

## Rezeptregister

### A

#### Äpfel

- Avocado-Apfel-Aufstrich 29
- Früchtequark mit Walnüssen 28
- Matjessalat 44
- Artischocken mit Dip 62

#### Auberginen

- Gemüse mit Aubergine 57
- Lammtopf mit Feta 90
- Lammtopf süßsauer 90
- Linsencremesuppe, rote 87
- Linsensuppe, rote, mit Lamm 87
- Spiegelei auf Auberginenschnitte 52

#### Aufstriche

- Avocado-Apfel-Aufstrich 29
- Avocado-Lauch-Aufstrich 30
- Paprikaquark, herzhafter 29
- Preiselbeer-Tofu 30
- Puten-Avocado-Aufstrich 30
- Radieschen-Quark 44
- Tomaten-Basilikum-Creme 33
- Austernpilze mit Fisch 100

#### Avocados

- Avocado-Apfel-Aufstrich 29
- Avocado-Brokkoli-Püree mit Rührei 52
- Avocado-Carpaccio 66
- Avocado-Lauch-Aufstrich 30
- Avocado mit Kopfsalat 60
- Avocado mit Olivencreme 44
- Puten-Avocado-Aufstrich 30

### B

#### Beeren

- Beerenstarker Quark 29
- Blaubeer-Pfannkuchen 70
- Blattgemüse-Fischpfanne 104
- Blattsalat mit Käseballchen 62
- Blaubeer-Pfannkuchen 70

#### Blumenkohl

- Blumenkohl mit Käsesauce und Bratwurst 51
- Frikadellen mit Blumenkohl 86
- Nuss-Hackbraten mit Blumenkohlsauce 80
- Rosen-Blumenkohl-Nocken mit Entenbrust 98

- Rosen-Blumenkohl-Salat mit Tomaten 98

- Brennnessel-Frucht-Smoothie 28

#### Brokkoli

- Avocado-Brokkoli-Püree mit Rührei 52
- Gemüsegratin mit Brokkoli und Champignons 72

### C

#### Chinakohl

- Chinakohl mit Oliven 102
- Chinakohl mit Thunfisch 102
- Nudelsalat mit Chinakohl 40
- Rotkohlsalat, warmer 75
- Curryhähnchen mit Konjacnudeln und Paksoi 51

### E

#### Eier

- Avocado-Brokkoli-Püree mit Rührei 52
- Blaubeer-Pfannkuchen 70
- Fladenröllchen, gefüllte 33
- Gemüsegratin mit Zucchini 72
- Pfannkuchen, pikante, aus dem Backofen 70
- Rettichsalat 39
- Rotbarsch-Omelett 104
- Rührei auf Tofuschnitte 34
- Schnittlauchquark im Glas 33
- Spiegelei auf Auberginenschnitte 52

### F

- Feldsalat mit Champignons 60
- Feldsalat mit Speck 58

#### Fisch

- Austernpilze mit Fisch 100
- Blattgemüse-Fischpfanne 104
- Chinakohl mit Thunfisch 102
- Fischsuppe 50
- Kabeljau auf Salat 58
- Kohlrabi-Weißkohl-Gemüse mit Fisch 101
- Matjeshering mit Sahnemeerrettich 57
- Matjessalat 44
- Rotbarsch-Omelett 104
- Fladenröllchen, gefüllte 33
- Frikadellen mit Blumenkohl 86

- Frikadellen, würzige 43
- Früchtequark mit Walnüssen 28

### G

#### Geflügel

- Curryhähnchen mit Konjacnudeln und Paksoi 51
- Nudelsalat mit Paprika und Pute 43
- Puten-Avocado-Aufstrich 30
- Puten-Erdnuss-Suppe 50
- Rosen-Blumenkohl-Nocken mit Entenbrust 98
- Gemüsegratin mit Brokkoli und Champignons 72
- Gemüsegratin mit Zucchini 72
- Gemüse mit Aubergine 57
- Gulaschkaltschale, süßsaure 91
- Gulaschtopf, süßsaurer 91

#### Gurken

- Gurkensalat mit Hüttenkäse 38
- Gurken-Zucchini-Salat mit Frikadellen 94
- Gurken-Zucchini-Topf mit Schweinefilet 94

### H

#### Hackfleisch

- Frikadellen mit Blumenkohl 86
- Frikadellen, würzige 43
- Gurken-Zucchini-Salat mit Frikadellen 94
- Hackbällchen in Tomatensuppe 86
- Halbrohkost mit Hackfleisch 84
- Kohlrabi-Weißkohl-Gemüse mit Frikadellen 101
- Lauch mit Hack 82
- Nuss-Hackbraten mit Blumenkohlsauce 80
- Halbrohkost als Salat 84

### K

- Kabeljau auf Salat 58
- Käse-Kartoffeln mit Salat 68
- Käserolle, türkische 55
- Kohlrabi-Kerbel-Suppe 46
- Kohlrabi-Weißkohl-Gemüse mit Fisch 101

- Kohlrabi-Weißkohl-Gemüse mit Frikadellen 101

#### Konjacnudeln

- Curryhähnchen mit Konjacnudeln und Paksoi 51
- Lammtopf süßsauer 90
- Nudelsalat mit Chinakohl 40
- Nudelsalat mit Paprika und Pute 43
- Kräutersaitlinge mit braunen Champignons 67

#### Kürbis

- Kürbischips 61
- Rote-Bete-Kürbis-Suppe 46

### L

#### Lamm

- Lamm-Pilz-Eintopf mit Paprika 88
- Lamm-Pilz-Eintopf mit Zucchini 88
- Lammtopf mit Feta 90
- Lammtopf süßsauer 90
- Linsensuppe, rote, mit Lamm 87
- Romanasalat mit Lammkoteletts 39

#### Lauch

- Avocado-Lauch-Aufstrich 30
- Lauch mit Hack 82
- Lauch mit Schinken und Käse 82
- Linseneintopf mit Mettwurstchen 79
- Spargel im Lauchmantel 56

#### Linsen

- Linsencremesuppe, rote 87
- Linseneintopf mit Mettwurstchen 79
- Linseneintopf mit Tomaten 79
- Linsensuppe, rote, mit Lamm 87

#### Low-Carb-Brot

- Möhren-Hefebrot mit Käse 34

### M

#### Mangold

- Mangold-Kohlrabi-Püree mit Austernpilzen 74
- Mangold-Kohlrabi-Püree mit Bratwurst 74
- Mangold-Rucola mit Suçuk 76

- Mangold-Rucola mit Tomate und Mozzarella 76
- Matjeshering mit Sahneerrettich 57
- Matjessalat 44
- Melone**
  - Früchtequark mit Walnüssen 28
  - Spinatsalat mit Melone 60
- Mischgemüse mit Aubergine 57
- Möhren**
  - Blattgemüse-Fischpfanne 104
  - Gemüse mit Aubergine 57
  - Halbrohkost als Salat 84
  - Halbrohkost mit Hackfleisch 84
  - Linsencremesuppe, rote 87
  - Linseneintopf mit Mettwurstchen 79
  - Linsensuppe, rote, mit Lamm 87
  - Möhren-Hefebrot mit Käse 34
  - Möhren-Rotkohl-Salat 39
  - Möhren-Tomaten-Smoothie 28
  - Rohkostsalat 40
  - Rotbarsch-Omelett 104
  - Rote-Bete-Kürbis-Suppe 46
- N**
- Nudelsalat mit Paprika und Pute 43
- Nuss-Hackbraten mit Blumenkohlsauce 80
- Nuss-Hackbraten mit Tomatensauce 80
- P**
- Paprika**
  - Nudelsalat mit Paprika und Pute 43
  - Paprika-Feta-Salat 40
  - Paprikaquark, herzhafter 29
  - Radieschen-Quark 44
- Pfannkuchen, pikante, aus dem Backofen 70
- Pilze**
  - Austernpilze mit Fisch 100
  - Feldsalat mit Champignons 60
  - Gemüsegratin mit Brokkoli und Champignons 72
  - Kabeljau auf Salat 58
  - Kräutersaitlinge mit braunen Champignons 67
  - Lamm-Pilz-Eintopf mit Paprika 88
  - Lamm-Pilz-Eintopf mit Zucchini 88
  - Mangold-Kohlrabi-Püree mit Austernpilzen 74
  - Speckklöße mit Sahnepilzen 56
  - Speckpilze im Fladenmantel 55
  - Preiselbeer-Tofu- 30
  - Puten-Avocado-Aufstrich 30
  - Puten-Erdnuss-Suppe 50
- R**
- Radieschen**
  - Pfannkuchen, pikante, aus dem Backofen 70
  - Radieschen-Quark 44
  - Rettichsalat 39
  - Romana-Salat mit Radieschen 38
  - Schnittlauchquark im Glas 33
- Rettichsalat 39**
- Rind**
  - Kohlrabi-Kerbel-Suppe 46
  - Rouladen, klassische 95
  - Rouladen mit Bohnen-Birnen-Gemüse 96
  - Rouladen mit Bohnen-Tofu-Gemüse 96
  - Rouladen mit Nuss-Pilzfüllung 95
  - Rindfleischbrühe 37
  - Rohkostsalat 40
  - Romanasalat mit Lammkoteletts 39
  - Romana-Salat mit Radieschen 38
  - Rosen-Blumenkohl-Nocken mit Entenbrust 98
  - Rosen-Blumenkohl-Salat mit Tomaten 98
  - Rotbarsch-Omelett 104
- Rote Bete**
  - Matjessalat 44
  - Rote-Bete-Carpaccio 66
  - Rote-Bete-Kürbis-Suppe 46
- Rotkohl**
  - Möhren-Rotkohl-Salat 39
  - Rotkohl mit Speck und Mettwurst 75
  - Rotkohlsalat, warmer 75
  - Rouladen, klassische 95
  - Rouladen mit Bohnen-Birnen-Gemüse 96
  - Rouladen mit Bohnen-Tofu-Gemüse 96
  - Rouladen mit Nuss-Pilzfüllung 95
  - Rührei auf Tofuschnitte 34
- S**
- Salate**
  - Avocado mit Kopfsalat 60
  - Blattsalat mit Käseballchen 62
  - Chinakohl mit Oliven 102
  - Chinakohl mit Thunfisch 102
  - Feldsalat mit Nüssen und Champignons 60
  - Feldsalat mit Speck 58
  - Gurkensalat mit Hüttenkäse 38
  - Halbrohkost als Salat 84
  - Kabeljau auf Salat 58
  - Matjessalat 44
  - Möhren-Rotkohl-Salat 39
  - Nudelsalat mit Chinakohl 40
  - Nudelsalat mit Paprika und Pute 43
  - Paprika-Feta-Salat 40
  - Rettichsalat 39
  - Rohkostsalat 40
  - Romanasalat mit Lammkoteletts 39
  - Romana-Salat mit Radieschen 38
  - Rosen-Blumenkohl-Salat mit Tomaten 98
  - Spinatsalat mit Melone 60
  - Tomaten-Oliven-Salat 38
  - Weißkohlsalat, pikanter 67
- Schnittlauchquark im Glas 33**
- Schwein**
  - Gulaschkaltschale, süßsaure 91
  - Gulaschtopf, süßsaurer 91
  - Gurken-Zucchini-Topf mit Schweinefilet 94
  - Schweinelendchen mit Rosenkohl 92
  - Schweinelendchen mit Tomatensalat 92
- Smoothies**
  - Brennessel-Frucht-Smoothie 28
  - Möhren-Tomaten-Smoothie 28
  - Spargel im Lauchmantel 56
  - Speckklöße mit Sahnepilzen 56
  - Speckpilze im Fladenmantel 55
  - Spiegelei auf Auberginenschnitte 52
  - Spinatsalat mit Melone 60
  - Suppen**
    - Fischsuppe 50
    - Gulaschkaltschale, süßsaure 91
    - Gulaschtopf, süßsaurer 91
    - Hackballchen in Tomatensuppe 86
    - Kohlrabi-Kerbel-Suppe 46
    - Lamm-Pilz-Eintopf mit Paprika 88
    - Lamm-Pilz-Eintopf mit Zucchini 88
    - Lammtopf mit Feta 90
    - Lammtopf süßsauer 90
    - Linsencremesuppe, rote 87
    - Linseneintopf mit Mettwurstchen 79
    - Linsensuppe, rote, mit Lamm 87
    - Puten-Erdnuss-Suppe 50
    - Rindfleischbrühe 37
    - Rote-Bete-Kürbis-Suppe 46
    - Süßkartoffeln mit Quark und Feldsalat 68
  - Süßspeisen**
    - Beerenstarker Quark 29
    - Blaubeer-Pfannkuchen 70
    - Früchtequark mit Walnüssen 28
    - Preiselbeer-Tofu 30
  - T**
  - Tofu**
    - Preiselbeer-Tofu 30
    - Rouladen mit Bohnen-Tofu-Gemüse 96
    - Rührei auf Tofuschnitte 34
    - Tofuschnitte mit Tomate und Feta 61
    - Tomaten-Basilikum-Creme 33
  - Tomaten**
    - Gemüsegratin mit Brokkoli und Champignons 72
    - Gemüsegratin mit Zucchini 72
    - Kabeljau auf Salat 58
    - Kräutersaitlinge mit braunen Champignons 67
    - Lauch mit Hack 82
    - Linsencremesuppe, rote 87