

Rezeptregister

A

Ananas

- Frischer Schichtsalat 70
- Hähnchenbrusthähnchen in Sesam-Sauce 120
- Sauerkrautsalat würzig-süß 106

Äpfel

- Brokkolisalat mit Apfel 9
- Grüner Apfelsalat mit Eiern und Käse 48
- Käse-Apfel-Sandwich 37
- Kohlrabi-Apfel-Salat mit Ziegenfrischkäse 107
- Putenkeule mit Möhren-Apfel-Gemüse 68
- Rosinen-Reis-Brei mit gebratenen Apfelstückchen 112
- Sauerkrautsalat mit karamellisierten Äpfeln 88

Aprikosen-Mandel-Häufchen 119

Arabischer Zwiebelbulgur 76

Auberginen

- Auberginencreme auf Schwarzbrot 107
 - Georgios Stifado 72
 - Italienischer Gemüse-Nudelsalat 74
- Avocado-Eier-Salat 106

B

Badischer Zwiebelkuchen 80

Balinesischer Eintopf 31

Bananen

- Bananenbrot mit Hüttenkäse 37
 - Bananen-Kefir-Müsli 36
 - Cremiger Bananenquark 36
 - Orientalischer Mandel-Reis-Salat 114
- Béchamelkartoffeln mit Schinken und Gemüse 66

Beeren

- Himbeer-Joghurt-Shake 40
 - Kleine Erdbeertorte 100
- Birnenviertel mit Ziegenkäse 38

Blumenkohl

- Blumenkohl mit Sauce Tatar 106
- Sahne-Garnelen auf Blumenkohl 50

Bohnen

- Bohneneintopf mit Rindfleisch 63

- Mexikanischer Bohnensalat 113

Brokkoli

- Brokkolisalat mit Apfel 9
- Fischsalat rot-gelb-grün 96
- Pangasiusfilet mit Currysauce und Brokkoli 96

Brot

- Auberginencreme auf Schwarzbrot 107
- Bananenbrot mit Hüttenkäse 37
- Deftige Schinkenbrote 40
- Gemüsedöner mit Knoblauch-Käse-Sauce 78
- Hüttenkäse-Nuss-Brötchen 37
- Käse-Apfel-Sandwich 37
- Käse-Salami-Knäckebrote 38
- Kerniges Nuss-Eiweiß-Brot 38
- Kräuter-Brottürmchen mit Salami 120
- Matjesburger 108
- Nordsee Club Sandwich 105
- Toast mit Honig und Frischkäse 40

Bulgur

- Arabischer Zwiebelbulgur 76
- Bulgur-Fenchel-Salat mit Haselnüssen 110
- Bulgur-Salami-Salat mit Schafskäse 55

C

Champignons

- Champignon-Cremesuppe 49
 - Gefüllte Champignons auf Sauerkraut 88
 - Gefüllte Paprika mit Reis und Pilzen 99
 - Hähnchenkeulen mit Pilz-Lauch-Gemüse 90
 - Kartoffel-Schichtsalat 89
- Choco-Cookies 121

Couscous

- Couscous mit Tofu und Feta 58
- Exotischer Curry-Couscous 59
- Gemüse-Couscous im Glas mit Käsesauce 9

Cremiger Bananenquark 36

D

Deftige Schinkenbrote 40

Dinkel-Käse-Salat 77

E

Eier

- Avocado-Eier-Salat 106
- Eier-Lachs-Rolle mit Tomaten 8
- Grüner Apfelsalat mit Eiern und Käse 48
- Kleines Kräutersüppchen mit Ei 50
- Nordsee Club Sandwich 105
- Russischer Eier-Wurst-Salat 97
- Schinkenrühreier mit Tomaten 46
- Zarte Zucchini-Tortilla 118

Eintöpfe

- Balinesischer Eintopf 31
- Bohneneintopf mit Rindfleisch 63
- Erbseneintopf mit Hackklößchen 97
- Gemüseeintopf mit Rinderhack 43
- Hähnchen-Gemüse-Eintopf mit Curry 65

Erbsen

- Erbseneintopf mit Hackklößchen 97
 - Puten-Pilz-Geschnetzeltes mit Erbsen und Möhren 44
 - Russischer Eier-Wurst-Salat 97
- Exotischer Curry-Couscous 59
- Exotischer Geflügelcocktail 90

F

Feigen

- Hirsebrei mit Feigenstückchen 112
- Feine Majoran-Kartoffelsuppe mit Debrecziner 54

Fenchel

- Bulgur-Fenchel-Salat mit Haselnüssen 110

Feta

- Couscous mit Tofu und Feta 58
- Feuriger Rindfleischsalat mit Paprika 94

Fisch

- Fisch in Tomaten mit Zucchini 49
- Fischsalat rot-gelb-grün 96
- Fruchtiger Kartoffelsalat mit Matjestatar 89
- Giovannis Fischsuppe 48
- Hausgebeizter Lachs mit Meerrettich-Sahne 92
- Kleine feine Lachsröllchen 92
- Lachsbällchen mit Zitronensauce 119

- Lachscreme 93
- Lachstatar 93
- Makrelen-Reis-Salat mit Minzesauce 55
- Matjesburger 108
- Pangasiusfilet mit Currysauce und Brokkoli 96
- Rote-Bete-Salat 72
- Frischer Schichtsalat 70

Frischkäse

- Kohlrabi-Apfel-Salat mit Ziegenfrischkäse 107
- Toast mit Honig und Frischkäse 40
- Fruchtiger Hirsepudding 56
- Fruchtiger Kartoffelsalat mit Matjestatar 89

G

Garnelen

- Sahne-Garnelen auf Blumenkohl 50
- Gazpacho 108

Gebäck

- Aprikosen-Mandel-Häufchen 119
- Choco-Cookies 121
- Kleine Erdbeertorte 100
- Kleine süße Nuss-Mandel-Hörnchen 119
- Müsliriegel 100
- Pikante Sesam-Käsestangen 117

Geflügel

- Exotischer Geflügelcocktail 90
- Geflügelsalat mit rosa Joghurt-Dressing 66
- Hähnchenbrusthäppchen in Sesam-Sauce 120
- Hähnchenbrust mit Antipasti 109
- Hähnchen-Gemüse-Eintopf mit Curry 65
- Hähnchenkeulen mit Pilz-Lauch-Gemüse 90
- Putenkeule mit Möhren-Apfel-Gemüse 68
- Puten-Pilz-Geschnetzeltes mit Erbsen und Möhren 44
- Sauerkrautsalat würzig-süß 106
- Gefüllte Champignons auf Sauerkraut 88
- Gefüllte Miniotomaten mit Thunfisch-Creme 118
- Gefüllte Paprika mit Reis und Pilzen 99

Gemüse

- Georgios Stifado 72
- Hähnchen-Gemüse-Eintopf mit Curry 65

- Italienischer Gemüse-Nudel-Salat 74
- Kräuterfrikadellen mit Gemüsesalat 110
- Paprika-Grünkern-Salat mit Schafskäse und Oliven 81
- Quinoa-Gemüse-Curry mit Kokosmilch 69
- Ratatouille mit Ziegenkäse 45
- Gemüse-Couscous im Glas mit Käsesauce 9
- Gemüsedöner mit Knoblauch-Käse-Sauce 78
- Gemüseintopf mit Rinderhack 43
- Gemüse-Lasagne 73
- Gemüsereis mit Austernpilzen 78
- Gemüsereis mit Cashewkernen 98
- Gemüsesuppe mit Kräuter-Flädle 74
- Gemüsesuppe mit Rindfleisch 94
- Georgios Stifado 72

Geschnetzeltes

- Puten-Pilz-Geschnetzeltes mit Erbsen und Möhren 44
- Giovannis Fischsuppe 48
- Grüner Apfelsalat mit Eiern und Käse 48
- Gurken**
- Pilz-Bratlinge mit Gurkengemüse 58

H

Hackfleisch

- Erbseneintopf mit Hackklößchen 97
- Hackklößchen im Schinkenmantel 118
- Kräuterfrikadellen mit Gemüsesalat 110
- Kräuter-Hacksteak mit Zitronen-Zucchini 45
- Hähnchenbrusthäppchen in Sesam-Sauce 120
- Hähnchenbrust mit Antipasti 109
- Hähnchen-Gemüse-Eintopf mit Curry 65
- Hähnchenkeulen mit Pilz-Lauch-Gemüse 90
- Haselnussjoghurt mit Zimt 36
- Hausgebeizter Lachs mit Meerrettich-Sahne 92
- Himbeer-Joghurt-Shake 40

Hirse

- Fruchtiger Hirsepudding 56
- Hirsebrei mit Feigenstückchen 112
- Müsli-Hirse-Joghurt 56

Honig

- Toast mit Honig und Frischkäse 40

Hüttenkäse

- Bananenbrot mit Hüttenkäse 37
- Hüttenkäse-Nuss-Brötchen 37

I

- Italienischer Gemüse-Nudel-Salat 74

J

Joghurt

- Geflügelsalat mit rosa Joghurt-Dressing 66
- Haselnussjoghurt mit Zimt 36
- Himbeer-Joghurt-Shake 40
- Müsli-Hirse-Joghurt 56

K

Kartoffeln

- Béchamelkartoffeln mit Schinken und Gemüse 66
- Bunter Kartoffel-Cacik-Salat 107
- Feine Majoran-Kartoffelsuppe mit Debrecziner 54
- Fruchtiger Kartoffelsalat mit Matjestatar 89
- Kartoffel-Schichtsalat 89
- Polnischer Kartoffelsalat mit Schinken und Nüssen 113
- Rote-Bete-Salat 72
- Ungarische Kartoffelsuppe 77

Käse

- Dinkel-Käse-Salat 77
- Grüner Apfelsalat mit Eiern und Käse 48
- Käse-Apfel-Sandwich 37
- Käse-Salami-Knäckebrote 38
- Kunterbunter Käsesalat 46
- Nudelsalat mit Käse und Salami 52
- Pikante Sesam-Käsestangen 117
- Zucchini-Käse-Nudeln 85
- Käse-Salami-Knäckebrote 38

Kefir

- Bananen-Kefir-Müsli 36
- Kerniges Nuss-Eiweiß-Brot 38
- Kleine Erdbeertorte 100
- Kleine Nusshörnchen 119
- Kleines Kräutersüppchen mit Ei 50

Kokos

- Kokosnuss-Reis-Salat mit scharfer Currysauce 81
- Kürbis-Kokos-Suppe 52

- Quinoa-Gemüse-Curry mit Kokosmilch 69

Krabben

- Nordsee Club Sandwich 105

Kräuter

- Avocado-Eier-Salat 106
- Gemüsesuppe mit Kräuter-Flädle 74
- Kleines Kräutersüppchen mit Ei 50
- Kräuter-Brottürmchen mit Salami 120
- Kräuterfrikadellen mit Gemüsesalat 110
- Kräuter-Hacksteak mit Zitronen-Zucchini 45
- Kunterbunter Käsesalat 46
- Kürbis-Kokos-Suppe 52

L

Lachs

- Eier-Lachs-Rolle mit Tomaten 8
- Hausgebeizter Lachs mit Meerrettich-Sahne 92
- Lachsbällchen mit Zitronensauce 119
- Lachsbällchen mit Zitronensauce 119
- Lachscreme 93
- Lachsröllchen 92
- Lachstatar 93

Lauch

- Hähnchenkeulen mit Pilz-Lauch-Gemüse 90

M

Mandeln

- Aprikosen-Mandel-Häufchen 119
- Orientalischer Mandel-Reis-Salat 114
- Marzipankartoffeln 121

Matjes

- Rote-Bete-Salat 72
- Mexikanischer Bohnensalat 113

Möhren

- Béchamelkartoffeln mit Schinken und Gemüse 66
- Gemüsereis mit Austernpilzen 78
- Putenkeule mit Möhren-Apfel-Gemüse 68
- Puten-Pilz-Geschnetzeltes mit Erbsen und Möhren 44
- Rouladen mit Möhren-Sellerie-Püree 64

Müsli

- Bananen-Kefir-Müsli 36
- Obst-Müsli 35

- Müsli-Hirse-Joghurt 56
- Müsliriegel 100

N

- Nordsee Club Sandwich 105

Nudeln

- Gemüse-Lasagne 73
- Italienischer Gemüse-Nudel-Salat 74
- Spaghetti mit kalter Tomatensauce 54
- Spanische Nudelpaella 76
- Zucchini-Käse-Nudeln 85
- Nudeln mit ungarischer Paprikasauce 59
- Nudelsalat mit Käse und Salami 52
- Nudelsalat mit Rucola und Schafskäse 86

Nüsse

- Bulgur-Fenchel-Salat mit Haselnüssen 110
- Gemüsereis mit Cashewkernen 98
- Haselnussjoghurt mit Zimt 36
- Hüttenkäse-Nuss-Brötchen 37
- Kerniges Nuss-Eiweiß-Brot 38
- Kleine Nusshörnchen 119
- Kleine süße Nuss-Mandel-Hörnchen 119
- Kokosnuss-Reis-Salat mit scharfer Currysauce 81
- Polnischer Kartoffelsalat mit Schinken und Nüssen 113

O

- Obst-Müsli 35
- Orientalischer Mandel-Reis-Salat 114

P

- Pangasiusfilet mit Currysauce und Brokkoli 96

Paprika

- Feuriger Rindfleischsalat mit Paprika 94
- Fischsalat rot-gelb-grün 96
- Gazpacho 108
- Gefüllte Paprika mit Reis und Pilzen 99
- Gemüse-Lasagne 73
- Hähnchenbrust mit Antipasti 109
- Italienischer Gemüse-Nudel-Salat 74
- Nudeln mit ungarischer Paprikasauce 59
- Paprika-Grünkern-Salat mit Schafskäse und Oliven 81
- Paprikagulasch aus dem Römertopf 68
- Spanische Nudelpaella 76

- Paprika-Grünkern-Salat mit Schafskäse und Oliven 81

- Pikante Sesam-Käsestangen 117

Pilze

- Champignon-Cremesuppe 49
- Gefüllte Champignons auf Sauerkraut 88
- Gefüllte Minitomaten mit Thunfisch-Creme 118
- Gefüllte Paprika mit Reis und Pilzen 99
- Gemüse-Lasagne 73
- Gemüsereis mit Austernpilzen 78
- Hähnchenkeulen mit Pilz-Lauch-Gemüse 90
- Kartoffel-Schichtsalat 89
- Pilz-Bratlinge mit Gurkengemüse 58
- Puten-Pilz-Geschnetzeltes mit Erbsen und Möhren 44
- Spanische Nudelpaella 76
- Zucchini-Käse-Nudeln 85
- Polnischer Kartoffelsalat mit Schinken und Nüssen 113
- Putenkeule mit Möhren-Apfel-Gemüse 68

Q

Quark

- Cremiger Bananenquark 36
- Quinoa-Gemüse-Curry mit Kokosmilch 69
- Quinoasalat mit Ziegenkäse 30

R

- Ratatouille mit Ziegenkäse 45

Reis

- Gefüllte Paprika mit Reis und Pilzen 99
- Gemüsereis mit Austernpilzen 78
- Gemüsereis mit Cashewkernen 98
- Kokosnuss-Reis-Salat mit scharfer Currysauce 81
- Makrelen-Reis-Salat mit Minzesauce 55
- Orientalischer Mandel-Reis-Salat 114
- Rosinen-Reis-Brei mit gebratenen Apfelstückchen 112

Rind

- Bohneneintopf mit Rindfleisch 63
- Feuriger Rindfleischsalat mit Paprika 94
- Gemüseeintopf mit Rinderhack 43
- Gemüsesuppe mit Rindfleisch 94
- Georgios Stifado 72
- Gulaschsuppe 65
- Paprikagulasch aus dem Römertopf 68

- Rouladen mit Möhren-Sellerie-Püree 64
- Rosinen-Reis-Brei mit gebratenen
Apfelstückchen 112

Rote Bete

- Rote-Bete-Salat 72
- Rouladen mit Möhren-Sellerie-Püree 64
- Russischer Eier-Wurst-Salat 97

S

Salami

- Bulgur-Salami-Salat mit Schafskäse 55
- Käse-Salami-Knäckebrot 38
- Kräuter-Brottürmchen mit Salami 120
- Nudelsalat mit Käse und Salami 52

Salate

- Avocado-Eier-Salat 106
- Bulgur-Salami-Salat mit Schafskäse 55
- Dinkel-Käse-Salat 77
- Feuriger Rindfleischsalat mit Paprika 94
- Fischsalat rot-gelb-grün 96
- Frischer Schichtsalat 70
- Fruchtiger Kartoffelsalat mit
Matjestatar 89
- Geflügelsalat mit rosa Joghurt-
Dressing 66
- Grüner Apfelsalat mit Eiern und Käse 48
- Italienischer Gemüse-Nudel-Salat 74
- Kartoffel-Cacik-Salat 107
- Kartoffel-Schichtsalat 89
- Kohlrabi-Apfel-Salat mit Ziegenfrischkäse
107
- Kokosnuss-Reis-Salat mit scharfer
Currysauce 81
- Leichter Waldorfsalat 69
- Makrelen-Reis-Salat mit Minzesauce 55
- Mexikanischer Bohnensalat 113
- Nudelsalat mit Käse und Salami 52
- Nudelsalat mit Rucola und Schafskäse 86
- Orientalischer Mandel-Reis-Salat 114
- Paprika-Grünkern-Salat mit Schafskäse
und Oliven 81
- Polnischer Kartoffelsalat mit Schinken
und Nüssen 113
- Rote-Bete-Salat 72
- Russischer Eier-Wurst-Salat 97
- Sauerkrautsalat mit karamellisierten
Äpfeln 88

- Sauerkrautsalat würzig-süß 106

Sauerkraut

- Gefüllte Champignons auf Sauerkraut 88
- Sauerkrautsalat mit karamellisierten
Äpfeln 88
- Sauerkrautsalat würzig-süß 106

Schafskäse

- Arabischer Zwiebelbulgur 76
- Bulgur-Salami-Salat mit Schafskäse 55
- Kartoffel-Cacik-Salat 107
- Nudelsalat mit Rucola und Schafskäse 86
- Paprika-Grünkern-Salat mit Schafskäse
und Oliven 81
- Türkischer Tomatensalat mit Schafskäse
109

Schichtsalat 70

Schinken

- Béchamelkartoffeln mit Schinken und
Gemüse 66
- Deftige Schinkenbrote 40
- Hackklößchen im Schinkenmantel 118
- Polnischer Kartoffelsalat mit Schinken
und Nüssen 113
- Schinkenrühreier mit Tomaten 46

Sellerie

- Frischer Schichtsalat 70
- Rouladen mit Möhren-Sellerie-Püree 64
- Waldorfsalat 69
- Spaghetti mit kalter Tomatensauce 54
- Spanische Nudelpaella 76

Suppen

- Champignon-Cremesuppe 49
- Feine Majoran-Kartoffelsuppe mit
Debrecziner 54
- Gazpacho 108
- Gemüsesuppe mit Kräuter-Flädle 74
- Gemüsesuppe mit Rindfleisch 94
- Giovanni Fischsuppe 48
- Gulaschsuppe 65
- Kleines Kräutersüppchen mit Ei 50
- Kürbis-Kokos-Suppe 52
- Ungarische Kartoffelsuppe 77

T

Thunfisch

- Gefüllte Minitomaten mit Thunfisch-
Creme 118

- Toast mit Honig und Frischkäse 40

Tofu

- Couscous mit Tofu und Feta 58

Tomaten

- Eier-Lachs-Rolle mit Tomaten 8
- Fisch in Tomaten mit Zucchini 49
- Gazpacho 108
- Gefüllte Minitomaten mit Thunfisch-
Creme 118
- Schinkenrühreier mit Tomaten 46
- Spaghetti mit kalter Tomatensauce 54
- Türkischer Tomatensalat mit Schafs-
käse 109

U

- Ungarische Kartoffelsuppe 77

W

- Waldorfsalat 69

Wurst

- Feine Majoran-Kartoffelsuppe mit
Debrecziner 54
- Russischer Eier-Wurst-Salat 97
- Würzig-pikante Gulaschsuppe 65

Z

Ziegenkäse

- Birnenviertel mit Ziegenkäse 38
- Kohlrabi-Apfel-Salat mit Ziegenfrischkäse
107
- Quinoasalat mit Ziegenkäse 30
- Ratatouille mit Ziegenkäse 45
- Zitronenmousse 31

Zucchini

- Fisch in Tomaten mit Zucchini 49
- Gemüse-Lasagne 73
- Hähnchenbrust mit Antipasti 109
- Kräuter-Hacksteak mit Zitronen-Zucchini
45
- Zucchini-Käse-Nudeln 85
- Zucchini-Tortilla 118

Zwiebeln

- Arabischer Zwiebelbulgur 76
- Badischer Zwiebelkuchen 80