

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel

- Butter-Töpfle 118
- Rote-Bete-Carpaccio 43

Avocado

- Avocadocreme mit Koriander 114
- Garnelensalat 44
- Sommerrolle mit Ei 79
- Sommerrolle mit Garnelen 78
- Spinatsalat mit Bohnen 42
- Wraps 78

B

Beeren

- Frozen Joghurt 1 63
- Frozen Joghurt Beere 87
- Grießnockel 84
- Heidelbeere mit Limette 136
- Himbeer-Essig 122
- Himbeer-Limette 136
- Joghurt im Glas 103
- Quark-Himbeer-Torte 89
- Bibbeleskäs 116

Bohnen

- Bohnensalat mit Speck 92
- Chili con Grünkern 111
- Mini-Burger 66
- Roter Bohnensalat 92
- Weißer Bohnenaufstrich 116
- Weißer Riesenbohnenalat mit Thunfisch 71

Bratkartoffeln mit Spiegelei 55

Brokkoli

- Pastinakenpüree mit Kabeljau 62
- Burger-Brötchen 66
- Butter-Töpfle 118

C

- Caprese am Stiel 107
- Caprese im Glas 28
- Caprese in der Kugel 44

Champignons

- Gemüse-Reispfanne mit Hähnchen 61

E

Eier

- Bratkartoffeln mit Spiegelei 55

- Eier-Muffins 50
- Eiersalat 47
- Frittata mit Erbsen 73
- Kartoffelsalat mit Ei 93
- Kichererbsenpfannkuchen 56
- Krabben mit Rührei 49
- Mangoldquiche mit Feta 77
- Marillenknödel 86
- Nudel-Lauch-Pfanne 58
- Nudelsalat im Glas 93
- Proteinriegel 102
- Quarkbrötchen 10
- Quarkspätzle 72
- Quarkwaffeln 102
- Rührei mit Harzer Käse 49
- Sommerrolle mit Ei 79
- Topfenstrudel 84
- Zucchini-Bratlinge 28

Emmentaler

- Käsefüße 132
- Käse-Schinken-Muffins 98
- Kässpätzle 72
- Kichererbsenwaffeln 101

Erbsen

- Erbsenpüree 53
- Erbsensuppe 97
- Frittata mit Erbsen 73
- Nudelsalat im Glas 93
- Risotto mit Erbsen 56
- Erdnusssoße 79

F

- Falafel 101
- Feldsalat mit Ziegenkäse 43
- Forellenfilet, geräuchert**
- Forelle mit Gurkensalat 48
- Forellentatar 47

Frischkäse

- Lachsrollen 108
- Lauch-Hack-Suppe 111
- Spundekäs 114

- Frittata mit Erbsen 73
- Frozen Joghurt 1 63
- Frozen Joghurt 2 87
- Frozen Joghurt Beere 87
- Fruchtiger Rosenkohl-Salat 71

G

Garnelen

- Garnelensalat 44

- Gurkennudeln mit Koriander und Garnelen 94
- Pastinakensuppe mit Garnelen 48
- Sommerrolle mit Garnelen 78
- Gefüllte Pfannkuchen 83
- Gefüllte Tomate 50
- Gelber Eistee 141
- Gemüse-Reispfanne mit Hähnchen 61
- Geröstete Cashews 130
- Geröstete Mungbohnen 130
- Gerösteter Nussmix 128
- Geröstete Sojabohnen 131
- Geröstete Walnüsse 128
- Granatapfelessig 122

Granatapfelkerne

- Feldsalat mit Ziegenkäse 43
- Granatapfelessig 122
- Granatapfelsirup 136
- Grapefruit-Granatapfel 137
- Joghurt mit Granatapfel 62
- Grießnockel 84
- Grissini mit Parmesan 132
- Grüner Spargel mit Halloumi 11

Gurke

- Forelle mit Gurkensalat 48
- Gurkennudeln mit Koriander und Garnelen 94
- Sommerrolle mit Ei 79
- Sommerrolle mit Garnelen 78
- Zitronen-Gurken-Wasser 138

H

Hackfleisch

- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 83
- Hackfleischspieße 57
- Lauch-Hack-Suppe 111
- Schnelle Hackfleischpfanne 57

Hähnchenbrustfilet

- Gemüse-Reispfanne mit Hähnchen 61
- Hähnchenstreifen mit Sesam 61

Halloumi

- Grüner Spargel mit Halloumi 11

- Pfirsich-Halloumi-Spieß 52
- Rosmarinkartoffeln mit Grillkäse 67

Handkäse-Taler 106

Hanf-Cracker 126

Harzer Käse

- Handkäse-Taler 106
- Rote-Bete-Carpaccio 43
- Rührei mit Harzer Käse 49
- Heidelbeere mit Limette 136
- Himbeer-Essig 122
- Himbeer-Limette 136

J

Joghurt

- Frozen Joghurt 1 63
- Frozen Joghurt 2 87
- Frozen Joghurt Beere 87
- Joghurt im Glas 103
- Joghurt mit Granatapfel 62
- Koriander-Limetten-Dip 118
- Quarkcreme mit Mango 63

K

Kartoffeln

- Bratkartoffeln mit Spiegelei 55
- Erbsensuppe 97
- Kartoffelsalat mit Ei 93
- Pastinakensuppe mit Garnelen 48
- Pellkartoffeln mit Frühlingsquark 53
- Rosmarinkartoffeln mit Grillkäse 67

Käsefüße 132

Käse-Schinken-Muffins 98

Kässpätzle 72

Kichererbsen

- Falafel 101
- Kichererbsenmehl**
- Kichererbsen-Cracker 127
- Kichererbsenpfannkuchen 56
- Kichererbsenwaffeln 101
- Kohlrouladen 74

Kokosmilch

- Erdnusssoße 79
- Koriander-Limetten-Dip 118
- Krabben mit Rührei 49
- Kräuterdip 117

L**Lachs**

- Lachswürfel in Honig-Limette 80
- Nudel-Lachs-Pfanne 58
- Spinat-Lachs-Lasagne 80
- Lachsrollen 108

Lauch

- Lauch-Hack-Suppe 111
- Linsotto 55
- Nudel-Lauch-Pfanne 58
- Leinsamen-Cracker 126
- Limettensirup 140

Linse

- Kohlrouladen 74
- Linsenbratlinge 98
- Linsensalat 10
- Linsotto 55

Linsmehl

- Linsen-Cracker 29
- Lupinenbratlinge 73

M**Mango**

- Garnelensalat 44
- Mangoessig 122
- Mango-Limetten-Wasser 141
- Mangosirup 140
- Quarkcreme mit Mango 63

Mangoldquiche mit Feta 77

Marillenknödel 86

Melone & Schinken 108

Mini-Burger 66

Mozzarella

- Caprese am Stiel 107
- Caprese im Glas 28
- Caprese in der Kugel 44
- Zucchini-Bratlinge 28

N

Nachos 131

Nudeln

- Nudel-Lachs-Pfanne 58
- Nudel-Lauch-Pfanne 58
- Nudelsalat im Glas 93

O**Orange**

- Orangen-Ingwer-Wasser 137
- Orangenöl 123
- Spinatsalat mit Bohnen 42

P**Paprika**

- Chili con Grünkern 111
- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 83
- Gemüse-Reispfanne mit Hähnchen 61
- Kohlrouladen 74
- Mangoldquiche mit Feta 77
- Thunfischsalat 94
- Tomaten
 - Schnelle Hackfleischpfanne 57

Pastinaken

- Pastinakenpüree mit Kabeljau 62
- Pastinakensuppe mit Garnelen 48

Pellkartoffeln mit Frühlingsquark 53

Pfirsich

- Pfirsich-Halloumi-Spieß 52
- Pfirsich-Rosmarin-Wasser 138
- Pimientos mit Roastbeef 106

Polenta

- Nachos 131
- Polenta mit Parmesan 67
- Proteinriegel 102

Q**Quark**

- Bibbeleskäs 116
- Gefüllte Pfannkuchen 83
- Joghurt im Glas 103
- Joghurt mit Granatapfel 62
- Käsefüße 132
- Kräuterdip 117
- Marillenknödel 86
- Pellkartoffeln mit Frühlingsquark 53
- Proteinriegel 102
- Quarkbrötchen 10
- Quarkcreme mit Mango 63
- Quark-Himbeer-Torte 89
- Quarkspätzle 72
- Quarkwaffeln 102
- Schinkencreme 117
- Spundekäs 114
- Topfenstrudel 84
- Vanille-Quark-Pudding 103

R**Räucherlachs**

- Lachsrollen 108
- Wraps 78

Reis

- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 83
- Gemüse-Reispfanne mit Hähnchen 61
- Risotto mit Erbsen 56

Rosenkohl

- Fruchtiger Rosenkohl-Salat 71
- Rosenkohl aus der Pfanne 52

Rosmarinkartoffeln mit Grillkäse 67

Rote Bete

- Rote-Bete-Carpaccio 43
- Roter Eistee 141

Rührei mit Harzer Käse 49

S

Saaten-Cracker 127

Schafskäse

- Gefüllte Tomate 50
- Kohlrouladen 74
- Mangoldquiche mit Feta 77
- Zucchini mit Oliven und Schafskäse 97
- Schinkencreme 117
- Schnelle Hackfleischpfanne 57
- Sommerrolle mit Ei 79
- Sommerrolle mit Garnelen 78

Spinat

- Spinat-Lachs-Lasagne 80
- Spinatsalat mit Bohnen 42

Spundekäs 114

Süßkartoffeln

- Süßkartoffel mit Ziegenkäse 68
- Süßkartoffel-Pommes 68

T**Thunfisch (Dose)**

- Thunfischsalat 94
- Weißer Riesenbohnsalat mit Thunfisch 71

Tomaten

- Caprese am Stiel 107
- Caprese im Glas 28
- Caprese in der Kugel 44

- Eier-Muffins 50
- Gefüllte Tomate 50
- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 83
- Mini-Burger 66
- Nudel-Lauch-Pfanne 58
- Schnelle Hackfleischpfanne 57
- Zucchini mit Oliven und Schafskäse 97
- Topfenstrudel 84

V

Vanille-Quark-Pudding 103

W**Weintrauben**

- Fruchtiger Rosenkohl-Salat 71
- Weißer Bohnenaufstrich 116
- Weißer Riesenbohnsalat mit Thunfisch 71

Weißkohl

- Kohlrouladen 74
- Wraps 78

Z**Ziegenfrischkäse**

- Feldsalat mit Ziegenkäse 43
- Fruchtiger Rosenkohl-Salat 71
- Süßkartoffel mit Ziegenkäse 68
- Ziegenkäse im Speckmantel 107
- Zitronen-Gurken-Wasser 138
- Zitronenöl 123

Zucchini

- Eier-Muffins 50
- Gemüse-Hackfleisch-Pfanne 83
- Kichererbsenwaffeln 101
- Nudel-Lachs-Pfanne 58
- Zucchini mit Oliven und Schafskäse 97
- Zucchini-Bratlinge 28
- Zuckerschoten**
- Frittata mit Erbsen 73