

Rezeptregister

A

Apfel

- Apfel-Milchreis 30
- Apfel-Omelett 84
- Gebratener Apfel mit Vanille-Joghurt 32
- Gefüllte Laugenstangen 91
- Orangen-Couscous 34
- Vanille-Porridge mit Apfel 28
- Asiapfanne 88

Avocado

- Nudeln Caprese mit Avocado 47
- Quinoa mit Süßkartoffeln 68

B

Banane

- Bananen-Curry mit Blumenkohl 64
- Haferflocken-Kekse 100
- Himbeer-Bananen-Marmelade 30
- Ofen-Pfannkuchen 100
- Orangen-Couscous 34
- Schoko-Bananen-Porridge 28

Birne

- Warmes Bircher Müsli 32

Blumenkohl

- Bananen-Curry mit Blumenkohl 64
- Gemüsebrühe ohne Salz 55
- Kartoffelgemüse mit Hähnchen 72
- Nudeln mit Blumenkohl und Parmesan 52
- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- Reissuppe mit Hackbällchen 66

Brokkoli

- Hähnchen-Curry mit Reis 64
- Hähnchengemüse 97
- Hirse mit Hackfleisch und Brokkoli 65
- Kartoffel-Gemüse-Topf 74

- Nudeln mit Brokkoli und Tomaten 38
- Schnelle Asiapfanne 88
- Süßkartoffel-Curry mit Pute 71

Bulgur

- Bulgursalat 66

C

Champignons

- Das lustige Pizzagesicht 94
- Gemüsereis 58
- Nudeln mit Zucchini und Champignons 38
- Risotto mit Spinat und Champignons 62

Couscous

- Couscous mit Lachs und Zucchini 68
- Orangen-Couscous 34
- Warmer Couscous mit Heidelbeeren 26

D

- Djuvec-Reis 60

E

Ei

- Apfel-Omelett 84
- Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat und Ei 79
- Gemüsepufer 98
- Kartoffel-Mais-Tortilla 82
- Kartoffel-Möhren-Röstis 86
- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- Ofen-Pfannkuchen 100
- Pfannentoast mit Spiegelei 80
- Zucchini-Omelett 84

Erbsen

- Kartoffeln mit Kohlrabi, Erbsen und Möhren 76
- Konfetti-Nudeln 44
- Nudel-Frikassee 54

- Nudeln mit Erbsen, Möhren und Schinken 37
- »Risi-Bisi«-Reis 60
- »Wikinger«-Topf 52
- Würstchentopf 41

Erdbeeren

- Grießbrei mit Beeren 26
- Obstsalat mit Quinoa 34

F

- Fischstäbchen 92
- Fruchtige Nudeln mit Mango und Paprika 50

G

- Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat und Ei 79
- Gebratener Apfel mit Vanille-Joghurt 32
- Gefüllte Laugenstangen 91
- Gemüsebrühe ohne Salz 55
- Gemüsepufer 98
- Gemüsereis 58
- Gnocchi in Tomatensoße 77
- Gnocchi-Zucchini-Pfanne 88

Grießbrei

- Grießbrei mit Beeren 26

Gurke

- Bulgursalat 66

H

Hackfleisch

- Hackbällchen mit Möhren 97
- Hirse mit Hackfleisch und Brokkoli 65
- Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne 86
- Nudeln »Bolognese« 48
- Reissuppe mit Hackbällchen 66
- »Wikinger«-Topf 52
- Haferflocken-Kekse 100

Hähnchen

- Hähnchen-Curry mit Reis 64
- Hähnchengemüse 97

- Hähnchen-Nuggets 92
- Kartoffelgemüse mit Hähnchen 72
- Nudel-Frikassee 54
- Nudeln mit Hähnchen in Tomatensoße 42

Heidelbeeren

- Grießbrei mit Beeren 26
- Obstsalat mit Quinoa 34
- Ofen-Pfannkuchen 100
- Warmer Couscous mit Heidelbeeren 26

Himbeeren

- Grießbrei mit Beeren 26
- Himbeer-Bananen-Marmelade 30

Hirse

- Hirse mit Hackfleisch und Brokkoli 65
- Hirse-Müsli mit Mango 25

K

Kartoffel

- Kartoffelgemüse mit Hähnchen 72
- Kartoffel-Gemüse-Topf 74
- Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne 86
- Kartoffel-Kürbis-Curry 74
- Kartoffel-Mais-Tortilla 82
- Kartoffel-Möhren-Püree 77
- Kartoffel-Möhren-Röstis 86
- Kartoffeln mit Kohlrabi, Erbsen und Möhren 76
- Würstchen-Kartoffel-Topf 72

Kartoffeln

- Gnocchi in Tomatensoße 77
- Gnocchi-Zucchini-Pfanne 88
- Knusperpomes 98

Kichererbsen

- Bulgursalat 66

Kohlrabi

- Kartoffeln mit Kohlrabi, Erbsen und Möhren 76
- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- »Risi-Bisi«-Reis 60
- »Wikinger«-Topf 52

Kokosmilch

- Bananen-Curry mit Blumenkohl 64
- Hähnchen-Curry mit Reis 64
- Kartoffel-Kürbis-Curry 74
- Nudeln mit Kürbis und Kokosmilch 46
- Süßkartoffel-Curry mit Pute 71
- Konfetti-Nudeln 44

Kürbis

- Kartoffel-Kürbis-Curry 74
- Nudeln mit Kürbis und Kokosmilch 46

L

Lachs

- Couscous mit Lachs und Zucchini 68
- Fischstäbchen 92
- Nudeln mit Lachs und Zucchini 47

Lauch

- Würstchen-Kartoffel-Topf 72
- Laugentangen 91

M

Mango

- Fruchtige Nudeln mit Mango und Paprika 50
- Hirse-Müsli mit Mango 25

Milchreis

- Apfel-Milchreis 30

Möhren

- Gemüsebrühe ohne Salz 55
- Gemüsepuffer 98
- Gemüseris 58
- Hackbällchen mit Möhren 97
- Kartoffel-Möhren-Püree 77
- Kartoffel-Möhren-Röstis 86
- Kartoffeln mit Kohlrabi, Erbsen und Möhren 76
- Konfetti-Nudeln 44
- Nudeln »Bolognese« 48
- Nudeln mit Erbsen, Möhren und Schinken 37
- Nudeln mit Kürbis und Kokosmilch 46

- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- Reissuppe mit Hackbällchen 66
- Schneller Möhrenreis 57
- »Wikinger«-Topf 52
- Würstchen-Kartoffel-Topf 72
- Würstchentopf 41

Müsli

- Hirse-Müsli mit Mango 25
- Warmes Bircher Müsli 32

N

Nudeln

- Fruchtige Nudeln mit Mango und Paprika 50
- Konfetti-Nudeln 44
- Nudel-Frikassee 54
- Nudeln »Bolognese« 48
- Nudeln Caprese mit Avocado 47
- Nudeln mit Blumenkohl und Parmesan 52
- Nudeln mit Brokkoli und Tomaten 38
- Nudeln mit Erbsen, Möhren und Schinken 37
- Nudeln mit Hähnchen in Tomatensoße 42
- Nudeln mit Kürbis und Kokosmilch 46
- Nudeln mit Lachs und Zucchini 47
- Nudeln mit Spinat und Tomaten 42
- Nudeln mit Tomaten und Basilikum 40
- Nudeln mit Zucchini und Champignons 38
- Nudelsuppe mit Gemüse und Ei 54
- Schnelle Nudelpfanne 80
- Schupfnudel-Gemüse-Pfanne 83
- »Wikinger«-Topf 52
- Würstchentopf 41

O

Obstsalat mit Quinoa 34

Orangen

– Orangen-Couscous 34

P**Paprika**

- Das lustige Pizzagesicht 94
- Djuvec-Reis 60
- Fruchtige Nudeln mit Mango und Paprika 50
- Gemüsereis 58
- Gnocchi in Tomatensoße 77
- Kartoffel-Gemüse-Topf 74
- Konfetti-Nudeln 44
- Pizzabrötchen 96
- Schnelle Asiapfanne 88
- Schupfnudel-Gemüse-Pfanne 83

Pfannentost mit Spiegelei 80

Pfannkuchen 100

Pizza 94

Pizzabrötchen 96

Pizzagesicht 94

Pommes 98

Porridge

– Schoko-Bananen-Porridge 28

– Vanille-Porridge mit Apfel 28

Pute

– Süßkartoffel-Curry mit Pute 71

Q**Quinoa**

– Obstsalat mit Quinoa 34

– Quinoa mit Süßkartoffeln 68

R**Reis**

- Bananen-Curry mit Blumenkohl 64
- Djuvec-Reis 60
- Gemüsereis 58
- Hähnchen-Curry mit Reis 64
- Reissuppe mit Hackbällchen 66

– »Risi-Bisi«-Reis 60

– Risotto mit Spinat und Champignons 62

– Schneller Möhrenreis 57

– Tomatenrisotto 62

Risi-Bisi-Reis 60

Risotto mit Spinat und Champignons 62

S**Schinken**

– Nudeln mit Erbsen, Möhren und Schinken 37

– »Risi-Bisi«-Reis 60

– Zucchini-Omelett 84

Schneller Möhrenreis 57

Schoko-Bananen-Porridge 28

Schupfnudel-Gemüse-Pfanne

83

Spargel

– Nudel-Frikassee 54

Spinat

– Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat und Ei 79

– Nudeln mit Spinat und Tomaten 42

– Quinoa mit Süßkartoffeln 68

– Risotto mit Spinat und

Champignons 62

Süßkartoffel

– Gebackene Süßkartoffeln mit Spinat und Ei 79

– Hähnchengemüse 97

– Quinoa mit Süßkartoffeln 68

– Süßkartoffel-Curry mit Pute 71

T

Toast Hawaii 96

Tomaten

– Bulgursalat 66

– Djuvec-Reis 60

– Gnocchi in Tomatensoße 77

– Kartoffel-Hackfleisch-Pfanne 86

– Konfetti-Nudeln 44

– Nudeln »Bolognese« 48

– Nudeln Caprese mit Avocado 47

– Nudeln mit Brokkoli und Tomaten 38

– Nudeln mit Hühnchen in Tomatensoße 42

– Nudeln mit Spinat und Tomaten 42

– Nudeln mit Tomaten und Basilikum 40

– Pizzabrötchen 96

– Schnelle Nudelpfanne 80

– Schupfnudel-Gemüse-Pfanne 83

– Tomatenrisotto 62

– Zucchini-Brotaufstrich 31

Tomatenrisotto 62

V

Vanille-Porridge mit Apfel 28

W

Warmer Couscous mit Heidelbeeren 26

Warmes Bircher Müsli 32

»Wikinger«-Topf 52

Wurstchen-Kartoffel-Topf 72

Wurstchentopf 41

Z**Zucchini**

– Couscous mit Lachs und Zucchini 68

– Das lustige Pizzagesicht 94

– Gemüsepuffer 98

– Gnocchi-Zucchini-Pfanne 88

– Nudeln mit Hühnchen in Tomatensoße 42

– Nudeln mit Lachs und Zucchini 47

– Nudeln mit Zucchini und Champignons 38

– Zucchini-Brotaufstrich 31

– Zucchini-Omelett 84