

REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

- A**
Ajvar 34
Ananas-Buttermilch-Shake, gekühlter 44
ÄPFEL
– Apfel-Bananen-Marmelade 27
– Apfel-Mandel-Porridge 26
– Apfel-Möhren-Salat, pikanter 47
– Apfel-Nuss-Risotto 96
– Blitz-Apfelstreusel 120
– Frischkostmüsli 26
– Fruchtiger Brokkolisalat 51
– Geflügelsalat mit Apfelstückchen 72
– Kohlrabisalat mit Haselnüssen 52
AUBERGINEN
– Ajvar 34
– Griechische Auberginen-creme 30
– Ratatouille mit Zucchini-Spaghetti 80
– Überbackene Polenta aus dem Ofen 98
Avocado-creme, feine, mit Erdbeersauce 111
- B**
BANANEN
– Apfel-Bananen-Marmelade 27
– Brokkoli-Bananen-Smoothie 43
– Geeister Bananen-Ingwer-Kefir 45
– Geeiste Schoko-Bananen-Creme mit Minze 105
– Marzipaneis mit Honigkrokant 109
– Nuss-Porridge mit Banane und Zimt 26
Beefsteak-Tatar 35
BEEREN
– Blueberry-Nocken 113
– Brombeer-Pfirsich-Schichtspeise 117
– Erdbeer-Orangen-Sorbet 41
– Feine Avocado-creme mit Erdbeersauce 111
– Himbeer-Götterspeise 112
– Heidelbeer-Fruchtaufstrich 27
– Himbeer-Sahne-Eis 106
– Himmlische Erdbeer-creme 112
– Palatschinken mit Heidelbeerquark 38
– Panna cotta auf Heidelbeer-Fruchtspiegel 118
– Trinkjoghurt mit Erdbeeren 44
Blitz-Apfelstreusel 120
Blueberry-Nocken 113
BLUMENKOHL
– Blumenkohl-Walnuss-Salat 52
– Curry-Blumenkohl-Suppe 60
– Feines Mischgemüse mit Käse-Rahm-Sauce 86
– Kräuter-Dorade mit Mischgemüse und Kapernsauce 74
– Würzige Hähnchenschnitzel mit Blumenkohl und Tomatensauce 70
BROKKOLI
– Brokkoli-Bananen-Smoothie 43
– Brokkoli-Käse-Suppe mit Knoblauchcroûtons 62
– Fruchtiger Brokkolisalat 51
– Kräuter-Dorade mit Mischgemüse und Kapernsauce 74
– Überbackenes Gemüse-Kartoffelpüree mit Käse 90
– Ungarisches Paprikagulasch mit Mischgemüse 73
Brombeer-Pfirsich-Schichtspeise 117
Brühe, klare, mit Eierstich 62
- C**
Chia-Samen-Plätzchen 118
Cordon bleu mit Radieschen-Kohlrabi-Salat 65
Curry-Blumenkohl-Suppe 60
- E**
EIER
– Eierlikör »light« 45
– Klare Brühe mit Eierstich 62
– Palatschinken mit Heidelbeerquark 38
– Wurstomelett mit Gurke und Paprika 37
– Würzspinat mit Spiegeleiern 80
ERDBEEREN
– Erdbeer-Orangen-Sorbet 41
– Feine Avocado-creme mit Erdbeersauce 111
– Hack-Tournedos mit Erdbeer-Chili-Salsa 68
– Himmlische Erdbeer-creme 112
– Trinkjoghurt mit Erdbeeren 44
- F**
FEIGEN
– Feigenmarmelade 28
– Sahniger Hirsebrei mit frischen Feigen 25
Fettuccine mit Ricotta-Dill-Sauce 91
FISCH
– Forelle blau mit Orangen-Meerrettich-Sauce 74
– Gedämpfter Lachs mit feiner Zitronensauce 77
– Kräuter-Dorade mit Mischgemüse und Kapernsauce 74
– Lachsbuletten mit Zitronensauce 77
– Lachscreme 30
– Makrelen-Mousse mit Sauerrahm-Tomaten-Sauce 76
– Vitello tonnato 67
FLEISCH
– Beefsteak-Tatar 35
– Cordon bleu mit Radieschen-Kohlrabi-Salat 65
– Geflügelsalat mit Apfelstückchen 72
– Gefüllte Hähnchenbrust mediterran 69
– Hack-Tournedos mit Erdbeer-Chili-Salsa 68
– Kartoffeln mit buntem Gemüse und Kurkumasauce 89
– Marokkanische Spinatsuppe 61
– Möhreintopf mit Fleischwurst-Tatar 68
– Ungarisches Paprikagulasch 73
- Vitello tonnato 67
– Würzige Hähnchenschnitzel mit Blumenkohl und Tomatensauce 70
Forelle blau mit Orangen-Meerrettich-Sauce 74
Frischkostmüsli 26
Fusilli mit Käse-Walnuss-Sauce 93
- G**
GARNELEN
– Tomatenmousse mit Garnelen 37
Gazpacho 59
Geflügelsalat mit Apfelstückchen 72
Gefüllte Hähnchenbrust mediterran 69
Gemüse-Kartoffelpüree, überbackenes, mit Käse 90
Gemüse, geschmortes 38
Gemüesticks mit Tahina-Dip 33
GETRÄNKE
– Brokkoli-Bananen-Smoothie 43
– Eierlikör »light« 45
– Geeister Bananen-Ingwer-Kefir 45
– Gekühlter Ananas-Buttermilch-Shake 44
– Grüner Power-Smoothie 43
– Mandelmilch 45
– Mango-Pfirsich-Smoothie 43
– Orangenflip 44
– Trinkjoghurt mit Erdbeeren 44
GETREIDE
– Apfel-Mandel-Porridge 26
– Blitz-Apfelstreusel 120
– Chia-Samen-Plätzchen 118
– Kleiner Käsecremekuchen 120
– Nuss-Porridge mit Banane und Zimt 26
– Party-Sonne 31
– Pizza Piccante 102
– Provenzalisches Kräuterbrot 31
– Sahniger Hirsebrei mit frischen Feigen 25
– Semmelknödel mit Pilsrahm-Sauce 101

- Überbackene Polenta aus dem Ofen 98
 - Zwiebel-Lauch-Torte 87
- GURKE**
- Gazpacho 59
 - Kalte Gurkensuppe 60
 - Okroschka 61
 - Wurstomelett mit Gurke und Paprika 37

H

- Hack-Tournedos mit Erdbeer-Chili-Salsa 68
- HÄHNCHEN**
- Gefüllte Hähnchenbrust mediterran 69
 - Würzige Hähnchenschnitzel mit Blumenkohl und Tomatensauce 70
- Handkäse mit Musik 35
 - Heidelbeer-Fruchtaufstrich 27
 - Himbeer-Sahne-Eis 106
 - Himbeer-Götterspeise 112
 - Hirsebrei, sahniger, mit frischen Feigen 25

I

- INGWER**
- Feigenmarmelade 28
 - Französische Vinaigrette 55
 - Geeister Bananen-Ingwer-Kefir 45
 - Gekühlter Ananas-Buttermilch-Shake 44
 - Melonensuppe mit Ingwer 60
 - Orangen-Ingwer-Dressing 55

J

- JOGHURT**
- Blueberry-Nocken 113
 - Brombeer-Pfirsich-Schichtspeise 117
 - Gemüsesticks mit Tahina-Dip 33
 - Kalte Gurkensuppe 60
 - Mango-Pfirsich-Smoothie 43
 - Pikante Senf-Sahne-Sauce 55
 - Pilz-Falafel mit Joghurt-Gurken-Sauce 97
 - Trinkjoghurt mit Erdbeeren 44
 - Tsatsiki 34
 - Waldorfsalat 54

K

- Kalbfleisch mit Thunfischsauce 67
- KARTOFFELN**
- Chinesische Pilzcremesuppe 59
 - Kartoffeln mit buntem Gemüse und Kurkumasauce 89
 - Kohlrabischnitzel mit Salzkartoffeln und weißer Sauce 79
 - Pellkartoffeln mit feiner Kräutersauce 90
 - Spargel mit neuen Kartoffeln und Kräutersauce 81
 - Spargel-Kartoffel-Suppe 59
 - Überbackenes Gemüse-Kartoffelpüree mit Käse 90

KÄSE

- Brokkoli-Käse-Suppe mit Knoblauchcroûtons 62
- Feines Mischgemüse mit Käse-Rahm-Sauce 86
- Fettuccine mit Ricotta-Dill-Sauce 91
- Fusilli mit Käse-Walnuss-Sauce 93
- Griechische Auberginencreme 30
- Handkäse mit Musik 35
- Kurkuma-Käse-Risotto mit Spinat 96
- Schnelle Käse-Rahm-Nudeln mit Majoran 94
- Süßer Marzipan-Frischkäse-Aufstrich 28
- Tomaten-Käse-Aufstrich 30
- Überbackenes Gemüse-Kartoffelpüree mit Käse 90
- Walnuss-Camembert-Aufstrich 28

Käsecremekuchen, kleiner 120

KNOBLAUCH

- Ajvar 34
- Brokkoli-Käse-Suppe mit Knoblauchcroûtons 62
- Gazpacho 59
- Handkäse mit Musik 35
- Pilz-Falafel mit Joghurt-Gurken-Sauce 97
- Sofrito 38
- Spaghetti mit Spinatpesto 91
- Tsatsiki 34

- Türkischer Weißkrautsalat mit Knoblauch 54
- KOHLRABI**
- Cordon bleu mit Radieschen-Kohlrabi-Salat 65
 - Feine Koriander-Kohlrabi-Suppe 57
 - Gedämpfter Lachs mit Kohlrabi und feiner Zitronensauce 77
 - Kohlrabisalat mit Haselnüssen 52
 - Kohlrabischnitzel mit Salzkartoffeln und weißer Sauce 79
 - Pikanter Apfel-Möhren-Salat 47
 - Saftige Rohkost mit Meerrettich 54

KOKOSMILCH

- Gekühlter Ananas-Buttermilch-Shake 44
- Palatschinken mit Heidelbeerquark 38
- Koriander-Kohlrabi-Suppe, feine 57

KRÄUTER

- Feine Koriander-Kohlrabi-Suppe 57
- Fettuccine mit Ricotta-Dill-Sauce 91
- Französische Vinaigrette 55
- Frische Maiskolben mit Kräuterbutter 37
- Grüner Power-Smoothie 43
- Italienischer Zucchini-Salat 48
- Kalte Gurkensuppe 60
- Kräuterbrot, Provenzalisches 31
- Kräuter-Dorade mit Mischgemüse und Kapernsauce 74
- Marokkanische Spinatsuppe 61
- Okroschka 61
- Pellkartoffeln mit feiner Kräutersauce 90
- Penne in Pilzsahne 94
- Pikante Senf-Sahne-Sauce 55
- Provenzalisches Kräuterbrot 31
- Schnelle Käse-Rahm-Nudeln mit Majoran 94
- Spargel mit neuen Kartoffeln und Kräutersauce 81
- Tsatsiki 34
- Kurkuma-Käse-Risotto mit Spinat 96

L

- LACHS**
- Lachs, gedämpfter, mit feiner Zitronensauce 77
 - Lachsbuletten mit Zitronensauce 77
 - Lachscreme 30
- LAUCH**
- Zwiebel-Lauch-Torte 87

M

- Maiskolben, frische, mit Kräuterbutter 37
 - Makrelen-Mousse mit Sauerrahm-Tomatensauce 76
 - Mandarinen-Möhren-Salsa mit Curry 41
- MANDELN**
- Chia-Samen-Plätzchen 118
 - Mandelmilch 45
 - Marzipaneis mit Honigkrokant 109
 - Süßer Marzipan-Frischkäse-Aufstrich 28
 - Zitronentorte 121
- Mango-Flan 113
- Mango-Pfirsich-Smoothie 43
- Marzipan-Frischkäse-Aufstrich, süßer 28
- Marzipaneis mit Honigkrokant 109
- MEERRETTICH**
- Forelle blau mit Orangen-Meerrettich-Sauce 74
 - Makrelen-Mousse mit Sauerrahm-Tomatensauce 76
 - Saftige Rohkost mit Meerrettich 54
- Melonensuppe mit Ingwer 60
- MINZE**
- Geeiste Schoko-Bananen-Creme mit Minze 105
- Mischgemüse, feines, mit Käse-Rahm-Sauce 86
- MÖHREN**
- Feines Mischgemüse mit Käse-Rahm-Sauce 86
 - Frischkostmüsli 26
 - Geflügelsalat mit Apfelstückchen 72
 - Mandarinen-Möhren-Salsa mit Curry 41

- Möhreintopf mit Fleischwurst-Tatar 68
 - Pikanter Apfel-Möhren-Salat 47
 - Saftige Rohkost mit Meerrettich 54
 - Ungarisches Paprikagulasch mit Mischgemüse 73
- N**
- NUDELN**
- Fettuccine mit Ricotta-Dill-Sauce 91
 - Fusilli mit Käse-Walnuss-Sauce 93
 - Penne in Pilzsahne 94
 - Schnelle Käse-Rahm-Nudeln mit Majoran 94
 - Spaghetti mit Spinatpesto 91
- NÜSSE**
- Apfel-Mandel-Porridge 26
 - Apfel-Nuss-Risotto 96
 - Blumenkohl-Walnuss-Salat 52
 - Frischkostmüsli 26
 - Fusilli mit Käse-Walnuss-Sauce 93
 - Kohlrabisalat mit Haselnüssen 52
 - Nuss-Porridge mit Banane und Zimt 26
 - Rote-Bete-Salat mit karamellisierten Walnüssen 48
 - Schokoladen-Nuss-Eis mit Cashewkernen und Rum-Rosinen 108
 - Waldorfsalat 54
 - Walnuss-Camembert-Aufstrich 28
- O**
- Okroschka 61
- ORANGEN**
- Erdbeer-Orangen-Sorbet 41
 - Forelle blau mit Orangen-Meerrettich-Sauce 74
 - Orangenflip 44
 - Orangen-Ingwer-Dressing 55
- P**
- Palatschinken mit Heidelbeerquark 38
 - Panna cotta auf Heidelbeer-Fruchtspiegel 118
- PAPRIKA**
- Ajvar 34
 - Gazpacho 59
 - Kartoffeln mit buntem Gemüse und Kurkumasauce 89
 - Pizza Piccante 102
 - Ratatouille mit Zucchini-Spaghetti 80
 - Saftige Rohkost mit Meerrettich 54
 - Sofrito 38
 - Ungarisches Paprikagulasch 73
 - Wurstomelett mit Gurke und Paprika 37
- Party-Sonne 31
- Pellkartoffeln mit feiner Kräutersauce 90
- Penne in Pilzsahne 94
- PFIRSICH**
- Brombeer-Pfirsich-Schichtspeise 117
 - Mango-Pfirsich-Smoothie 43
- PILZE**
- Chinesische Pilzcremesuppe 59
 - Penne in Pilzsahne 94
 - Pilz-Falafel mit Joghurt-Gurken-Sauce 97
 - Semmelknödel mit Pilzrahmsauce 101
- Pizza Piccante 102
- Polenta, überbackene, aus dem Ofen 98
- Power-Smoothie, Grüner 43
- Q**
- QUARK**
- Kleiner Käsecremekuchen 120
- R**
- RADIESCHEN**
- Cordon bleu mit Radieschen-Kohlrabi-Salat 65
 - Radieschensalat 51
- Ratatouille mit Zucchini-Spaghetti 80
- REIS**
- Apfel-Nuss-Risotto 96
 - Kurkuma-Käse-Risotto mit Spinat 96
- Rettichsalat 51
- Rohkost, saftige, mit Meerrettich 54
- Rote-Bete-Salat mit karamellisierten Walnüssen 48
- S**
- SCHOKOLADE**
- Geeiste Schoko-Bananen-Creme mit Minze 105
 - Schokoladen-Nuss-Eis mit Cashewkernen und Rum-Rosinen 108
 - Schokoladenpudding 111
- SELLERIE**
- Geflügelsalat mit Apfelstückchen 72
 - Waldorfsalat 54
 - Zucchini-Spaghetti mit vegetarischer Bolognese 82
- Semmelknödel mit Pilzrahmsauce 101
- Senf-Sahne-Sauce, pikante 55
- SESAM**
- Gemüsesticks mit Tahina-Dip 33
 - Tahina-Sesampaste 34
- Sofrito 38
- Spaghetti mit Spinatpesto 91
- Spargel mit neuen Kartoffeln und Kräutersauce 81
- Spargel-Kartoffel-Suppe 59
- SPINAT**
- Kurkuma-Käse-Risotto mit Spinat 96
 - Marokkanische Spinatsuppe 61
 - Spaghetti mit Spinatpesto 91
 - Wurzspinat mit Spiegeleiern 80
- T**
- Tahina-Sesampaste 34
- TOMATEN**
- Gazpacho 59
 - Ratatouille mit Zucchini-Spaghetti 80
 - Sofrito 38
 - Tomaten-Käse-Aufstrich 30
 - Tomatenmousse mit Garnelen 37
 - Würzige Hähnchenschnitzel mit Blumenkohl und Tomatensauce 70
 - Zucchini-Spaghetti mit vegetarischer Bolognese 82
- Trinkjoghurt mit Erdbeeren 44
- Tsatsiki 34
- V**
- Vanille-Zimt-Parfait 108
- Vinaigrette, französische 55
- Vitello tonnato 67
- W**
- Waldorfsalat 54
- Walnuss-Camembert-Aufstrich 28
- Weißkrautsalat, türkischer, mit Knoblauch 54
- Wurstomelett mit Gurke und Paprika 37
- Wurzspinat mit Spiegeleiern 80
- Z**
- ZITRONEN**
- Gedämpfter Lachs mit feiner Zitronensauce 77
 - Lachsbuletten mit Zitronensauce 77
 - Zitronentorte 121
- ZUCCHINI**
- Italienischer Zucchini-salat 48
 - Ratatouille mit Zucchini-Spaghetti 80
 - Überbackene Polenta aus dem Ofen 98
 - Ungarisches Paprikagulasch mit Mischgemüse 73
 - Zucchini-Spaghetti mit vegetarischer Bolognese 82
- Zwiebel-Lauch-Torte 87