

Rezeptverzeichnis

A

- Ananas
 - Ananas-Quark-Creme 134
 - Ananas-Sauerkraut-Toast 72
 - Ananas-Erdbeer-Drink 64
- Aprikosen-Muffins 144
- Asia-Schweinebraten aus dem Bratschlauch 100

B

- Bananen
 - Bananen-Flockenmüsli 58
 - Gute-Laune-Drink 66
 - Obstsalat mit Pistazienjoghurt 60
- Bandnudeln mit Rinderfilet und Mangold 122
- Beeren
 - Beerengrütze mit Vanillejoghurt 138
 - Beeren-Quark-Creme 61
 - blitzschnelles Beeren-sorbet 132
 - Erdbeer-Joghurt-Shake 64
 - Erdbeersalat mit Pistaziensauce 136
- Bratäpfel mit Marzipan-Leinsamen-Füllung 130
- Brokkolicremesuppe mit Räucherforelle 91

C

- Christels Kürbissuppe 92

E

- Endivien-Apfel-Salat mit Roquefort 78
- Ente aus dem Wok 100

Erdbeeren

- Erdbeer-Joghurt-Shake 64
- Erdbeersalat mit Pistaziensauce 136

F

- Feldsalat mit gebratener Geflügelleber 80
- Fenchel al forno 114
- Fencheltoast 72

Fisch

- Fischlasagne mit Krabben und Frühlingsgemüse 120
- Fischpäckchen mediterran 108
- Lachsforelle 109
- Lachssteak mit Gemüsenudeln 118
- Thunfisch-Reis-Salat mit Tomaten 82
- Wels aus dem Bratschlauch 108
- Fleischbrühe 86
- Folienkartoffel mit rotem Sauerkraut 75
- Frischkornmüsli 58

G

- Gebratene Grießnocken mit Preiselbeer-Orangen-Kompott 139
- Geflügel
 - Hähnchengeschnetzeltes mit Sesam und Honig 98
 - Hühnerfrikassee 98
 - mediterrane Hähnchenkeulen aus dem Ofen 99

Putenrouladen mit

- Champignonfüllung und Zucchini-gemüse 96
- gefüllte Grünkernbratlinge 112
- Gemüsebrühe 87
- Geschmorte Paprikastreifen 74
- Gute-Laune-Drink 66

H

- Haferflocken-Plätzchen 146
- Hähnchengeschnetzeltes mit Sesam und Honig 98
- Haselnuss-Schoko-Muffins 144
- Hühnerfrikassee 98

I

- Indischer Blumenkohl 110

J

- Joghurt-Apfelsinen-Creme 138

K

- Kalbsgeschnetzeltes mit Frühlingsgemüse 102
- Kalbsschnitzel mit Spargel 104
- Kartoffel-Omelett mit Krabben 124
- Kartoffelsalat mit Rucola 84
- Knäckebrötchen mit Möhren-Frischkäse 62
- Kohlrabitörtchen 70
- Kohlrabi-Zuckerschoten-Auflauf 116

- krauser Endiviensalat mit Sprossen 78
- Kümmelbrötchen 149

M

- Magenbrot 142
- mediterrane Hähnchenkeulen aus dem Ofen 99
- mediterranes Kartoffelgulasch 122
- Milder-Pflaumen-Zimt-Drink 64
- Möhren-Blumenkohl-Auflauf 112
- Möhrenkuchen 146

O

- Obstsalat
 - mit Datteln 128
 - mit Pistazienjoghurt 60
- Orangen-Grapefruit-Salat 130
- Orangen-Kiwi-Drink 66

P

- Pflaumen-Crumble 128
- pikante Avocado-Buttermilch 62
- Putenrouladen mit Champignonfüllung und Zucchini-gemüse 96

R

- Ratatouille 110
- Reisauflauf mit Rhabarberkompott 132
- Rheinischer Sauerbraten 103
- Rot-gelbe-Paprikasuppe 88

S

Salat

- Endivien-Apfel-Salat mit Roquefort 78
- Feldsalat mit gebratener Geflügelleber 80
- Kartoffelsalat mit Rucola 84
- warmer Kartoffelsalat mit grünen Bohnen 84
- krauser Endiviensalat mit Sprossen 78
- Spargel-Tomaten-Salat 82

- Thunfisch-Reis-Salat mit Tomaten 82
- Tomaten-Basilikum-Teller 74
- Sauerkrautsuppe 90
- Schnelle Kartoffelsuppe 90
- Schweinebraten mit Senfcreme 104
- Spargelcremesuppe 91
- Spieße mit Champignons und Backpflaumen 106
- Spinat mit Ingwer 110
- Steinpilzsuppe mit Tomaten 92

T

- gefüllte Tomaten 76
- Thunfisch-Reis-Salat mit Tomaten 82
- Tomaten-Basilikum-Teller 74
- Tomaten-Zucchini-Gratin 116

V

- Vollkornbrot mit Tomaten-Hüttenkäse 61

W

- warmer Kartoffelsalat mit grünen Bohnen 84
- Wels aus dem Bratschlauch 108
- Westfälische Kirsch-Quark-Creme 130

Z

- Zucchini-Lamm-Spieße 106