog + Rotwein-Vanille-Punsch + Omas Vanille-Likör + Maracujalikör + Wodka-Pfirsichlikör (*low fat*) + + + Französischer Champagnercocktail (*low fat*) + + + Osterhasen- oder Nikolauslikör (Reste-Fest: Schokolade) + + + Irischer Whiskylikör + + + Schlankerer Kaffeelikör + + + Sektkocktail Bellini (*low fat*) + + + Waldmeister-Likör + + + Pink Widow + + + Himbeer-Cocktail + + + Klingonen-Pippi + + + After-Nine-Liquor + + + Karamell-Likör + + + Gletscher-Spalte + + + Nougatlikör

VII. Tipps und Tricks

Y Gewusst wie mit dem Wundertopf

Schneller backen + + + Viele Tipps zum Sahne schlagen + + + Wichtiges zum Schmetterling (Rühraufsatz) + + + Tipps zum Zerkleinern von Rohkost + + + Rohkost-Reste + + + noch Plätze frei im Dampfgaraufsatz? + + + Saucen-Reste + + + So gelingt Teig noch besser + + + Tipps für den Dampfgaraufsatz + + + Eis – besser als in der Eisdiele + + + Nützliche Tipps für den Garkorb + + + Mixtopf trockenen + + + Gegen das Überkochen + + + Saft zubereiten + + + Sauberer Mixtopf + + + 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 + + + Brotgewürz selbst herstellen + + + Eiweiß auf dem Gemüse?? + + + Crème fraîche selbst herstellen

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 + + + 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 + + + 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? + + + Teig im Kühlschrank ruhen lassen + Zuckerguss herstellen + + + Brot und Brötchen backen... + + + Alternativen zu Milch beim Kochen und Backen + + + Paniermehl-Alternativen in Brot- und Kuchenformen + + + Kräuter mögen kein Wasser...+ Käse länger frisch halten + + + Rohe Zwiebeln schmecken zu stark? + + + Getrocknete statt frische Kräuter + + + Keine Brotform zur Hand? + + + kein Backpapier mehr da