



LECKER

Rezept-Register

2015

●	Vorspeisen & Snacks	2
●	Hauptgerichte	
	Fleisch	2
	Geflügel & Wild	3
	Fisch & Meerestiere	3
	Gemüse	4
	Eierspeisen	5
	Käse	5
●	Desserts & Süßspeisen	5
●	Suppen & Eintöpfe	5
●	Aufläufe, Gratins	
	& Ofengerichte	6
●	Kartoffelgerichte	7
●	Nudel-, Reis- & Mehlgerichte	7
●	Beilagen	7
●	Salate	8
●	Soßen & Dips	8
●	Blitzschnell / Fast Fertig	9
●	Für kleines Geld	10
●	Zwergenküche	12
●	Einmachen & Einlegen	12
●	Kochschule /Tipps	
	Herzhaft	12
	Süß	12
●	Soulfood	
	Rank & Schlank	13
	Vegetarisch	13
●	Kochfreunde	14
●	Starkoch	14
●	Getränke	15
●	Backen	
	Herzhaft	15
	Süß	15
●	Kochbuch des Monats	16
●	Deko	16

Vorspeisen & Snacks

- **A**joblanco (weiße Gazpacho) 7+8 68
- **A**pfel-Gurkensalat mit Mozzarella 05 35
- **A**siatische Muschelsuppe 10 67
- **B**resaola-Schnecken 11 88
- **C**arpaccio aus Ananas und Roten Beten 12 64
- **D**im Sum mit Mett & Garnelen 1+2 66
- **F**iletcarpaccio 1+2 34
- **F**lammkuchentreifen mit Schmand-creme und Stachelbeeren 7+8 79
- **G**azpacho 7+8 69
- **G**orgonzola-Serrano-Birnen auf Feldsalat 10 37
- **G**urken-Basilikum-Gazpacho mit gerösteten Kichererbsen 7+8 72
- **H**ackbällchenspieße mit Blätterteigsternchen 12 100
- **H**ack-Crostini (scharf) mit Oliven 03 58
- **H**ot-Dog-Sandwiches aus dem Ofen 12 18
- **K**ürbissuppe mit Kräuter-Croûtons 10 10
- **L**achstatar mit Granny Smith 12 32
- **L**achstatar (italienisch) 7+8 32
- **L**achstatar mit Papaya und Honig-Limetten-Dressing 04 96
- **M**airübchen-Carpaccio mit Zuckerschoten-Radieschen-Salat 05 78
- **M**ais-Gazpacho mit Paprika und Tomate 7+8 70
- **M**andel-Ziegenkäsenocken mit Roter Bete und Basilikumpesto 12 26
- **M**aronencremesuppe mit karamellisierten Walnüssen 38 12
- **M**aronencremesuppe mit Speckpflaumen 82 10
- **M**inipizzas mit Salami 03 57
- **O**fentomaten caprese 09 34
- **P**ilz-Dim-Sum 1+2 64
- **P**ull-apart-Brot mit Zwiebeln und Cheddar 03 73
- **R**adieschensalat mit Mascarpone-ocken & Forellenkaviar 04 34
- **R**ote Bete mit Feta und Tomatenvinaigrette 11 38

- **R**ote-Bete-Selleriesuppe mit Muskat-Grießnockerln 10 48
- **R**ührreibrot mit Tomaten 04 56
- **S**chalotten-Oliven-Grisini 10 16
- **S**chinkencarpaccio mit Pfifferlingen 7+8 40
- **S**chweinebraten-Panini mit Orangensenf 11 60
- **S**pargelcremesuppe mit Hackbällchen 06 36
- **T**oast mit Spiegelei und Bacon 04 52
- **V**itello tonnato 03 37
- **W**assermelonen-Gazpacho 7+8 71
- **W**raps mit Bohnen-Aprikosen-Hummus 7+8 77

Hauptgerichte Fleisch

- **A**sia-Hackpfanne 1+2 56
- **A**sia-Hühnersuppe mit Garnelen-Dim-Sum 1+2 62
- **B**asilikumkoteletts mit Blumenkohl-Erbsen-Püree und Schmortomaten 04 48
- **B**BQ-Hack-Topping auf Bayrischer Burger (schnell) 10 58
- **B**ratkartoffeln vom Blech 09 26
- **B**eechen (Rumpsteak) mit Pilzhack 05 27
- **B**eegel mit Honig-Frikadellen und Omelett 7+8 85
- **B**olognese zu Gemüsenudeln 05 48
- **B**ratkartoffeln, gefüllt, aus dem Ofen mit roter Mojo 09 28
- **B**ratwurst-Bällchen zu Orecchiette 10 45
- **B**ratwurst-Klößchen zu grüner Spargelcremesuppe 04 50
- **B**ratwurst und Möhren-Kohlrabi-Gemüse in Senfsahne 1+2 54
- **B**resaola-Schnecken 11 88
- **C**amembertbraten mit Champignons 12 60
- **C**hampignon-Filetopf, schnell 09 56
- **C**heddar-Frikadellen mit Parmesan-Kartoffelecken 1+2 10
- **C**heddardklopse mit Rahmspinat 11 100
- **C**hili con carne (schnell) 06 14
- **C**hili con Tortellini 04 18
- **C**ordon-Bleu-Frikadellen mit Bohnen und Stampfkartoffeln 09 52
- **C**owgirl-Gulaschsuppe mit Schuss 54 12
- **C**urrywurstsuppe 03 57
- **D**im Sum mit Mett & Garnelen 1+2 66
- **E**nchilada-Lasagne mit Koriander-Avocado-Salsa 04 14
- **E**ntrecote mit Bluecheese-Dip und Koriander-Chimichurri 7+8 18
- **E**rbsensuppe (grün) mit Wiener Würstchen 03 25
- **F**eierabend-Kopenhagener „Hawaii“ 1+2 56
- **F**iletcarpaccio 1+2 34
- **F**iletsteak zu Spargel (gebraten) und Burgundergraupen 05 88
- **F**ladenbrotpizza mit Feta 1+2 55
- **F**rikadelle mit Kartoffelpüree-Schneemann 1+2 50
- **G**eschnetzeltes „Asiastyle“ 12 64
- **G**emüse-Kokos-Wok mit Steak 1+2 55
- **G**yrospizza mit Tsatsiki 7+8 61
- **G**yros-Schichtbraten mit Zwiebelkruste 1+2 52
- **H**ackauflauf mit dreierlei Käsestreuseln 09 92
- **H**ackbällchen, marokkanisch 11 58
- **H**ackbällchenspieße mit Blätterteigsternchen 12 100
- **H**ackbällchen zu Spargelcremesuppe 06 36
- **H**ack-Blumenkohl-Salat 10 49
- **H**ack-Nudelauf mit Schinken 1+2 56
- **H**ack-Sambal-Dressing 10 49
- **H**ack-Crostini (scharf) mit Oliven 03 58
- **H**ack-Gemüse-Kuchen mit Blumenkohlboden 10 26
- **H**ack-Hummus-Pfannkuchen mit Avocado 11 30
- **H**ackröllchen und Ricotta zu Bulgur-Pistazien-Salat 1+2 22
- **H**ack-Spinat-Pie 12 74
- **H**ack-Stroganoff, schnell 51 12
- **H**awaiitoast de Luxe mit Schnitzel 7+8 62
- **H**irtennudeln mit Hack 1+2 30
- **H**ot-Dog-Sandwiches aus dem Ofen 12 18

- **K**albsrouladen mit gebratenem Spargel und Backkartoffeln 06 38
- **K**asseler-Gratin mit Paprika, schnell 09 56
- **K**ohlrouladen 03 26
- **K**oteletts (mit Senfcreme gratiniert) zu Röstgemüse 05 52
- **K**öfte zu rotem Krautsalat 11 52
- **K**räuter-Roastbeef mit Remoulade und Bratkartoffeln 06 54
- **K**rustenbraten, klassisch 11 68
- **L**ammcurry mit Mango 1+2 48
- **L**amnhack mit Karottensalat (indisch) 03 67
- **L**ammkeule (mediterran) 03 62
- **L**ammlachs zu Kürbis-Nudel-Salat 1+2 26
- **L**ammlachs zu Rote-Bete-Bohnen-Gemüse 11 26
- **L**amm-Masala mit Aprikosen 03 65
- **L**ammshmetterlingskoteletts mit Oliven und Aioli 03 64
- **L**insen-Lamm-Curry 09 10
- **M**akkaroni, schnell mit Porree-Pilz-Sahne 09 55
- **M**arokkanische Hackbällchen mit fruchtigem Pistaziencouscous 04 82
- **M**ett-Tomaten-Soße zu Penne 10 57
- **M**ienudeln (kalt) mit Schweinefilet, Garnelen und Ei 7+8 95
- **M**inutensteaks mit Sahne-Kohlrabigemüse 04 57
- **N**aan-Brot-Sandwich mit Rumpsteak und Petersilien-Limetten-Creme 06 66
- **N**udelauf mit Schinken 1+2 56
- **N**udelfleckerl mit Spargel und krossem Speck 04 22
- **N**udeln mit Erbsen-Carbonara 09 18
- **N**udeln mit Salsicce in Süßkartoffel-Tomatensoße 03 46
- **P**aprika mit Mett und Mozzarella 03 56
- **P**asta mit Salsicce und Pilzen in Marsalasahe 12 20
- **P**annenschaschlik mit Pommes 06 56
- **P**iroggen (Lihapiirakka) mit Hackfüllung 1+2 30
- **P**ilzrahm mit Kräuterspätzle 09 80
- **P**ilzrahm mit Gurken-Schmand-Dip 06 90
- **P**izza-Frikadellen mit Pilzen 04 58
- **P**izzakuchen mit Gyros 11 56
- **P**izza-Naan-Brot, orientalisches 06 64

- **R**eistopf mit Beefhack (schnell) 7+8 64
- **R**inderfilet, gekrättert, mit Dillmöhren, Gnocchiplätzchen und Zitronen-Sahne-Butter 04 36
- **R**indergeschnetzeltes mit Paprika in Erdnusssoße 7+8 51
- **R**indergulasch 03 30
- **R**indergulasch in Tomaten-Sahnesoße 10 54
- **R**indergulasch mit Waldpilzen 87 10
- **R**indergulasch-Pies aus dem Glas 12 80
- **R**inderhack-Gemüse-Pies 03 52
- **R**inderhack im Texmex-Salat 05 54
- **R**oastbeef mit Bratkartoffel-salat und Remoulade 09 24
- **R**oastbeef (Thymian-Senf-) mit Kartoffel-Käse-Talern 10 39
- **R**ote-Bete-Walnuss-Püree zu Rinderhack 12 12
- **R**umpsteak auf Sobanudeln mit Miso-Dressing 06 84
- **R**umpsteak mit Bacon-Gemüse-Bundles 05 64
- **R**umpsteak mit Bohnensalat 10 56
- **R**umpsteak zu California Salad 03 87
- **R**umpsteak zu Ofenkürbis und Parmesankartoffeln mit Steinpilzsoße 11 14
- **S**alsicce-Bärlauch-Fusilli 04 26
- **S**auerkrautpfanne mit Schinken-Käse-Baguette mit Apfel-Coleslaw 10 14
- **S**chinken-Käsespätzle 11 62
- **S**chnitzel-Zucchini-Pfanne mit Feta 05 44
- **S**chweinebauch mit Soja-Honig-Marinade 06 82
- **S**chweinebraten, asiatisch 11 70
- **S**chweinebraten, blackened mit Möhren 11 74
- **S**chweinebraten mit Birnen und Bohnen 11 72
- **S**chweinebraten-Panini mit Orangensenf 11 60
- **S**chweinefilet 1+2 43
- **S**chweinefiletmedaillons in Pilzrahm mit Kräuterspätzle 09 80
- **S**chinkenchips zu Maissuppe 06 56
- **S**chinken-Käse-Rolle mit Currydip 03 17
- **S**chinken-Spargel-Platte mit Kartoffeln und Schnittlauchpfannkuchen 05 83

- **S**chweinefilet auf Thai-Art 04 57
- **S**chweinefilet und Mangold auf Bohnenstampf 06 46
- **S**chweinefilet zu Tortelloni in Kräutersoße 03 56
- **S**chweinemedaillons und Porreekartoffelpüree mit Miso-Senf-Soße 11 12
- **S**chweinerollbraten mit Bärlauch-Senf-Füllung 04 54
- **S**chweinesteaks mit Feta-Walnuss-Kruste zu Blumenkohl 03 38
- **S**hichimi-togarashi-Rinderhüfte mit Wokgemüse 04 122
- **S**pätzle-Hack-Auflauf mit Röstzwiebeln 09 44
- **S**paghetti mit Chorizo-Carbonara 03 12
- **S**teak-Carpaccio mit Radieschen-Kräuter-Topping und Sprossen 03 51
- **S**teak mit Röstzwiebel-Cognac-Soße und Kartoffel-Sellerie-Gratin 12 34
- **S**teakröllchen mit geschmorten Bohnen 12 62
- **S**teak, schnell mit Salbeiotomaten 09 54
- **S**teakstreifen in Nudelpfanne mit Spitzkohl 05 56
- **S**tew mit Zitronengremolata 1+2 36
- **S**törteburger mit Labskaus-frikadelle 03 94
- **V**esper-Bohnensalat mit echtem Schwarzwälder Schinken 09 84
- **V**indaloo-Curry 09 12
- **V**itello Schweinato mit Thunfisch-Mayo 1+2 92
- **V**itello tonnato 03 37
- **W**interburger 1+2 94
- **W**urstpfanne, schnell mit Mangold und Fenchel 09 55
- **Z**wiebelkuchen, klassisch 09 82

Hauptgerichte Geflügel & Wild

- **A**prikosen-Knoblauch-Hähnchen (glasiert) 03 58
- **B**ohnen-Kraut-Topf mit Pute Brathähnchen mit Röstbrot und Artischocken 10 13
- **B**unter Salat mit Putenstreifen und Parmesan 09 48

- **C**oq au Vin mit Süßkartoffel und Salbeikartoffelstampf 11 40
- **D**attel-Hähnchen (gratiniert) 05 23
- **E**ntenbrust mit Kürbisgnocchi und Rosenkohl 40 12
- **E**ntenbrust mit Spargelkartoffelpüree 7+8 96
- **F**rühlingsfit-Salat mit Pute, Kiwi und Feta 04 46
- **G**eflügel-frikadellen mit Paprika-Mandel-Soße 1+2 14
- **G**lasnudelsalat mit gebratenem Hähnchenfilet 06 28
- **G**rapefruit-Hähnchen-Salat mit Pistazien 12 108
- **G**rünes Hähnchencurry mit Süßkartoffeln und Bohnen 04 92
- **H**ähnchen-Bohnen-Pfanne 7+8 63
- **H**ähnchenbrust mit Zwiebelsoße und Feldsalat 11 10
- **H**ähnchencurry mit Mangosambal 09 14
- **H**ähnchen-Dattel-Pastilla 04 88
- **H**ähnchen-Involtini mit Polenta 03 55
- **H**ähnchenkeulen (mariniert) mit Joghurt-Gurkensalat 7+8 13
- **H**ähnchenkeulen zu Rosmarin-Bratkartoffeln und Pilzen 09 22
- **H**ähnchen mit Schmorgurken und Ziegenfrischkäse 7+8 54
- **H**ähnchen-Polenta-Tarte alla Caprese 10 30
- **H**ähnchenspieße auf Pilz-Paprika-Gemüse 05 46
- **H**ähnchenspieße mit fruchtigem Couscousalat und Dukkahdip 11 86
- **H**ähnchen-Süßkartoffel-Curry 11 60
- **H**ühnerfrikassee mit Erbsen 03 29
- **I**ndisches Hähnchen in Tomatencreme 04 12
- **O**ne-Pot-Pasta mit Hähnchen und getrockneten Tomaten 11 47
- **P**esto-Schnitzelchen mit warmem Ofentomaten-Salat 7+8 42
- **P**orree-Pastinaken-Püree mit Pfefferhähnchenfilets 56 12
- **P**opcorn Chicken Combo 03 83
- **P**utengeschnetzeltes mit Bohnen und Tomaten 06 58

- **P**utenröllchen in Frischkäsesoße mit Kartoffel-Knoblauch-Stampf 04 10
- **P**utenschnitzel (überbacken) mit Käse-Spinat-Creme 06 16
- **P**utensteaks mit Paprika (schnell) 7+8 64
- **R**ehrücken mit Cranberrys und Spinat 12 110
- **R**eisnudelpfanne mit Hähnchen 06 45
- **R**hodos-Pfanne mit Pute und Hüttenkäse-Tsatsiki 03 48
- **S**andwich mit Putensteak 06 24
- **S**paghetti alla puttanesca 06 20
- **S**paghetti mit Zitronenhähnchen und Kirschtomaten 10 20
- **S**pinat-Ricotta-Hähnchenfilets, überbacken 12 14

Hauptgerichte Fisch & Meerestiere

- **A**ngel Hair Lemon Pasta mit Garnelen 03 84
- **A**sialachs (ofengegrillt) 05 36
- **A**sialische Muschelsuppe 10 67
- **B**agel, schnell mit Räucherforelle 09 55
- **B**rokkoli-Lachs-Auflauf mit Kartoffel-Käse-Kruste 12 98
- **D**im Sum mit Garnelen & Mett 1+2 66
- **F**innischer Lachsaufauf (Lohlaatikko) 06 92
- **F**ischbomben mit Chorizo und Thymiankartoffeln 09 36
- **F**ischfrikadellen mit Speck-kartoffelsalat und Senf-Honig-Dip 1+2 12
- **F**isch-Garnelen-Pie mit Dill-Honig-Soße 12 78
- **F**orellen-Garnelen-Frikadellen mit Senf-Schnittlauch-Creme 06 86
- **G**arnelen-Dim-Sum in Asia-Hühnersuppe mit 1+2 62
- **K**noblauchgarnelen zu Spaghetti mit Kirschtomaten 04 45
- **K**nusper-Seelachs mit Senfsoße und Buttergemüse 10 52
- **K**rabben und Avocado im Kopfsalat 7+8 63
- **L**achsfilet (knusprig) mit Pesto-Kartoffelsalat 06 12
- **L**achs (gegrillt) mit Ananassalat 7+8 31

	Heft / Seite
Lachs-Gnocchi-Pfanne mit Spinat und Zitronensoße	03 57
Lachs mit Avocadosalsa	03 11
Lachs mit Zwiebeldressing und Avocado-creme	09 94
Lachs-Nudelaufbau mit Zucchini	7+8 58
Lachs-Schnitten (kartoffelig)	05 24
Lachstatar mit Granny Smith	12 32
Lachstatar (italienisch)	7+8 32
Lachstatar mit Papaya und Honig-Limetten-Dressing	04 96
Lachs (überbacken) mit Senfcreme	7+8 28
Limettenkabeljau mit Gurkensalat und gefüllter Speckkartoffel	05 96
Linsensalat (20 Minuten) mit Lachs	12 66
• Meeresfrüchte-Spaghetti in Tomatensugo	10 68
Mienudeln (kalt) mit Garnelen, Schweinefilet und Ei	7+8 95
Muscheln in Biersud mit Süßkartoffelfritten	10 66
Muscheln in Weißweinsud	10 64
• One-Pot-Makkaroni mit Lachs in Tomaten-Mozzarella-Creme	05 18
• Pizza-Naan-Brot, französisch	06 64
• Russischer Schichtsalat	06 52
• Schellfischfilet mit Flusskrebbsfüllung und Knoblauch-Kartoffelpüree	7+8 89
Schmorgurkencurry mit Krebsfleisch	09 16
Seelachsfilet mit Knusperkruste	10 58
Sommer-Gemüsesuppe (Kesäkeitto) mit Eismeergarnelen	06 94
Spargelgratin mit Garnelen	06 50
• Thunfisch-Kakifrukt-Salat	05 93
Thunfisch-Kartoffel-Auflauf mit Chipskruste	04 16
Thunfischpizza mit Zucchini und Oliven	11 62
Thunfisch-Spiegeleier-Salat mit Avocado	1+2 24
Tortelloni mit Erbsen & Thunfisch	04 58
• Vitello tonnato	03 37
• Wildlachs-Caprese mit Basilikumpesto	11 102
Wolfsbarsch mit Spitzkohlrisotto mit Meerrettichsoße	11 16

	Heft / Seite
Würzlächs auf Kräuter-Bulgur-Salat	7+8 27
• Zanderfilet mit Grisini-Kruste auf Ofenpaprika	10 17
Zander mit Meerrettich-hollandaise auf Spitzkohl	05 66
Zander mit Topinamburgemüse	11 50
Hauptgerichte Gemüse	
• Auberginen-Minipizzas	09 46
Avocado-Pizza	06 74
• Blumenkohl-Hack-Salat mit Sambal-Dressing	10 49
Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Curry-Joghurt-Dip	11 80
Blumenkohl-Linsen-Dal	05 73
Blumenkohlsuppe mit Croûtons	05 55
Bohnen-Paprika-Eintopf	04 56
Blumenkohl-Erbsen-Püree und Schmortomaten zu Basilikumkoteletts	04 48
Blumenkohl (geröstet) zu Schweinesteaks	
mit Feta-Walnuss-Kruste	03 38
Blumenkohl und grüner Spargel zu Asialachs (ofengegrillt)	05 37
• Champignons-Quiche mit Schinken und Käse	10 25
Chicorée (karamellisiert) mit Blumenkohl und Rote-Bete-Creme	03 93
Chicorée-Paprika-Gemüse mit Kartoffel-Feldsalat-Püree	12 83
• Dicke-Bohnen-Gurken-Salat	
mit Feta	06 71
Dillmöhren, Gnocchiplätzchen und Zitronen-Sahne-Butter zu gebräutertem Rinderfilet	04 36
• Enchilada-Lasagne mit Koriander-Avocado-Salsa	04 14
Erbsencremesuppe mit Wasabinüssen	03 45
Erbsensuppe (grün) mit Wiener Würstchen	03 25
• Gemüse-Bacon-Bundles zu Rumpsteak	05 64
Gemüse-Feta-Päckchen	7+8 15
Gemüse-Kuchen mit Hack und Blumenkohlboden	10 26

	Heft / Seite
Couscous zu Dattel-Hühnchen (gratiniert)	05 23
Gemüse-Kokos-Wok mit Steak	1+2 55
Gemüsenukeln mit Bolognese	05 48
Gemüse-Pies mit Rinderhack	03 52
Gemüse-Schupfnudel-Auflauf mit Schinken	12 66
Grüner Spargel mit pochiertem Ei	7+8 56
Grüner Spargel mit Tofu (Wok)	7+8 99
Grüne Spargelcremesuppe mit Klößchen und Kresse	04 50
• Kartoffel-Tomaten-Auflauf	06 48
Kohlroutladen	03 26
Kohl-Wraps mit Walnussfarce	09 122
Kräuterseitlings-Frittata mit Bündner Fleisch	84 10
Kürbis-Spinatsalat mit Ziegenkäse	10 58
• Linsen-Möhren-Braten mit Kartoffelpüree und Knoblauch-Spinat	06 72
Linsen-Süßkartoffel-Eintopf	12 86
• Mairübchencurry mit Knusperalat	05 94
Mairübchen-Carpaccio mit Zuckerschoten-Radieschen-Salat	05 78
Mangold und Fenchel zu schneller Wurstpfanne	09 55
Mangold und Schweinefilet auf Bohnenstampf	06 46
Möhren-Tomaten-Quiche	05 74
• Nussbraten mit Süßkartoffel-püree in Pilzsahne	12 28
• Paprika mit Mett und Mozzarella	03 56
Paprika-Tomaten-Eintopf (sommertlich) mit Pistazien-Tapenade	06 76
Pilz-Paprika-Gemüse zu Hähnchenspießen	05 46
• Ratatouille-Makkaroni-Auflauf	7+8 80
Röstgemüsesalat mit Schneebällchen	12 96
Rote-Bete-Bohnen-Gemüse zu Lammlachs	11 26
Rote-Bete-Selleriesuppe mit Muskat-Grießnockerln	10 48
• Schmorgurken mit Hähnchen und Ziegenfrischkäse	7+8 54
Sommer-Gemüsesuppe (Kesäkeitto) mit Eismeergarnelen	06 94
Spargelgratin mit Garnelen	06 50

	Heft / Seite
Spargel (gebraten) mit Burgunder-graupen und Filetsteak	05 88
Spargelragout zu Penne und Bärlauch-Mandel-Pesto	05 84
Spargel-Ricotta-Frittata	04 73
Spargelsalat mit Himbeeren, Nektarinen und Quinoa	7+8 75
Spargel-Schinken-Platte mit Kartoffeln und Schnittlauchpannkuchen	05 83
Spargel (mit Feta gratiniert) zu Erdbeeren	05 87
Spinat-Feta-Quiche	
mit Röstiboden	03 19
Spinat in Zitronensoße mit Gnocchi-Lachs-Pfanne	03 57
Spinatknödel mit Vanillemöhren	11 77
Spitzkohl mit Erbsen zu Zander in Meerrettichhollandaise	05 66
Steinpilz-Spaghetti aglio e olio	88 10
Süßkartoffel-Feta-Frikadellen mit Rahm-Spinat	1+2 16
Süßkartoffel-Tomatensauce mit Salsicce zu Nudeln	03 46
• Tofu-Pilz-Schaschlik (scharf)	7+8 122
Tomaten-Brotauflauf (schnell)	7+8 64
Tomaten-Lauch-Frittata mit Kräutertopping	05 54
Tomaten-Spinat zu Lachs-Schnitten (kartoffelig)	05 24
Tomatentörtchen mit Tapenade	06 58
Topinamburgemüse zu Zander	11 50
• Vegetarische Tajine	04 86
• Waldpilz-Rindergulasch	87 10
Weisse-Bohnen-Ragout mit geröstetem Brot	05 11
Wintergemüse-Pie	12 76
Wurzelgemüse (karamellisiert) mit Balsamicozwiebeln	09 73
• Zucchini-Börek mit Feta	11 78
Zucchini-Feta-Quiche	10 29
Zucchini (gefüllt) mit Kartoffel-Knoblauch-Püree	76 10
Zucchini-Linsen-Bällchen mit Pistazienpesto	03 76
Zucchini-Mais-Nudeln	06 18
Zucchini-Schnitzel-Pfanne mit Feta	05 44

	Heft / Seite
Hauptgerichte Eierspeisen	
• Brokkoli-Kichererbsen-Kokos-Topf	03 15
• Chorizo-Rührei zu Baguette	06 57
• Frittata mit Kräuterseitlingen und Bündner Fleisch	84 10
Frittata mit Tomaten, Lauch und Kräutertopping	05 54
• Kräuteromelett mit Olivenpesto	09 74
• Mienudeln (kalt) mit Ei, Garnelen und Schweinefilet	7+8 95
• Nudeln mit Erbsen-Carbonara	09 18
• Pochiertes Ei auf Frühlingssalat mit Avocado und Kirschtomaten	05 71
Pochiertes Ei zu grünem Spargel	7+8 56
• Omelett (asiatisch) mit Pilzen	7+8 63
Omelett im Beegel mit Honig-Frikadellen	7+8 85
• Rühreibrot mit Tomaten	04 56
• Schaumomelett mit Käse	10 46
Shakshuka (Eier in Tomatensoße)	10 56
Spargel-Ricotta-Frittata	04 73
Spiegeleier-Thunfisch-Salat mit Avocado	1+2 24
• Ziegenkäse-Walnuss-Omelett	12 66
Hauptgerichte Käse	
• Allgäuer Käsespätzle	06 26
• Camembertbraten mit Champignons	12 60
Cheddar-Frikadellen mit Parmesan-Kartoffelecken	1+2 10
Cheddar-Klopse mit Rahmspinat und Erdnussbacon	11 100
• Feta-Gemüse-Päckchen	7+8 15
Feta-Kichererbsen-Curry	10 71
Feta mit Sesam und Honig	122 10
Feta-(Tierchen, knusprig)	05 28
Feta-Spinat-Quiche mit Röstiboden	03 19
Feta-Süßkartoffel-Frikadellen mit Rahm-Spinat	1+2 16
Feta-Zucchini-Quiche	10 29
• Gebratener Käse auf Tomatensalat mit Kürbiskernen	7+8 52

	Heft / Seite
• Honig-Ziegenkäse, gebacken auf Salat mit Himbeeren	09 43
• Käsefondue	1+2 82
Käse in Tacokruste mit Texmexsalat	09 56
Käse-Schaumomelett	10 46
Käse-Schinken-Rolle mit Currydip	03 17
Käsesuppe mit Nuss-Crunch	11 82
Käsestreusel auf Hackauflauf	09 92
Knuspermazzarella zu Sattmachersalat	09 71
• Mandel-Ziegenkäsenocken mit Roter Bete und Basilikumpesto	12 26
Mozzarella-Spaghetti-Calzone	03 20
• Quesadilla Caprese mit Guacamole	10 57
• Ricotta (gebacken) mit Tomaten-Chutney	06 57
• Schinken-Käsespätzle	11 62
• Ziegenkäse (gratiniert) auf Bohnen-Radieschen-Salat	03 55
Ziegenkäse-Walnuss-Omelett	12 66
Zucchini-Börek mit Feta	11 78
Desserts & Süßspeisen	
• Apfel-Marzipan-Strudel, schnell	11 130
Apfelkompott mit Vanille-Baiser-Sahne	98 10
Aprikosen-Grieß-Auflauf mit Schokozwieback-Crunch	09 118
• Banana-Split-Pie mit Haselnusskrokant	11 128
Birnen-Mandel-Crumble	12 36
• Eisenlebkuchen-Mousse mit weißer Schoki	12 30
Erdbeer-Aprikosen-Crumble	06 118
Erdbeer-Pannacotta auf Schokoladensauce	05 38
Erdbeer-Zimt-Brezel-Trifle	7+8 118
Erdnuss-Karamell-Eis	11 42
Erdnusspudding mit Erdbeeren	06 30
Espressoflan mit Pfirsich-Melonen-Salat	09 38
• Friesencreme	03 116
Frozen Mango-Cheesecake	12 142
• Heidelbeer-Amarettini-Kuchen mit Vanilleis	11 104

	Heft / Seite
Heidelbeermilchreis mit weißer Schokolade	09 68
Himbeer-Baiser-Creme	1+2 86
Himbeer-Quark-Swirl	06 117
Himbeer-Sahne-Eis	7+8 117
Honigbanane (gebraten) mit Kokos-Vanilleis	117 10
• Indischer Möhrenmilchreis	09 64
• Key-Lime-Pie-Mousse (schnell)	04 116
• Marshmallow-Herz	05 50
Marzipan-Grießflammerli mit Vanillekirschkompott	1+2 116
Milchreis, klassisch	09 62
Milchreis-Schoko-Bites	09 66
• No-bake-Mini-Cheesecake mit Beerengrütze	7+8 45
Nougat-Panna-cotta mit Mangosalat	03 96
Nuss-Mohn-Schmarrn mit Apfelkompott und Preiselbeeren	1+2 118
• Ofenpannkuchen (Pannukaku) mit Sahnequark und Konfitüre	06 96
• Pfnankuchen mit Bananen	11 54
• Rhabarberauflauf	05 117
Rhabarber-Clafoutis (saftig)	04 118
Rhabarbertörtchen mit weißer Schokolade	04 38
Rotweinäpfel in Gewürzsud	1+2 96
• Sahnemilchreis mit Meersalz-Karamellsoße	03 40
Sahnewaffeln mit Chaudesau-Soße und marinierten Heidelbeeren	09 116
Schokoladen-Baklavaröllchen mit Nüssen	03 119
Spätsommer-Crisp mit Pflaumen, Brombeeren und Apfel	118 10
Spanischer Milchreis (Arroz con leche)	09 62
Spekulatius-Toffee-Trifle	42 12
• Tiramisu mit Balsamico-Erdbeeren	06 40
Toblerone-Pudding (gestrudelt) mit gebrannten Mandeln	05 118
• Vanillecreme mit Zimtbananen und Krokant	1+2 38
• Zimtige Christbirnen	12 141

	Heft / Seite
Zwetschen-Vanille-Trifle mit Knusperflocken	10 41
Suppen & Eintöpfe	
• Ajoblanco (weiße Gazpacho)	7+8 68
Asia-Hühnersuppe mit Garnelen-Dim-Sum	1+2 62
• Blumenkohl-Apfel-Suppe	11 60
Blumenkohlsuppe mit Croûtons	05 55
Bohnen-Paprika-Eintopf	04 56
Bohnen-Tomaten-Ragout mit Dinkel und Shiitakepilzen	03 74
• Chili con carne (schnell) mit Kichererbsen und Feta	06 14
Chili con Tortellini	04 18
Cowgirl-Gulaschsuppe mit Schuss	54 12
Currywurstsuppe	03 57
• Erbsencremesuppe mit Wasabinüssen	03 45
Erbsensuppe (grün) mit Wiener Würstchen	03 25
• Feta-Kichererbsen-Curry	10 71
• Gazpacho	7+8 69
Grüne Spargelcremesuppe mit Klößchen und Kresse	04 50
Gurken-Basilikum-Gazpacho mit gerösteten Kichererbsen	7+8 72
• Hähnchencurry mit Mangosambal	09 14
Hähnchen-Süßkartoffel-Curry	11 60
• Käsesuppe mit Nuss-Crunch	11 82
Kartoffel-Pastinaken-Suppe	11 88
Kichererbseneintopf	05 56
Kürbis-Gelbe-Bete-Suppe	11 134
Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Mandel-Petersilien-Pesto	1+2 68
Kürbissuppe mit Kräuter-Croûtons	10 10
• Linsendal mit Blumenkohl	05 73
Linsen-Lamm-Curry	09 10
Linsen-Süßkartoffel-Eintopf	12 86
• Mairübchencurry mit Knusperalat	05 94
Mais-Gazpacho mit Paprika und Tomate	7+8 70
Maissuppe mit Schinkenchips	06 56

	Heft / Seite
• G emüse-Couscous	05 23
zu Dattel-Hühnchen (gratiniert)	05 23
Gewürzrotkohl mit Mango	12 34
• K artoffel-Feldsalat-Püree zu Chicorée-Paprika-Gemüse	12 83
Kartoffel-Käse-Taler zu Thymian-Senf-Roastbeef	10 39
Kartoffel-Knoblauch-Stampf zu Putenröllchen in Frischkäsesoße	04 10
Kartoffelpüree-Schneemann	1+2 50
Kartoffel-Sellerie-Gratin zu Steak mit Röstzwiebel-Cognac-Soße	12 34
Knoblauch-Kartoffelpüree zu Schellfischfilet mit Flusskrebsfüllung	7+8 89
Knoblauch-Spinat zu Linsen-Möhren-Braten mit Kartoffelpüree	06 72
Kürbisgnocchi und Rosenkohl zu Entenbrust	40 12
• M öhren-Kohlrabi-Gemüse in Senfsahne zu Bratwurst	1+2 54
• P armesan-Kartoffelecken zu Cheddar-Frikadellen	1+2 10
Parmesankartoffeln und Ofenkürbis zu Rumpsteak mit Steinpilzsoße	11 14
Porreekartoffelpüree zu Schweinemedallions mit Miso-Senf-Soße	11 12
Porree-Pastinaken-Püree zu Pfefferhähnchenfilets	56 12
• Q uesadilla-Ecken mit Ajvar	06 14
• P ahm-Spinat zu Süßkartoffel-Feta-Frikadellen	1+2 16
Rahmspinat und Erdnussbacon zu Cheddarklopsen	11 100
Röstgemüse zu Koteletts (mit Senfcreme gratiniert)	05 52
Rosmarin-Bratkartoffeln mit Hähnchenkeulen und Pilzen	09 22
• S ahne-Kohlrabigemüse zu Minutensteaks	04 57
Salbeikartoffelstampf und Süßkartoffel zu Coq au Vin	11 40
Schnittlauchpannkuchen zu Spargel-Schinken-Platte mit Kartoffeln	05 83
Spätzle zu Rindergulasch mit Waldpilzen	87 10
Speckkartoffel (gefüllt) zu Limetten-kabeljau und Gurkensalat	05 96
Speckkartoffelsalat und Senf-Honig-Dip zu Fischfrikadellen	1+2 12

	Heft / Seite
Speck-Kartoffel-Spieße	7+8 20
Spitzkohl mit Erbsen zu Zander in Meerrettichhollandaise	05 66
Spitzkohlrissotto zu Wolfsbarsch mit Meerrettichsoße	11 16
Süßkartoffel-Fries	7+8 85
Süßkartoffelfritten zu Muscheln in Biersud	10 66
Süßkartoffelpüree zu Nussbraten in Pilzsahne	12 28
• T hymiankartoffeln zu Fischbomben mit Chorizo	09 36
Tomaten-Spinat zu Lachs-Schnitten (kartoffelig)	05 24
Topinamburgemüse zu Zander	11 50
• W urzelgemüse (karamellisiert) mit Balsamicozwiebeln	09 73

Salate

• A nassalat zu gegrilltem Lachs	7+8 31
Apfel-Coleslaw auf Schinken-Käse-Baguette	10 14
Gurkensalat mit Mozzarella	05 35
Avocadokrabben im Kopfsalat	7+8 63
Avocadosalat mit Frühstückspeck und Walnüssen	09 122
• B lumenkohl-Hack-Salat mit Sambal-Dressing	10 49
Bohnensalat zu Rumpsteak	10 56
Bratkartoffelsalat mit Roastbeef und Remoulade	09 24
Bulgur-Pistazien-Salat mit Ricotta und Hackröllchen	1+2 22
Bunter Salat mit Putenstreifen und Parmesan	09 48
• C alifornia Salat mit Rumpsteak	03 87
Carpaccio aus Ananas und Roten Beten	12 64
Couscoussalat, fruchtig, zu Hähnchenspießen mit Dukkahdip	11 86
• D icke-Bohnen-Gurken-Salat mit Feta	06 71
• F attouche - marokkanischer Brotsalat	04 84
Feldsalat mit Gorgonzola-Serrano-Birnen	10 37
Frühlingsfit-Salat mit Kiwi, Pute und Feta	04 46

	Heft / Seite
Frühlingsalat mit Avocado, Kirschtomaten und pochiertem Ei	05 71
• G emüsesalat mit Feigen-Caesar-Dressing	09 96
Glasnudelsalat mit gebratenem Hähnchenfilet	06 28
Grapefruit-Hähnchen-Salat mit Pistazien	12 108
Grüne-Bohnen-Salat mit #	
Radieschen und gratiniertem Ziegenkäse	03 55
Gurken-Kresse-Salat zu Knuspermozzarella	09 71
Limettenkabeljau und gefüllter Speckkartoffel	05 96
• H erbstsalat (lauwarm) aus geröstetem Gemüse	74 10
Herbstsalat mit Birnen, Walnüssen und Bacon	11 48
Hirtensalat mit Tsatsikisoße	1+2 53
• I talienische Salatplatte	04 58
• J oghurt-Gurkensalat zu Hähnchenkeulen (mariniert)	7+8 13
• K arottensalat (indisch) mit Lammhack	03 67
Knuspersalat zu Mairübchencurry	05 94
Kräuter-Bulgur-Salat zu Würzlachs	7+8 27
Kürbis-Nudel-Salat zu Lamm	1+2 26
• L insensalat (lauwarm) mit gebratenen Äpfeln	1+2 46
Linsensalat (20 Minuten) mit Lachs	12 66
• M airübchen-Carpaccio mit Zuckerschoten-Radieschen-Salat	05 78
Melonensalat mit Speck-Croûtons	7+8 86
Möhren-Gurken-Salat	05 16
• N udelsalat, lauwarm mit grünen Bohnen und Spinat	04 24
Nudelsalat, warm mit Paprika	06 58
• O fenkürbis-Spinatsalat mit Ziegenkäse	10 58
Ofentomaten-Salat (warm) zu Pesto-Schnittelchen	7+8 42
• P esto-Kartoffelsalat mit Lachsfilet (knusprig)	06 12
Powersalat mit Sonnenblumenkernen	11 24
• Q uinoa-Salat mit Feta	04 77

Soßen & Dips

• A ioli (schnell) zu Lamm-koteletts und Oliven	03 64
Apfel-Minz-Raita	09 12
Avocadocreme zu Lachs	09 94
Avocadosalsa zu Lachs	03 11
Avocado-Spinat-Creme zu Süßkartoffel-Pilz-Tarte mit	1+2 72
• B ärlauch-Mandel-Pesto zu Penne mit Spargelragout	05 84
Bärlauch-Soße	04 26
Barbecuesoße	03 83

	Heft / Seite
• R adieschensalat mit Mascarpone-nocken & Forellenkaviar	04 34
Röstgemüsesalat mit Schneebällchen	12 96
Rotkohl-Rote-Bete-Salat mit Feta	1+2 28
Roter Krautsalat mit Köfte	11 52
Rucolasalat mit Avocado	
Walnüssen	1+2 80
Russischer Schichtsalat	06 52
• S alat mit Himbeeren und gebackenem Honig-Ziegenkäse	09 43
Sattmachersalat mit Knuspermozzarella	09 71
Sechs-Zutaten-Nudelsalat	7+8 22
Sellerie und Steckrübe (süßsauer)	03 122
Sommersalat mit Limette und Minze	7+8 17
Spargelsalat mit Himbeeren, Nektarinen und Quinoa	7+8 75
Speckkartoffelsalat und Senf-Honig-Dip zu Fischfrikadellen	1+2 12
Spitzkohlkrautsalat zur Rhodos-Pfanne mit Pute	03 48
Sprossen-Litschi-Salat zu Entenbrust	7+8 96
• T exmex Potato Salad	1+2 122
Texmex-Salat mit Rinderhack	05 54
Texmexsalat zu Käse in Tacokruste	09 56
Thunfisch-Kakifrukt-Salat	05 93
Thunfisch-Spiegeleier-Salat mit Avocado	1+2 24
Tomatensalat zu gebratenem Käse	7+8 52
• V esper-Bohnensalat mit echtem Schwarzwälder Schinken	09 84
• Z uckerschoten-Salat mit Spinat	04 75

	Heft / Seite
Basilikumpesto zu Mandel-Ziegenkäsenocken mit Roter Bete	12 26
Basilikumpesto zu Wildlachs-Caprese	11 102
Blaubeer-Balsamico-Dressing zu Melonensalat mit Speck-Croûtons	7+8 86
Blitzmayo zu Spargel (mit Feta gratiniert) und Erdbeeren	05 87
Bluecheese-Dip zu Entrecote	7+8 18
Bohnen-Aprikosen-Hummus (im Wrap)	7+8 77
Bolognese zu Gemüseudeln	05 48
• C hili-Feta-Dip	12 100
Chimichurri	06 24
Currydip zu Schinken-Käse-Rolle	03 17
• D ukkahdip zu Hähnchenspießen mit fruchtigem Couscoussalat	11 86
• E rbsen-Hummus	7+8 77
Erbsen-Minz-Soße zu Frühlingspasta	04 28
Erdnussdip	1+2 85
• F eigen-Caesar-Dressing zu Gemüse Salat	09 96
• G uacamole	03 83
Guacamole zu Quesadilla Caprese	10 57
Gurken-Schmand-Dip zu Piroggen mit Hackfüllung	06 90
Gurken-Wasabi-Creme	1+2 85
• H üttenkäse-Tsatsiki zur Rhodos-Pfanne mit Pute	03 48
Hummus zu Dinkelpfannkuchen mit Hack und Avocado	11 30
• J oghurtpesto zu Nudeln	1+2 55
• K apernfrischkäse	03 73
Kichererbsen-Hummus	7+8 77
Kokos-Karamell-Dressing zu Entenbrust mit Sprossen-Litschi-Salat	7+8 96
Koriander-Avocado-Salsa zu Enchilada-Lasagne	04 14
Koriander-Chimichurri zu Entrecote	7+8 18
Koriandersoße	1+2 85
Kräuter dressing (warm) zu grünem Spargel mit pochiertem Ei	7+8 56
Kräutersoße zu Tortelloni mit Schweinefilet	03 56
• M andel-Petersilien-Pesto zu Kürbis-Kartoffel-Suppe	1+2 68
Mangoketchup	1+2 85

	Heft / Seite
Meerrettich-Dill-Soße zu Wolfsbarsch mit Spitzkohlrissotto	11 16
Meerrettichhollandaise zu Zander und Spitzkohl	05 66
Meersalz-Karamellsoße zu Sahnemilchreis	03 40
Miso-Dressing zu Sobanudeln und Rumpsteak	06 84
Miso-Senf-Soße zu Schweinemedallions und Porreekartoffelpüree	11 12
• N o-Cook-Tomatensoße zu Spaghetti	05 43
• O livenspesto zu Kräuteromelett	09 74
Oliven-Petersilien-Salsa zu Linguine	03 71
• P aprikafrischkäse	03 73
Paprika-Mandel-Soße zu Geflügelfrikadellen	1+2 14
Petersilien-Limetten-Creme zu Naan-Brot-Sandwich mit Rumpsteak	06 66
Pesto zu Schnittelchen	7+8 42
Pflaumen-Chutney	09 11
Pilzsahne zu Nussbraten mit Süßkartoffelpüree	12 28
Pistazienpesto zu Linsen-Gurken-Schmand-Dip zu Pistazien-Tapenade zu Paprika-Tomaten-Eintopf	06 76
Pizzasoße	06 64
Porree-Meerrettich-Rahm zu Bandnudeln	1+2 44
• R emoulade zu Kräutern-Roastbeef mit Bratkartoffeln	06 54
Röstzwiebel-Cognac-Soße zu Steak mit Kartoffel-Sellerie-Gratin	12 34
Rote-Bete-Creme zu Chicorée (karamellisiert) mit Blumenkohl	03 93
Rote-Bete-Walnuss-Püree zu Rinderhack	12 12
Rote-Linsen-Hummus	7+8 77
Rote Mojo zu gefüllten Bratkartoffeln aus dem Ofen	09 28
• S auce Hollandaise	05 62
Schmand-Dill-Dip	12 100
Senfhollandaise zu Croque Monsieur	05 68
Senf-Honig-Dip und Speck-kartoffelsalat zu Fischfrikadellen	1+2 12

	Heft / Seite
Senfsahne zu Möhren-Kohlrabi-Gemüse und Bratwurst	1+2 54
Senf-Schnittlauch-Creme zu Forellen-Garnelen-Frikadellen	06 86
Senfsoße zu Knusper-Seelachs und Buttergemüse	10 52
Steinpilz-Sherry-Soße zu Rumpsteak, Ofenkürbis und Parmesankartoffeln	11 14
• T apenade zu Tomatentörtchen	06 58
Thunfisch-Mayo zu Vitello Schweinato	1+2 92
Tomaten-Chutney zu gebackenem Ricotta	06 57
Tomatenfrischkäse	03 73
Tsatsiki zu Feta- (Tierchen, knusprig)	05 28
Tsatsiki zu Gyrospizza	7+8 61
• V itello tonnato	03 37
• Z itronengremolata zu Stew	1+2 36
Zitronen-Sahne-Butter zu gekräutertem Rinderfilet mit Dillmöhren und Gnocchiplätzchen	04 36
Pilzsahne zu Lachs	09 94
Zwiebel-Balsamico-Soße zu Hähnchenbrust und Feldsalat	11 10

Blitzschnell / Fix & Feierabend / Fast Fertig

• A fter-Work-Gnocchi, überbacken	09 54
After-Work-Nudeln	03 58
Aprikosen-Knoblauch-Hähnchen (glasiert)	03 58
Asia-Hackpfanne	1+2 56
Asia-Nudeln mit Gemüse und Spiegelei	1+2 70
Avocadokrabben im Kopfsalat	7+8 63
Avocado-Pizza	06 74
• B ärlauch-Salsicce-Fusilli	04 26
Bagel mit Räucherforelle	09 55
Bandnudeln mit Porree-Meerrettich-Rahm	1+2 44
Bayrischer Burger	10 58
Blumenkohl-Äpfel-Suppe	11 60
Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Curry-Joghurt-Dip	11 80
Blumenkohlsuppe mit Croûtons	05 55
Bohnen-Kraut-Topf mit Pute	10 57

Bohnen-Paprika-Eintopf	04 56
Bratwurst und Möhren-Kohlrabi-Gemüse in Senfsahne	1+2 54
Bunter Salat mit Putenstreifen und Parmesan	09 48
• C arpaccio aus Ananas und Roten Beten	12 64
Champignon-Filettopf	09 56
Chili con carne (schnell) mit Kichererbsen und Feta	06 14
Chili con Tortellini	04 18
Chorizo-Rührei zu Baguette	06 57
Currywurstsuppe	03 57
• E asy-Peasy-Nudel mit Joghurtpesto	1+2 55
Erbensencremesuppe mit Wasabinüssen	03 45
• F attouche – marokkanischer Brotsalat	04 84
Feierabend-Kopenhagener „Hawaii“	1+2 56
Feta-Kichererbsen-Curry	10 71
Fladenbrotpizza mit Bacon und Champignons	05 55
Fladenbrotpizza mit Feta	1+2 55
Forellen-Garnelen-Frikadellen mit Senf-Schnittlauch-Creme	06 86
Frühlingsfit-Salat mit Kiwi, Pute und Feta	04 46
Frühlingspasta mit Erbsen-Minz-Soße	04 28
• G ebratener Käse auf Tomaten-salat mit Kürbiskernen	7+8 52
Gemüse-Feta-Päckchen	7+8 15
Gemüse-Kokos-Wok mit Steak	1+2 55
Gemüse-Schupfnudel-Auflauf mit Schinken	12 66
Geschnetztes „Asiastyle“	12 64
Gnocchi-Lachs-Pfanne mit Spinat und Zitronensoße	03 57
• G rapefruit-Hähnchen-Salat mit Pistazien	12 108
Grünes Hähnchencurry mit Süßkartoffeln und Bohnen	04 92
• H ackbällchen, marokkanisch	11 58
Hack-Crostini (scharf) mit Oliven	03 58
Hack Stroganoff, schnell	51 12
Hähnchen-Bohnen-Pfanne	7+8 63
Hähnchen-Süßkartoffel-Curry	11 60
Hawaiitoast de Luxe	7+8 62

Heft / Seite	Heft / Seite	Heft / Seite	Heft / Seite	Heft / Seite	Heft / Seite	Heft / Seite	Heft / Seite	Heft / Seite	
Herbstsalat mit Birnen, Walnüssen und Bacon	11 48	One-Pot-Pasta mit Hähnchen und getrockneten Tomaten	11 47	• Sauerkrautpfanne mit Schinkencarpaccio mit Pfefferlingen	7+8 40	Tortelloni mit Erbsen & Thunfisch	04 58	Bratwurst und Möhren-Kohlrabi-Gemüse in Senfahne	1+2 54
Himbeer-Quark-Swirl	06 117	Orecchiette mit Bratwurst-Bällchen	10 45	• Paprika mit Mett und Mozzarella	03 56	Tortelloni mit Kräutersoße und Schweinefilet	03 56	Bulgur-Pistazien-Salat mit Ricotta und Hackröllchen	1+2 22
Hirtennudeln mit Hack	1+2 30	• Pasta mit grünem Spargel-Tomatengemüse	04 94	Schinken-Käsespätzle	11 62	• Veggie-Chili mit Bulgur	11 62	• Carpaccio aus Ananas und Rotten Beten	12 64
Honig-Ziegenkäse, gebacken auf Salat mit Himbeeren	09 43	Pasta mit roten Linsen	05 55	Schmorgurkencurry mit Krebsfleisch	09 16	Vesper-Bohnensalat mit echtem Schwarzwälder Schinken	09 84	Chicorée (karamellisiert) mit Blumenkohl und Rote-Bete-Creme	03 93
• Italienische Salatplatte	04 58	Pasta mit Tomaten, Oliven & Feta	06 57	Schweinebauch mit Soja-Honig-Marinade	06 82	Vitello Schweinato mit Thunfisch-Mayo	1+2 92	Chicorée-Paprika-Gemüse mit Kartoffel-Feldsalat-Püree	12 83
• Käse in Tacokruste mit Texmexsalat	09 56	Pasta Pronto alla Carbonara	04 57	Schweinebraten-Panini mit Orangensenf	11 60	• Weisse-Bohnen-Ragout mit geröstetem Brot	05 11	Chili con carne (schnell) mit Kichererbsen und Feta	06 14
Käse-Schaumomelett	10 46	Pasta mit Sahnepesto	7+8 62	Shakshuka (Eier in Tomatensoße)	10 56	Winterburger	1+2 94	Chili con Tortellini	04 18
Kasseler-Gratin mit Paprika	09 56	Pasta mit Apfelgröstl	1+2 54	Schweinefilet	1+2 43	Wurstpfanne mit Mangold und Fenchel	09 55	Chorizo-Rührei zu Baguette	06 57
Kichererbseneintopf	05 56	Penne mit Radicchio	12 62	Schweinefilet auf Thai-Art	04 57	• Ziegenkäse-Walnuss-Omelett	12 66	Cranberry-Walnuss-Scones	11 90
Kichererbsen-Kokos-Topf mit Brokkoli	03 15	Penne mit Radicchio, Schinken und Pinienkernen	10 96	Schweinefilet und Mangold auf Bohnenstampf	06 46	Zucchini-Mais-Nudeln	06 18	Croque Monsieur mit Senfollandaise	05 68
• Lachsfilet (knusprig) mit Pesto-Kartoffelsalat	06 12	Penne mit Tomaten-Mett-Soße und Ricotta	10 57	Seelachsfilet mit Knusperkruste	10 58	Zucchini-Schnitzel-Pfanne mit Feta	05 44	Currywurstsuppe	03 57
Lachs mit Avocadosalsa	03 11	Pfannenschaschlik mit Pommes	06 56	Spaghetti aglio e olio mit Steinpilzen	88 10	Zuckerschoten-Salat mit Spinat	04 75	• Dicke-Bohnen-Gurken-Salat mit Feta	06 71
Lachstatar mit Granny Smith	12 32	Pilzomelett (asiatisch)	7+8 63	Spaghetti alla puttanesca	06 20	Zwiebelkuchenzungen	12 64	Dim Sum mit Mett & Garnelen	1+2 66
Lachstatar (italienisch)	7+8 32	Pizza-Frikadellen mit Pilzen	04 58	Spaghetti in Kürbis-Tomaten-Sugo	52 12			• Easy-Peasy-Nudel mit Joghurtpesto	1+2 55
Lachstatar mit Papaya und Honig-Limetten-Dressing	04 96	Pizza Margherita mit Ziegenkäse	05 14	Spätzle-Hack-Auflauf mit Röstzwiebeln	09 44			Erbsencremesuppe mit Wasabinüssen	03 45
Lachs mit Zwiebeldressing und Avocado-creme	09 94	Putengeschnetztes mit Bohnen und Tomaten	06 58	Spätzle mit Appenzeller	05 56			Erbsensuppe (grün) mit Wiener Würstchen	03 25
Linguine mit Oliven-Petersilien-Salsa	03 71	Putenschnitzel (überbacken)	06 16	Spaghetti mit Chorizo-Carbonara	03 12			Erdbeer-Aprikosen-Crumble	06 118
Linsensalat (20 Minuten) mit Lachs	12 66	mit Käse-Spinat-Creme	06 16	Spaghetti mit Kirschtomaten und Knoblauchgarnelen	04 45			• Fake Cupcakes	05 122
• Mairübchen-Carpaccio mit Zuckerschoten-Radieschen-Salat	05 78	Putensteaks mit Paprikagemüse	7+8 64	Spaghetti mit No-Cook-Tomatensoße	05 43			Fattouche – marokkanischer Brotsalat	04 84
Maissuppe mit Schinken chips	06 56	• Quesadilla Caprese mit Guacamole	10 57	Spargel-Ricotta-Frittata	04 73			Feierabend-Kopenhagener „Hawaii“	1+2 56
Makkaroni mit Porree-Pilz-Sahne	09 55	Quinoa-Salat mit Feta	04 77	Spinatcremesuppe mit Madras-Curry und Kokosmilch	95 10			Feta-Kichererbsen-Curry	10 71
Mandel-Ziegenkäsenocken mit Roter Bete und Basilikumpesto	12 26	• Rehrücken mit Cranberrys und Spinat	12 110	Spinat-Ricotta-Hähnchenfilet, überbacken	12 14			Feta mit Sesam und Honig	122 10
Marzipan-Grießflammeri mit Vanillekirschkompott	1+2 116	Reisnudelpfanne mit Hähnchen	06 45	Steak-Carpaccio mit Radieschen-Kräuter-Topping und Sprossen	03 51			Fladenbrotpizza mit Bacon und Champignons	05 55
Minipizzas mit Salami	03 57	Reistopf mit Beefhack	7+8 64	Steak mit Salbeitematen	09 54			Flammkuchenstreifen mit Schmand-creme und Stachelbeeren	7+8 79
Minutensteaks mit Sahne-Kohlrabigemüse	04 57	Ricotta (gebacken) mit Tomaten-Chutney	06 57	Steakröllchen mit geschmorten Bohnen	12 62			Frittata mit Kräuterseitlingen und Bündner Fleisch	84 10
Möhren-Gurken-Salat	05 16	Rindergeschnetztes mit Paprika in Erdnussoße	7+8 51	Süßkartoffel-Apfel-Suppe	12 112			Frühlingspasta mit Erbsen-Minz-Soße	04 28
• Nudelaufbau mit Schinken	1+2 56	Rote-Bete-Walnuss-Püree zu Rinderhack	12 12	• Bärlauch-Salsicce-Fusilli	04 26			Frühlingsalat mit Avocado, Kirschtomaten und pochiertem Ei	05 71
Nudeln mit Süßkartoffel-Tomatensoße und Salsicce	03 46	Rotweinäpfel in Gewürzsud	1+2 96	Bandnudeln mit Porree-Meerrettich-Rahm	1+2 44			• Gazpacho	7+8 69
Nudelpfanne mit Steakstreifen und Spitzkohl	05 56	Rucolasalat mit Avocado und Walnüssen	1+2 80	Bayrischer Burger (schnell)	10 58			Gemüse-Avocado-Wrap	06 68
Nudelsalat, warm mit Paprika	06 58	Rühreibrot mit Tomaten	04 56	Blumenkohl-Apfel-Suppe	11 60			Gemüse-Pies mit Rinderhack	03 52
• Ofenkürbis-Spinatsalat mit Ziegenkäse	10 58	Rucola-Lemon-Spaghetti mit Chili-Öl	05 76	Blumenkohl-Hack-Salat mit Sambal-Dressing	10 49			Gemüsesalat mit Feigen und Caesar-Dressing	09 96
One-Pot-Makkaroni mit Tomaten-Mozzarella-Creme und Lachs	05 18	Rumpsteak auf Sobanudeln mit Miso-Dressing	06 84	Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Curry-Joghurt-Dip	11 80				
One-Pot-Parmesan-Pasta	12 16	Rumpsteak mit Bohnensalat	10 56	Blumenkohlsuppe mit Croutons	05 55				

☞ Für kleines Geld

• After-Work-Gnocchi, überbacken	09 54
After-Work-Nudeln	03 58
Ajoblanco (weiße Gazpacho)	7+8 68
Apfel-Fenchel-Risotto mit Ricotta	1+2 74
Apfel-Gurkensalat mit Mozzarella	05 35
Asia-Nudeln mit Gemüse und Spiegelei	1+2 70
Auberginen-Minipizzas	09 46
Avocado-Pizza	06 74
• Bärlauch-Salsicce-Fusilli	04 26
Bandnudeln mit Porree-Meerrettich-Rahm	1+2 44
Bayrischer Burger (schnell)	10 58
Blumenkohl-Apfel-Suppe	11 60
Blumenkohl-Hack-Salat mit Sambal-Dressing	10 49
Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Curry-Joghurt-Dip	11 80
Blumenkohlsuppe mit Croutons	05 55
Bohnenfrikadellen mit Blumenkohl-Béchamel-Kartoffeln	09 76
Bratkartoffeln, gefüllt, aus dem Ofen mit roter Mojo	09 28
Bratkartoffeln vom Blech mit BBQ-Hack-Topping	09 26

	Heft / Seite
Rüheibrot mit Tomaten	04 56
Rucola-Lemon-Spaghetti mit Chili-Öl	05 76
Russischer Schichtsalat	06 52
• Sahnemilchreis mit Meersalz-Karamellsoße	03 40
Sattmachersalat mit Knuspermozzarella	09 71
Schinken-Käse-Quiche mit Schinken-Käsespätzle	11 62
Champignons	10 25
Schmorgurken mit Hähnchen und Ziegenfrischkäse	7+8 54
Schweinebauch mit Sechszutaten-Nudelsalat	7+8 20
Schweinebauch mit Soja-Honig-Marinade	06 82
Schweinefilet auf Thai-Art	04 57
Schweinesteaks mit Feta-Walnuss-Kruste zu Blumenkohl	03 38
Sellerie und Steckerrübe (süßsauer)	03 122
Shakshuka (Eier in Tomatensoße)	10 56
Sommer-Gemüsesuppe (Kesäkeitto) mit Eismeergarnelen	06 94
Sommersalat mit Limette und Minze	7+8 17
Spätzle-Hack-Auflauf mit Röstzwiebeln	09 44
Spätzle mit Appenzeller	05 56
Spaghetti alla puttanesca	06 20
Spaghetti in Kürbis-Tomaten-Sugo	52 12
Spaghetti mit Chorizo-Carbonara	03 12
Spaghetti mit No-Cook-Tomatensoße	05 43
Spaghetti-Mozzarella-Calzone	03 20
Spaghetti tofunese mit Champignons	10 72
Spargelcremesuppe mit Hackbällchen	06 36
Spargel-Ricotta-Frittata	04 73
Spargelsalat mit Himbeeren, Nektarinen und Quinoa	7+8 75
Spinatcremesuppe mit Madras-Curry und Kokosmilch	95 10
Spinat-Feta-Quiche mit Röstiboden	03 19
Spinatknödel mit Vanillemöhren	11 77
Störteburger mit Labskaus-frikadelle	03 94
Süßkartoffel-Apfel-Suppe	12 112
Süßkartoffel-Feta-Frikadellen mit Rahm-Spinat	1+2 16

	Heft / Seite
Süßkartoffel-Pilz-Tarte mit Avocado-Spinat-Creme	1+2 72
Sushireisbällchen, gebacken	09 94
• Tagliatelle mit Zitrone und Büffelmozzarella	05 12
Tarte Dijon	06 122
Texmex Potato Salad	1+2 122
Texmex-Salat mit Rinderhack	05 54
Thunfischpizza mit Zucchini und Oliven	11 62
Toast mit Spiegelei und Bacon	04 52
Tofu-Pilz-Schaschlik (scharf)	7+8 122
Tomaten-Brotauflauf (schnell)	7+8 64
Tomaten-Lauch-Frittata mit Kräutertopping	05 54
Tortelloni mit Erbsen & Thunfisch	04 58
• Vegetarische Tajine	04 86
Veggie-Chili mit Bulgur	11 62
Vesper-Bohnensalat mit echtem Schwarzwälder Schinken	09 84
Vindaloo-Curry	09 12
• Wassermelonen-Gazpacho	7+8 71
Weisse-Bohnen-Ragout mit geröstetem Brot	05 11
Wintergemüse-Pie	12 76
Winter-Minestrone mit Knoblauch-Bruschette	12 94
Wraps mit Bohnen-Aprikosen-Hummus	7+8 77
Wurzelgemüse (karamellisiert) mit Balsamicozwiebeln	09 73
• Zucchini-Börek mit Feta	11 78
Zucchini-Feta-Quiche	10 29
Zucchini (gefüllt) mit Kartoffel-Knoblauch-Püree	76 10
Zucchini-Mais-Nudeln	06 18
Zucchini-Nudel-Rolls in Tomatensoße mit Gorgonzolakruste	12 84
Zuckerschoten-Salat mit Spinat	04 75
Zwiebelkuchen, klassisch	09 82
Zwiebelkuchenzungen	12 64
👉 Zwergenküche	
• Gemüse-Pies mit Rinderhack	03 52
• Hasenfrühstück mit Toast, Spiegelei und Bacon	04 52
• Kartoffelpüree-Schneemann	1+2 50

	Heft / Seite
Knusper-Seelachs mit Senfsoße und Buttergemüse	10 52
• Lebkuchen-Bambis	58 12
• Muttertagsherzen	05 50
• Nudelaufwurf mit Lachs und Zucchini	7+8 58
• Pfannkuchen mit Bananen	11 54
• Russischer Schichtsalat	06 52
• Saure-Sahne-Muffins	09 50
👉 Einmachen & Einlegen	
Erdbeerkonfitüre mit Holunderblütensirup	06 96
👉 Kochschule / Tipps Herzhaft	
• Ajoblanco (weiße Gazpacho)	7+8 68
Asia-Hühnersuppe mit Garnelen-Dim-Sum	1+2 62
Asiatische Muschelsuppe	10 67
• Bacon-Gemüse-Bundles zu Rumpsteak	05 64
• Croque Monsieur mit Senfholllandaise	05 68
• Dim Sum mit Mett & Garnelen	1+2 66
• Fisch-Garnelen-Pie mit Dill-Honig-Soße	12 78
• Gazpacho	7+8 69
Gemüse-Avocado-Wrap	06 68
Gurken-Basilikum-Gazpacho mit gerösteten Kichererbsen	7+8 72
• Hack-Spinat-Pie	12 74
• Karottensalat (indisch) mit Lammhack	03 67
Krustenbraten, klassisch	11 68
• Lammkeule (mediterran)	03 62
Lamm-Masala mit Aprikosen	03 65
Lammshmetterlingskoteletts mit Oliven und Aioli	03 64
• Mais-Gazpacho mit Paprika und Tomate	7+8 70
Meeresfrüchte-Spaghetti in Tomatensugo	10 68
Muscheln in Biersud mit Süßkartoffelfritten	10 66

	Heft / Seite
Muscheln in Weißweinsud	10 64
• Naan-Brot (mit Hefe & Backpulver)	06 62
Naan-Brot-Sandwich mit Rumpsteak und Petersilien-Limetten-Creme	06 66
• Pie-Teig	12 72
Pilz-Dim-Sum	1+2 64
Pizzassoße (für Naan-Brot)	06 64
Pizza-Naan-Brot, französisch	06 64
Pizza-Naan-Brot, griechisch	06 64
Pizza-Naan-Brot, italienisch	06 64
Pizza-Naan-Brot, orientalisches	06 64
• Rindergulasch-Pies aus dem Glas	12 80
• Sauce Hollandaise	05 62
Schweinebraten, asiatisch	11 70
Schweinebraten, blackened mit Möhren	11 74
Schweinebraten mit Birnen und Bohnen	11 72
• Wassermelonen-Gazpacho	7+8 71
Wintergemüse-Pie	12 74
• Zander mit Meerrettich-hollandaise auf Spitzkohl	05 66
👉 Kochschule / Tipps Süß	
• Heidelbeermilchreis mit weißer Schokolade	09 68
• Indischer Möhrenmilchreis	09 64
• Milchreis, klassisch	09 62
Milchreis-Schoko-Bites	09 66
Mohnkordel	04 66
• Nuss-Schnecke	04 70
• Osterhefezopf	04 64
• Schokobrotchen mit Schaumkussfüllung	04 68
Spanischer Milchreis	09 62
(Arroz con leche)	09 62

	Heft / Seite
👉 Soulfood Rank & Schlank	
• Asia-Hühnersuppe mit Garnelen-Dim-Sum	1+2 62
Auberginen-Minipizzas	09 46
• Basilikumkoteletts mit Blumenkohl-Erbsen-Püree und Schmortomaten	04 48
Bohnen-Kraut-Topf mit Pute	10 57
Bohnen-Paprika-Eintopf	04 56
Blumenkohl-Apfel-Suppe	11 60
Blumenkohl-Hack-Salat mit Sambal-Dressing	10 49
Bunter Salat mit Putenstreifen und Parmesan	09 48
• Carpaccio aus Ananas und Roten Beten	12 64
Cowgirl-Gulaschsuppe mit Schuss	54 12
• Dim Sum mit Mett & Garnelen	1+2 66
• Erbsencremesuppe mit Wasabinüssen	03 45
• Flammkuchenstreifen mit Schmandcreme und Stachelbeeren	7+8 79
Frühlingsfit-Salat mit Kiwi, Pute und Feta	04 46
• Gazpacho	7+8 69
Gemüsenudeln mit Bolognese	05 48
Geschnetzeltes „Asiastyle“	12 64
Glasnudelsalat mit gebratenem Hähnchenfilet	06 28
Grüner Spargel mit pochiertem Ei	7+8 56
Grüne Spargelcremesuppe mit Klößchen und Kresse	04 50
• Hähnchen-Bohnen-Pfanne	7+8 63
Hähnchenspieße auf Pilz-Paprika-Gemüse	05 46
• Italienische Salatplatte	04 58
• Kartoffel-Tomaten-Auflauf	06 48
Kartoffel-Thymian-Pizza	12 88
Kichererbseneintopf	05 56
• Lammcurry mit Mango	1+2 48
Linsendal mit Blumenkohl	05 73
Linsensalat (lauwarm) mit gebratenen Äpfeln	1+2 46
Linsensalat (20 Minuten) mit Lachs	12 66
• Mais-Gazpacho mit Paprika und Tomate	7+8 70

	Heft / Seite
Maronencremesuppe mit karamellisierten Walnüssen	38 12
• Nudelpfanne mit Steakstreifen und Spitzkohl	05 56
• Pfefferhähnchenfilets mit Porree-Pastinaken-Püree	56 12
Pilz-Dim-Sum	1+2 64
Pizza-Naan-Brot, französisch	06 64
Pizza-Naan-Brot, italienisch	06 64
Putengeschnetzeltes mit Bohnen und Tomaten	06 58
Putensteaks mit Paprika (schnell)	7+8 64
• Rhodos-Pfanne mit Pute und Hüttenkäse-Tsatsiki	03 48
Rote-Bete-Selleriesuppe mit Muskat-Grießnockerln	10 48
Roter Krautsalat mit Köfte	11 52
• Schinkencarpaccio mit Pfifferlingen	7+8 40
Schmorgurken mit Hähnchen und Ziegenfrischkäse	7+8 54
Schweinefilet und Mangold auf Bohnenstampf	06 46
Shakshuka (Eier in Tomatensoße)	10 56
Sommer-Gemüsesuppe (Kesäkeitto) mit Eismeergarnelen	06 94
Sommersalat mit Limette und Minze	7+8 17
Spargelgratin mit Garnelen	06 50
Spinat-Feta-Quiche mit Röstiboden	03 19
Steak-Carpaccio mit Radieschen-Kräuter-Topping und Sprossen	03 51
Sushireisbällchen, gebacken	09 94
• Texmex Potato Salad	1+2 122
Tomaten-Brotauflauf (schnell)	7+8 64
• Vegetarische Tajine	04 86
Veggie-Chili mit Bulgur	11 62
• Wassermelonen-Gazpacho	7+8 71
Wraps mit Bohnen-Aprikosen-Hummus	7+8 77
Wurzelgemüse (karamellisiert) mit Balsamicozwiebeln	09 73
• Zander mit Topinamburgemüse	11 50
Zucchini (gefüllt) mit Kartoffel-Knoblauch-Püree	76 10
Zuckerschoten-Salat mit Spinat	04 75

	Heft / Seite
👉 Soulfood Vegetarisch	
• After-Work-Gnocchi, überbacken	09 54
Ajoblanco (weiße Gazpacho)	7+8 68
Allgäuer Käsespätzle	06 26
Apfel-Fenchel-Risotto mit Ricotta	1+2 74
Apfel-Gurkensalat mit Mozzarella	05 35
Asia-Nudeln mit Gemüse und Spiegelei	1+2 70
Auberginen-Minipizzas	09 46
Avocado-Pizza	06 74
• Blumenkohlsuppe mit Croûtons	05 55
Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Curry-Joghurt-Dip	11 80
Bohnenfrikadellen mit Blumenkohl-Béchamel-Kartoffeln	09 76
Bohnen-Tomaten-Ragout mit Dinkel und Shiitakepilzen	03 74
• Carpaccio aus Ananas und Roten Beten	12 64
Chicorée (karamellisiert) mit Blumenkohl und Rote-Bete-Creme	03 93
Chicorée-Paprika-Gemüse mit Kartoffel-Feldsalat-Püree	12 83
• Dicke-Bohnen-Gurken-Salat mit Feta	06 71
• Easy-Peasy-Nudel mit Joghurtpesto	1+2 55
• Fake Cupcakes	05 122
Fatouche - marokkanischer Brotsalat	04 84
Feta-Kichererbsen-Curry	10 71
Feta mit Sesam und Honig	122 10
Feta-(Tierchen, knusprig)	05 28
Flammkuchenstreifen mit Schmandcreme und Stachelbeeren	7+8 79
Frühlingsalat mit Avocado, Kirschtomaten und pochiertem Ei	05 71
• Gazpacho	7+8 69
Gebratener Käse auf Tomaten-salat mit Kürbiskernen	7+8 52
Gemüse-Feta-Päckchen	7+8 15
Gemüse-Avocado-Wrap	06 68
Gemüsesalat mit Feigen und Caesar-Dressing	09 96
Grüner Spargel mit pochiertem Ei	7+8 56
Gurken-Basilikum-Gazpacho mit gerösteten Kichererbsen	7+8 72

	Heft / Seite
• Herbstsalat (lauwarm) aus geröstetem Gemüse	74 10
Honig-Ziegenkäse, gebacken auf Salat mit Himbeeren	09 43
• Italienische Salatplatte	04 58
• Käse in Tacokruste mit Texmexsalat	09 56
Käse-Schaumomelett	10 46
Käsesuppe mit Nuss-Crunch	11 82
Kartoffel-Paprika-Gratin mit Kartoffel-Tomaten-Auflauf	06 48
Kartoffel-Thymian-Pizza	12 88
Knoblauchsahne	04 74
Kichererbseneintopf	05 56
Kichererbsen-Kokos-Topf mit Brokkoli	03 15
Kräuteromelett mit Olivenpesto	09 74
Kürbis-Gelbe-Bete-Suppe	11 134
Kürbis-Kartoffel-Suppe mit Mandel-Petersilien-Pesto	1+2 68
Kürbissuppe mit Kräuter-Croûtons	10 10
• Linguine mit Oliven-Petersilien-Salsa	03 71
Linsendal mit Blumenkohl	05 73
Linsensalat (lauwarm) mit gebratenen Äpfeln	1+2 46
Linsen-Möhren-Braten mit Kartoffelpüree und Knoblauch-Spinat	06 72
Linsen-Süßkartoffel-Eintopf	12 86
Linsen-Zucchini-Bällchen mit Pistazienpesto	03 76
• Mairübchen-Carpaccio mit Zuckerschoten-Radieschen-Salat	05 78
Mairübchencurry mit Knuspersalat	05 94
Mais-Gazpacho mit Paprika und Tomate	7+8 70
Makkaroniauflauf mit Ratatouille	7+8 80
Mandel-Ziegenkäsenocken mit Roter Bete und Basilikumpesto	12 26
Maronencremesuppe mit karamellisierten Walnüssen	38 12
Möhren-Gurken-Salat	05 16
Möhren-Kokos-Suppe	11 28
Möhren-Tomaten-Quiche	05 74
Muschelnudeln mit Kräuter-Mascarpone-Füllung	04 76

	Heft / Seite
• Nudelsalat , lauwarm mit grünen Bohnen und Spinat	04 24
Nudelsalat, warm mit Paprika	06 58
Nussbraten mit Süßkartoffelpüree in Pilzsahne	12 28
• O fenkürbis-Spinatsalat mit Ziegenkäse	10 58
Ofentomaten caprese	09 34
One-Pot-Parmesan-Pasta	12 16
• P aprika-Tomaten-Eintopf (sommerlich) mit Pistazien-Tapenade	06 76
Pasta mit grünem Spargel-Tomatengemüse	04 94
Pasta mit roten Linsen	05 55
Pasta (schnell) mit Sahnepesto	7+8 62
Pasta mit Tomaten, Oliven & Feta	06 57
Pastinakencremesuppe mit Apfelgröstl	1+2 54
Penne mit Radicchio	12 62
Penne mit Spargelragout und Bärlauch-Mandel-Pesto	05 84
Pilz-Dim-Sum	1+2 64
Pilzomelett (asiatisch)	7+8 63
Pizza Margherita mit Ziegenkäse	05 14
Pizza-Naan-Brot, griechisch	06 64
Pizza-Naan-Brot, italienisch	06 64
Portobellopilze, gebacken, mit Frischkäsefüllung	09 72
Powersalat mit Sonnenblumenkernen	11 24
Pull-apart-Brot mit Zwiebeln und Cheddar	03 73
• Q uesadilla Caprese mit Guacamole	10 57
Quinoa-Salat mit Feta	04 77
• R icotta (gebacken) mit Tomaten-Chutney	06 57
Rigatonitorte mit Ricottacreme und Erbsen	11 20
Röstgemüsesalat mit Schneebällchen	12 96
Rote Bete mit Feta und Tomatenvinaigrette	11 38
Rote-Bete-Selleriesuppe mit Muskat-Grießnockerln	10 48
Rotkohl-Rote-Bete-Salat mit Feta	1+2 28
Rucolasalat mit Avocado und Walnüssen	1+2 80
Rühreibrot mit Tomaten	04 56

	Heft / Seite
Rucola-Lemon-Spaghetti mit Chili-Öl	05 76
• S attmachersalat mit Knuspermozzarella	09 71
Sechs-Zutaten-Nudelsalat	7+8 20
Sellerie und Steckrübe (süßsauer)	03 122
Shakshuka (Eier in Tomatensoße)	10 56
Sommersalat mit Limette und Minze	7+8 17
Spätzle mit Appenzeller Spaghetti aglio e olio mit Steinpilzen	05 56
Spaghetti in Kürbis-Tomaten-Sugo	88 10
Spaghetti mit No-Cook-Tomatensoße	52 12
Spaghetti tofunese mit Champignons	05 43
Spargel (mit Feta gratiniert) zu Erdbeeren	10 72
Spargel-Ricotta-Frittata	05 87
Spargelsalat mit Himbeeren, Nektarinen und Quinoa	7+8 75
Spinatcremesuppe mit Madras-Curry und Kokosmilch	04 73
Spinatknödel mit Vanillemöhren	95 10
Süßkartoffel-Apfel-Suppe	11 77
Süßkartoffel-Feta-Frikadellen	12 112
Süßkartoffel-Feta-Frikadellen mit Rahm-Spinat	03 87
Süßkartoffel-Pilz-Tarte mit Avocado-Spinat-Creme	1+2 16
• T agliatelle mit Zitrone und Büffelmozzarella	06 96
Tarte Dijon	05 12
Texmex Potato Salad	06 122
Tofu-Pilz-Schaschlik (scharf)	1+2 122
Tomaten-Brotauflauf (schnell)	7+8 122
Tomaten-Lauch-Frittata mit Kräutertopping	7+8 64
Tomatentörtchen mit Tapenade	05 54
• V egetarische Tajine	05 54
Veggie-Chili mit Bulgur	06 58
• W assermelonen-Gazpacho	04 86
Weisse-Bohnen-Ragout mit geröstetem Brot	11 62
Wintergemüse-Pie	7+8 71
Wraps mit Bohnen-Aprikosen-Hummus	05 11
Wurzelgemüse (karamellisiert) mit Balsamicozwiebeln	12 74
	7+8 77
	09 73

Kochfreunde

• A ngel Hair Lemon Pasta	03 84
Asiatisches Brühfondue	1+2 84
• B eegel mit Honig-Frikadellen und Omelett	03 84
Blaubeer-Biscuits mit Kompott	7+8 85
Blaubeerspritzer	7+8 90
Blaubeer-Tarte mit Pecannuss-Crunch	7+8 87
Bresaola-Schnecken	03 88
• C alifornia-Salat mit Rumpsteak	11 88
Cranberry-Walnuss-Scones	03 87
• E rdbeer-Bananen-Smoothie	03 87
Erdbeerkonfitüre mit Holunderblütensirup	03 87
Erdnussdip	06 96
• F attouche - marokkanischer Brotsalat	1+2 85
Finnischer Lachsauflauf (Lohilaatikko)	04 84
Frittata mit Kräuterseitlingen und Bündner Fleisch	06 92
• G urken-Wasabi-Creme	84 10
• H ähnchen-Dattel-Pastilla	1+2 85
Hähnchenspieße mit fruchtigem Couscoussalat und Dukkahdip	04 88
Himbeer-Baiser-Creme	11 86
• K äsefondue	1+2 86
Käse-Salbei-Scones	1+2 85
Kartoffel-Pastinaken-Suppe	11 82
Koriandersoße	11 88
Kräuterspätzle zu Schweinefiletmedaillons in Pilzrahm	1+2 85
• M angoketchup	09 80
Marokkanische Hackbällchen mit fruchtigem Pistaziencouscous	1+2 85
	09 80
	04 82

	Heft / Seite
Maronencremesuppe mit Speckpflaumen	12 66
Zucchini-Börek mit Feta	82 10
Zucchini-Feta-Quiche	11 78
Zucchini (gefüllt) mit Kartoffel-Knoblauch-Püree	7+8 86
• O fenpfannkuchen (Pannukakku) mit Sahnequark und Konfitüre	10 29
• P enne mit Spargelragout und Bärlauch-Mandel-Pesto	06 96
Piroggen (Lihapiirakka) mit Hackfüllung und Gurken-Schmand-Dip	05 84
Popcorn Chicken Combo	06 90
• R indergulasch mit Waldpilzen	03 83
Rucolasalat mit Avocado und Walnüssen	87 10
• S chellfischfilet mit Flusskrebisfüllung und Knoblauch-Kartoffelpüree	1+2 80
Sommer-Gemüsesuppe (Kesäkeitto) mit Eismeergarnelen	7+8 89
Spaghetti aglio e olio mit Steinpilzen	09 86
Spargel (gebraten) mit Burgundergrauen und Filetsteak	06 94
Spargel (mit Feta gratiniert) zu Erdbeeren	06 94
Spargel-Schinken-Platte mit Kartoffeln und Schnittlauchpfannkuchen	05 87
Süßkartoffel-Fries	88 10
• V egetarische Tajine	05 83
Vesper-Bohnensalat mit echtem Schwarzwälder Schinken	7+8 85
• Z wiebelkuchen, klassisch	04 86
	09 84
	09 82

Starköche

• A pfelkompott mit Vanille-Baiser-Sahne (Steffen Henssler)	06 84
• C heddarklopse mit Rahmspinat und Erdnussbacon (Sansibar)	06 82
Chicorée (karamellisiert) mit Blumenkohl und Rote-Bete-Creme (Sansibar)	95 10
• E ntenbrust mit Sprossen-Litschi-Salat	03 94
• F orellen-Garnelen-Frikadellen mit Senf-Schnittlauch-Creme (Steffen Henssler)	03 94
	7+8 96
	12 112
	09 94
	06 86

	Heft / Seite
• G emüsesalat mit Feigen und Caesar-Dressing (Sansibar)	09 96
Grapefruit-Hähnchen-Salat mit Pistazien (Steffen Henssler)	12 108
Grüner Spargel mit Tofu aus dem Wok (O-ren ishii)	7+8 99
• H ackauflauf mit dreierlei Käsestreuseln (Sansibar)	04 92
Heidelbeer-Amarettini-Kuchen mit Vanilleeis (Sansibar)	09 92
• L achstatar mit Papaya und Honig-Limetten-Dressing (Steffen Henssler)	11 104
Lachs mit Zwiebel dressing und Avocadocreme (Sansibar)	04 96
Limettenkabeljau mit Gurkensalat und gefüllter Speckkartoffel (Sansibar)	09 94
• M airübchencurry mit Knuspersalat (Sansibar)	05 96
Mienudeln (kalt) mit Schweinefilet, Garnelen und Ei (O-ren ishii)	05 94
• N ougat-Panna-cotta mit Mangosalat (Sansibar)	7+8 95
• P asta mit grünem Spargel-Tomatengemüse (Steffen Henssler)	03 96
Penne mit Radicchio, Schinken und Pinienkernen (Steffen Henssler)	04 94
• R ehrücken mit Cranberrys und Spinat (Steffen Henssler)	96 10
Rotweinpfeffer in Gewürzsud (Steffen Henssler)	12 110
Rumpsteak auf Sobanudeln mit Miso-Dressing (Steffen Henssler)	1+2 96
• S chweinebauch mit Soja-Honig-Marinade (Steffen Henssler)	06 84
Spinatcremesuppe mit Madras-Curry und Kokosmilch (Steffen Henssler)	06 82
Störteburger mit Labskaus-frikadelle (Sansibar)	95 10
Süßkartoffel-Apfel-Suppe (Steffen Henssler)	03 94
Sushireisbällchen, gebacken (Sansibar)	03 94
	12 112
	09 94

	Heft / Seite
• T hunfisch-Kakifrukt-Salat (Sansibar)	05 93
• V itelto Schweinato mit Thunfisch-Mayo (Steffen Henssler)	1+2 92
• W ildlachs-Caprese mit Basilikumpesto (Sansibar)	11 102
Winterburger (Steffen Henssler)	1+2 94
• G etränke	
Apple-Pie-Punsch	11 96
BBQ-Bloody-Mary	1+2 88
Birnen-Bellini	12 24
Blaubeerspritzer	7+8 87
Eierlikör	05 119
Erdbeer-Bananen-Smoothie	03 87
German Eiskaffee mit Mandelmilch	09 120
Granatapfel-Shot	11 96
Granatapfel-Sparkler	12 24
Grapefruit-Gin-Cooler	1+2 88
Griechischer Frappé	09 120
Heidelbeer-Glühwein	12 101
Kiwi-Bananen-Smoothie	05 46
Litschi-Ingwer-Sekt	1+2 88
Mandarinen-Mojito	12 104
Mango-Lemon-Squash	1+2 88
Matcha-Julep	12 24
Spanischer Cortado leche y leche	09 120
Rosen-Wodka	12 104
• B acken Herzhaft	
• A vocado-Pizza	06 74
• B aguette	10 11
Bresaola-Schnecken	11 88
• F ake Cupcakes	05 122
Feta mit Sesam und Honig	122 10
Fisch-Garnelen-Pie mit Dill-Honig-Soße	12 78
Fladenbrotpizza mit Bacon und Champignons	05 55
Flammkuchentreifen mit Schmand-creme und Stachelbeeren	7+8 79
• G emüse-Avocado-Wrap	06 68
Gemüse-Pies mit Rinderhack	03 52
Gyropizza mit Tsatsiki	7+8 61

	Heft / Seite
• H ack-Gemüse-Kuchen mit Blumenkohlboden	10 26
Hack-Spinat-Pie	12 74
Hähnchen-Dattel-Pastilla	04 88
• K äse-Salbei-Scones	11 90
Kartoffel-Thymian-Pizza	12 88
• M inipizzas mit Salami	03 57
Möhren-Tomaten-Quiche	05 74
• N aan-Brot	06 62
Naan-Brot-Sandwich mit Rumpsteak und Petersilien-Limetten-Creme	11 124
• P ain d'Epi	1+2 114
Pie-Teig	7+8 90
Piroggen (Lihapiirakka) mit Hackfüllung und Gurken-Schmand-Dip	06 66
Pizzakuchen mit Gyros	10 11
Pizza Margherita mit Ziegenkäse	12 72
Pizza-Naan-Brot, französisch	06 90
Pizza-Naan-Brot, griechisch	11 56
Pizza-Naan-Brot, italienisch	05 14
Polenta-Tarte alla Caprese	06 64
Pull-apart-Brot mit Zwiebeln und Cheddar	06 64
• R indergulasch-Pies aus dem Glas	10 30
• S chalotten-Oliven-Grisini	03 73
Schinken-Käse-Quiche mit Champignons	12 80
Schinken-Käse-Rolle mit Currydip	10 16
Spaghetti-Mozzarella-Calzone	10 25
Spinat-Feta-Quiche mit Röstboden	03 17
Süßkartoffel-Pilz-Tarte mit Avocado-Spinat-Creme	03 20
• T arte Dijon	03 19
Thunfischpizza mit Zucchini und Oliven	1+2 72
Tomatentörtchen mit Tapenade	06 122
• W intergemüse-Pie	11 62
• Z ucchini-Feta-Quiche	06 58
Zwiebelkuchen, klassisch	12 74
Zwiebelkuchenzungen	10 29
	09 82
	12 64

	Heft / Seite
• B acken Süß	
• A pfelkuchen mit Bienestichdecke	10 112
Apfel-Marzipan-Strudel, schnell	11 130
• B ananen-Brownie mit Essencosirup (The Hot Shot Molly Meringue)	09 111
Bananen-Zimt-Muffins mit Himbeercreme	11 124
und (G)Litschi-Augen	1+2 114
Blaufrucht-Biscuits mit Kompott	7+8 90
Blaubeer-Creamcheese-Brownie (Lady Liberty)	09 112
Blueberry-Tarte mit Pecannuss-Crunch	09 112
Brownie-Grundrezept	03 88
Butterkuchen mit stückigem Aprikosenmus	09 108
Buttermilch-Brownie mit selbst gemachter Schokokuscreme	114 10
• C ranberry-Walnuss-Scones	04 110
Crème-Brûlée-Cheesecake	11 90
• E ierlikör-Käsekuchen	06 112
Eis-Brownie mit flüssigem Schokokern (Big Cups Betty with the Melted Heart)	04 114
Erdbeer-Aprikosen-Crumble	09 114
Erdbeer-Käsekuchen	06 118
Erdbeer-Tarte mit Schokocreme	05 109
Erdnuss-Vanille-Cheesecake mit Rhabarbersoße	7+8 108
• F ruchtthappen, zweierlei	06 114
• G riß-Gugelhupf mit Kirschkonfitüre	12 130
• H afer-Kokos-Cookies	109 10
Happy-Family-Cheesecake mit Smoothie-Guss	12 132
Heidelbeer-Amarettini-Kuchen mit Vanilleeis	03 113
Himbeer-Heidelbeer-Torte	11 104
Himbeerswirbel-Kuchen	7+8 111
Hula-Hoop-Bounty-Kuchen	1+2 110
• J ohannisbeerkuchen (gedeckt)	1+2 108
Johannisbeer-Marshallow-Brownie (Marsha Mallow)	7+8 112
• K irsch-Schokomousse-Brownie (Charming Cherry van de Mousse)	09 109
Kürbistrüffel-Gespenster	09 113
	11 126

• L ebkuchen-Bambis	58	12
Limokuchen mit Strohhalme	03	114
• M andelkuchen mit Himbeeren	05	114
Milchreis-Schoko-Bites	09	66
Mini-Ricotta-Amerikaner	12	129
Minitorte mit Cocktailkirschen	03	108
Möhren-Cheesecake (gestrudelt)	1+2	112
Mohnkordel	04	66
Mohnkuchen mit Mango-Vanille-Creme	05	110
Mohn-Streuselkuchen mit Birne und Rosinen	12	146
Muttertagsherzen	05	50
• N o-Bake-Cheesecake mit Erdbeeren	06	110
Nougatstern	11	92
Nougattaler	12	136
Nuss-Hafer-Cookies	11	94
Nusskuchen mit Schokocreme und süßen Spinnen	11	122
Nuss-Schnecke	04	70
• O reo-Cheesecake-Bars	06	108
Osterhasenkekse mit Himbeerfüllung	04	108
Osterhefezopf	04	64
• R habarberauflauf	05	117
Rote-Bete-Schokotorte mit Baisergeistern	11	120
Rüebli-Ananas-Cupcakes mit Hasenohren	04	112
• S auere-Sahne-Muffins	09	50
Schoko-Banana-Torte	03	111
Schoko-Cantuccini mit Meersalz	12	138
Schokobrotchen mit Schoko-Karamell-Nüsslis	12	128
Schaumkussfüllung	04	68
Schokoladen-Baklavaröllchen mit Nüssen	03	119
Schwarzwälder Kirschtorte	09	86
Stachelbeerkuchen	7+8	114
• W alnutshörnchen	12	134
Weihnachts-Hanseaten	12	132
Winterwonderland-Kuchen mit Lebkuchenhäuschen	12	102
• X -Mas-Restekuchen	1+2	102

• Z itronenmousse-Torte mit Rhabarber	05	113
Zucchini-Mandel-Brownie mit Früchten (Skinny Bitch Courgette)	09	110
Zwetschentorte mit Rahmguss	111	10

► Buch des Monats

• A vocadosalat mit Frühstücks- speck und Walnüssen	09	122
• F ake Cupcakes	05	122
Feta mit Sesam und Honig	122	10
• K ürbis-Gelbe-Bete-Suppe	11	134
• M ohn-Streuselkuchen mit Birne und Rosinen	12	146
• S hichimi-togarashi-Rinderhüfte mit Wokgemüse	04	122
Sellerie und Steckrübe (süßsauer)	03	122
• T arte Dijon	06	122
Texmex Potato Salad	1+2	122
Tofu-Pilz-Schaschlik (scharf)	7+8	122
• W raps mit Walnussfarce	09	122

► Deko

• B atik	03	98–105
• C ake-Topper	03	109
• G arten-Deko	06	98–105
• H erbstblattserviette	11	44
Herbstliche Deko	11	106–114
Herzlich-wilkommen- Serviette (Menü)	09	39
• M akramee und mehr	10	101–105
• O stereier-Deko	04	100–105
• P apierblumen	05	98–105
• R este vom Weihnachtsfest	1+2	100–104
• S chmetterlings- serviette (Menü)	7+8	46
Schneemann-Bastelset	12	3
Schraubgläser	7+8	101–104
Schwanenserviette (Menü)	10	42

Servietten-Besteck- täschchen (Menü)	03	42
Serviettenhase (Menü)	04	40
Serviettentasche für Blumen (Menü)	05	40
Sommerparty- und Picknickdeko	09	98–104
Stempeldeko (Menü)	1+2	40
• W eihnachtsdeko	12	114–122
Windrädchen- serviette (Menü)	06	42

