

Sachregister

A

Äpfel

- Apfelpfannkuchen 69
- Möhren-Apfel-Salat 103
- Müsli mit Äpfeln, Nüssen und Joghurt 111

Auberginen

- Ofengemüse Sommer 76

B

Bananen

- Bananen-Waffeln für Beginners 126
- Bauernfrühstück 51

Blaubeeren

- Blaubeermuffins 129

Blumenkohl

- Penne mit Blumenkohl und Petersilie 28

Bohnen

- Bohnensuppe 63
- Bratkartoffeln aus Süßkartoffeln 50
- Brokkoli**
- Brokkoli-Kartoffel-Auflauf 51
- Orzechietten mit Brokkoli 28
- Butternutkürbis aus dem Ofen 84

C

- Cacik – türkischer Gurken-Joghurt 103

Chorizo

- Bohnensuppe 63
- Conchiglie mit gedünstetem Spitzkohl 29

Couscous

- Tomaten-Couscous 43
- Cremiger Selleriesalat mit Trauben und Walnüssen 104

D

- Der beste Marmorkuchen 130
- Die besten Waffeln für Gäste 127

E

- Ebly-Weizen 42
- Echtes Wiener Schnitzel 90
- Edamame 81
- Eier**
- Apfelpfannkuchen 69
- Bauernfrühstück 51
- Grundrezept Crêpes 70
- Kaiserschmarrn 69
- Korsisches Omelett 66

- Nudelmuffins mit Erbsen 18
- Ramen-Nudelsuppe mit Chinakohl und japanischem Omelett 60
- Tortilla mit Zucchini 66
- Tortillamuffins 16
- Einfache Kartoffelcremesuppe 120
- Erbsen**
- Erbsensuppe 59
- Grüne Erbsensuppe 121
- Kürbis-Gnocchetti mit Erbsen 118
- Nudelmuffins mit Erbsen 18
- Risotto mit Erbsen 43
- Schnelles Hühnerfrikassee 88

F

- Fächerkartoffeln 50

Fenchel

- Fenchelsuppe 62
- Makkaroni mit Fenchel und Rosinen 30
- Ofengemüse Sommer 76
- Überbackener Fenchel mit Manchego 82

Fisch

- In Olivenöl gebratenes Fischfilet 98
- Lachs-Fischstäbchen 96
- Schwedischer Heringstipp 98

Fleischklößchen

- Risotto mit Kürbis und Salsiccia-Bällchen 93
- Tomatensuppe mit Fleischklößchen 63

G

- Gebratene Ramen-Nudeln mit Möhren und Sojafleisch 34
- Gebratener Halloumi 117
- Geflügelbuletten 90
- Gegrillte Maiskolben 78

Gnocchi

- Gnocchi in Käsesauce 118
- Kürbis-Gnocchetti mit Erbsen 118

Grieß

- Grießklößchensuppe 56
- Grießschnitten 18
- Grundrezept Crêpes 70
- Grüne Erbsensuppe 121

Gurken

- Cacik – türkischer Gurken-Joghurt 103
- Gurkensalat 102

H

Haferflocken

- Bananen-Waffeln für Beginners 126

- Herzhafte Haferflocken-Waffeln 19
- Müsli mit Äpfeln, Nüssen und Joghurt 111

Hähnchenfleisch

- Geflügelbuletten 90
- Hühnersuppe 56
- Pilaw mit Hähnchen 40
- Schnelles Hühnerfrikassee 88
- Herzhafte Haferflocken-Waffeln 19
- Hühnersuppe 56

I

- In Butter gedünsteter Mais 83
- In Olivenöl gebratenes Fischfilet 98

J

Joghurt

- Cacik – türkischer Gurken-Joghurt 103
- Müsli mit Äpfeln, Nüssen und Joghurt 111
- Türkische Möhren mit Joghurt 107

K

- Kaiserschmarrn 69

Kalbfleisch

- Echtes Wiener Schnitzel 90

Kartoffeln

- Bauernfrühstück 51
- Bratkartoffeln aus Süßkartoffeln 50
- Brokkoli-Kartoffel-Auflauf 51
- Einfache Kartoffelcremesuppe 120
- Fächerkartoffeln 50
- Fenchelsuppe 62
- Kartoffelgratin 48
- Kartoffel-Möhren-Puffer 19
- Tortilla mit Zucchini 66
- Tortillamuffins 16

Käse

- Gnocchi in Käsesauce 118

Kichererbsen

- Kichererbsencreme mit gerösteten Zwiebeln 107
- Korsisches Omelett 66

Kuchen

- Der beste Marmorkuchen 130
- Kuchen zum ersten Geburtstag 124
- Opas Apfelkuchen 130
- Rhabarberkuchen mit Schmandguss 129

Kürbis

- Butternutkürbis aus dem Ofen 84
- Fussili mit sahnigem Kürbis 34
- Kürbis-Gnocchetti mit Erbsen 118
- Kürbissuppe mit Parmesan 62

- Ofengemüse Winter 81
- Risotto mit Kürbis und Salsiccia-Bällchen 93
- Spaghettikürbis 84

L

Lachs-Fischstäbchen 96

Linsen

- Rote-Linsen-Suppe 59

M**Mais**

- Gegrillte Maiskolben 78
- In Butter gedünsteter Mais 83

Mangold

- Mangold mit Rosinen und Pinienkernen 83

Marmorkuchen 130

Matjes

- Schwedischer Heringstipp 98
- Maultaschen 120

Möhren

- Gebratene Ramen-Nudeln mit Möhren und Sojafleisch 34
- Kartoffel-Möhren-Puffer 19
- Kuchen zum ersten Geburtstag 124
- Möhren-Apfel-Salat 103
- Ofengemüse Sommer 76
- Ofengemüse Winter 81
- Türkische Möhren mit Joghurt 107

Muffins

- Nudelmuffins mit Erbsen 18
- Tortillamuffins 16

Müsli

- Müsli mit Äpfeln, Nüssen und Joghurt 111

N**Nudeln**

- Bavette mit Walnuss-Pesto 33
- Conchiglie mit gedünstetem Spitzkohl 29
- Fussili mit jungen Zucchini 26
- Fussili mit sahnigem Kürbis 34
- Gebratene Ramen-Nudeln mit Möhren und Sojafleisch 34
- Makkaroni mit Fenchel und Rosinen 30
- Maultaschen 120
- Nudelmuffins mit Erbsen 18
- Orschiette mit Brokkoli 28
- Penne mit Blumenkohl und Petersilie 28
- Ramen-Nudelsuppe mit Chinakohl und japanischem Omelett 60

- Spaghetti mit vegetarischer Bolognese 35
- Spaghetti mit zwiebeliger Tomatensauce 29

Nüsse

- Bavette mit Walnuss-Pesto 33
- Cremiger Selleriesalat mit Trauben und Walnüssen 104
- Kuchen zum ersten Geburtstag 124
- Müsli mit Äpfeln, Nüssen und Joghurt 111
- Paprika-Walnuss-Creme 102

O

Ofengemüse Sommer 76

Ofengemüse Winter 81

P**Paprika**

- Ofengemüse Sommer 76
- Paprika-Walnuss-Creme 102

Pasta

- Bavette mit Walnuss-Pesto 33
- Conchiglie mit gedünstetem Spitzkohl 29
- Fussili mit jungen Zucchini 26
- Fussili mit sahnigem Kürbis 34
- Makkaroni mit Fenchel und Rosinen 30
- Orschiette mit Brokkoli 28
- Penne mit Blumenkohl und Petersilie 28
- Spaghetti mit grünen Bohnen 35
- Spaghetti mit vegetarischer Bolognese 35
- Spaghetti mit zwiebeliger Tomatensauce 29

Pastinaken

- Ofengemüse Winter 81
- Pilaw mit Hähnchen 40

Pilze

- Schnelles Hühnerfrikassee 88
- Schupfnudeln mit Pilzen 117

R

Ramen-Nudelsuppe mit Chinakohl und japanischem Omelett 60

Reis

- Pilaw mit Hähnchen 40
- Risotto mit Erbsen 43
- Risotto mit Kürbis und Salsiccia-Bällchen 93
- Türkischer Butterreis 42
- Rhabarberkuchen mit Schmandguss 129

- Risotto mit Erbsen 43
- Risotto mit Kürbis und Salsiccia-Bällchen 93
- Rote-Linsen-Suppe 59

S**Salat**

- Cremiger Selleriesalat mit Trauben und Walnüssen 104
- Gurkensalat 102
- Möhren-Apfel-Salat 103

Salsiccia

- Risotto mit Kürbis und Salsiccia-Bällchen 93
- Tomatensuppe mit Fleischklößchen 63

Sardellen

- Makkaroni mit Fenchel und Rosinen 30
- Orschiette mit Brokkoli 28
- Schnelles Hühnerfrikassee 88

Schupfnudeln

- Schupfnudeln mit Pilzen 117
- Schwedischer Heringstipp 98

Sellerie

- Cremiger Selleriesalat mit Trauben und Walnüssen 104

Soja

- Edamame 81
- Spaghettikürbis 84
- Spaghetti mit vegetarischer Bolognese 35

Suppe

- Bohnensuppe 63
- Einfache Kartoffelcremesuppe 120
- Erbsensuppe 59
- Fenchelsuppe 62
- Grießklößchensuppe 56
- Grüne Erbsensuppe 121
- Hühnersuppe 56
- Kürbissuppe mit Parmesan 62
- Ramen-Nudelsuppe mit Chinakohl und japanischem Omelett 60
- Rote-Linsen-Suppe 59
- Tomatensuppe mit Fleischklößchen 63

Süßkartoffeln

- Bratkartoffeln aus Süßkartoffeln 50

T**Tomaten**

- Ofengemüse Sommer 76
- Rote-Linsen-Suppe 59
- Spaghetti mit vegetarischer Bolognese 35

- Spaghetti mit zwiebeliger Tomatensauce 29
- Tomaten-Couscous 43
- Tomatensuppe mit Fleischklößchen 63

Tortilla

- Tortilla mit Zucchini 66
- Tortillamuffins 16

Trauben

- Cremiger Selleriesalat mit Trauben und Walnüssen 104
- Türkische Möhren mit Joghurt 107
- Türkischer Butterreis 42

U

- Überbackener Fenchel mit Manchego 82

V

- Vollkorn-Waffeln 127

W

Waffeln

- Bananen-Waffeln für Beginners 126
- Die besten Waffeln für Gäste 127
- Herzhafte Haferflocken-Waffeln 19
- Vollkorn-Waffeln 127

Würstchen

- Erbsensuppe 59

Z

Zucchini

- Fussili mit jungen Zucchini 26
- Ofengemüse Sommer 76
- Tortilla mit Zucchini 66

Zwiebeln

- Kichererbsencreme mit gerösteten Zwiebeln 107
- Spaghetti mit zwiebeliger Tomatensauce 29
- Zwiebeln aus Tropea 82