



# Inhaltsverzeichnis

## Bedienungsanleitung für den Koch-Atlas

### über die Autorin

## Hauptgerichte für die Sie nur den TM 31 brauchen

### mit Geflügel

AI-Menü Hähnchengeschnetzeltes, Kaisergemüse & Kartoffeln (Foto) .....	21
AI-Menü Putenbrust mit Orangensauce (low fat, Foto) .....	22
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout (Reste-Fest: Brot, Brötchen) .....	23
AI-Menü Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis (Foto) .....	24
AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis (Foto) .....	25
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse (Foto) .....	26
AI-Menü Puten-Involtini mit Frühlingskräuter-Hollandaise (Reste-Fest: 6 Eigelb) .....	27
AI-Menü Zucchini-Spargel-Topf mit Pute und rotem Reis (low fat) .....	28
AI-Menü Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis (Foto) .....	29
AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräuterreis (Foto) .....	30
AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce (low fat) .....	31
AI-Menü Hühnerpaprikasch mit Kartoffeln (low fat) .....	31
AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln (low fat, Foto, Reste-Fest: Brot) .....	32
AI-Menü Mit Mett gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln .....	34
AI-Menü Hähnchen Mexicana (Foto) .....	35
AI-Menü Geflügelspieße mit süß-saurer Balsamicosauce .....	36
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis (low fat) .....	36
AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce (Foto) .....	37
AI-Menü Putengeschnetzeltes, Würz-Reis & fruchtige Currysauce (low fat, Foto) .....	38
AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen mit Kartoffeln (Foto) .....	39
AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis (Foto) .....	40

### mit Hackfleisch, Rindfleisch & anderen Fleischsorten

AI-Menü Sauerbraten-Ragout mit Gnocchi & Rotkohlsalten (low fat, Foto) .....	42
AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce (Foto) .....	43
AI-Menü Rindertopf mit Couscous [sprich: kuskus] (Foto, low fat) .....	44
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln (Foto, Reste-Fest: Brot, Brötchen) .....	46

### mit Schweinefleisch

AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce (Foto: Vorseite) .....	48
AI-Menü Malzbier-Geschnetzeltes mit Kartoffeln (Foto) .....	49
AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler .....	50
AI-Menü Curry-Schweinefleisch mit Jasminreis .....	50
AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe (low fat, Reste-Fest: Brot/ Brötchen) .....	51
AI-Menü Medallions im Schinkenmantel (Foto) .....	52

AI-Menü Grünkohl mit Pinkel (Foto) .....	53
AI-Menü Zigeunerbällchen .....	54
AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln .....	54
AI-Menü Kartoffeln mit lauwarmem Kohlrabi-Salat (low fat) .....	55

## mit Fisch und Meeresfrüchten

AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce (Foto, low fat) .....	57
AI-Menü Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln (Reste-Fest: 5 Eigelb) .....	58
AI-Menü Garnelen-Spargelragout mit Kartoffeln (low fat) .....	58
AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce .....	59
AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung .....	60
AI-Menü Thai-Lachs mit Reis und Gemüse (Foto) .....	61
AI-Menü Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce .....	62
AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce .....	63
AI-Menü Fisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln (low fat) .....	64
AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln (low fat, Foto) .....	65
AI-Menü Fischfilet mit Tomaten-Senfsauce (low fat) .....	66
AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce (Foto, low fat) .....	67
AI-Menü Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce (Foto) .....	68
AI-Menü Porree-Käse-Fisch mit Reis (low fat, Foto: nächste Seite) .....	69
AI-Menü Fischragout mit Reis und Champignons .....	70

## lecker vegetarisch

AI-Menü Spargel mit Kartoffeln und herzhafter Zabaglione .....	72
AI-Menü Ungarisches Lescó [sprich: letscho] mit Zartweizen (low fat) .....	72
AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce (Foto) .....	73
AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout mit Kartoffeln (Foto) .....	74
AI-Menü Grünkohl-Curry .....	75
AI-Menü Tomaten-Kräuter-Nudeln mit Schafskäse .....	76
AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis (low fat) .....	76
Brüsseler Dampf-Topf (Foto) .....	77

## Eintöpfe & Suppen

### mit Fleisch

AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen (Foto) .....	79
AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf mit Heißwürstchen .....	79
AI-Menü Herzhafter Nudel-Topf .....	80
AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen (Foto) .....	81
AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf (low fat) .....	81
AI-Menü Moderne dicke Bohnen .....	82
AI-Menü Sauerkrauteintopf .....	82
AI-Menü Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon (Foto) .....	83
AI-Menü Würz-Topf (Foto) .....	84
AI-Menü Tomateneintopf mit Mettbällchen und Naturreis (Foto) .....	85
AI-Menü Cheeseburger-Suppe (Foto) .....	86
AI-Menü Gyrossuppe .....	87
AI-Menü Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse .....	87
AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage .....	88
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf (low fat) .....	89



## mit Fisch und Meeresfrüchten

AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch (Foto) .....	91
---	----

## vegetarisch

AI-Menü Blitz-Pasta für 2-3 Personen (Foto) .....	93
AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und Safran (low fat) .....	93
AI-Menü Käse-Nudeln mit Saisongemüse (Foto) .....	94
AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf (low fat) .....	95
AI-Menü Italienischer Frühlingstopf (low fat) .....	95
AI-Menü Spargeltopf Primavera .....	96
AI-Menü Asiatische Linsensuppe (low fat) .....	96
AI-Menü Spanischer Spargeltopf (Foto) .....	97
AI-Menü Klare reichhaltige Zwiebelsuppe .....	98
AI-Menü Kartoffelsuppe (Foto) .....	98
AI-Menü Schnittlauch-Eintopf mit grüner Kapuze .....	99
AI-Menü Linsen-Tomaten-Topf .....	99
Stielmus-Eintopf mit Hollandaise (low fat, Foto) .....	100
AI-Menü Bunter Mais-und Bohnentopf (Foto, low fat) .....	101
AI-Menü Tortellini-Eintopf (Foto) .....	102
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudelpf (low fat) .....	103
AI-Menü Spargel-Tortellini-Topf .....	103
AI-Menü Rote Linsensuppe (low fat, Foto) .....	104
AI-Menü Rosenkohl-Eintopf (Foto) .....	105
AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf (Foto, low fat) .....	106
AI-Menü Gemüseeintopf mit Basilikum-Klößchen (Foto, low fat) .....	107
AI-Menü Großer schneller Spargeleintopf .....	108
AI-Menü Kohlrabieintopf ohne Fleisch (low fat) .....	108

## All inclusive aus dem Ofen

### mit Fleisch

AI-Menü Rheinischer Deppekoche (Foto, Reste-Fest: Brötchen) .....	110
AI-Menü Grünkohl-Moussaka (Foto) .....	111
AI-Menü Hack-Kartoffelaufbau (Reste-Fest: Brötchen) .....	112
AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce .....	112
Hähnchenbrust in Martini-Sauce (Foto) .....	113
AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf .....	114
AI-Menü Kartoffel-Lasagne .....	115
AI-Menü Lasagne Bolognese (low fat) .....	116
AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo .....	117
AI-Menü Griechischer Nudelaufbau mit Schafskäse .....	118

### mit Fisch & Meeresfrüchten

AI-Menü Matjes-Auflauf (Foto: Vorseite) .....	120
AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis (Foto, low fat) .....	121
AI-Menü Fisch-Cannelloni .....	122

### mit viel gutem Gemüse!

AI-Menü Vegetarisches Moussaka für 8 Personen (Foto: Vorseite) .....	124
AI-Menü Curry-Lauch-Gratin .....	125



AI-Menü Rosenkohl mediterrano (low fat) .....	125
AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf .....	126
AI-Menü Porree-Pilz- Auflauf .....	126
AI-Menü Cannelloni ai funghi .....	127
AI-Menü Hirseauflauf .....	128
AI-Menü Großer Gemüseauflauf .....	129
AI-Menü Spinat-Pilz-Lasagne .....	130
AI-Menü Ofenschlupfer „Caprese“ (Reste-Fest: Brot oder Brötchen, Foto) .....	131
Tomaten-Schafskäse-Auflauf .....	132
AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf (Foto) .....	133
AI-Menü Nudelauf mit Spinat und Spargel (Foto) .....	134
AI-Menü Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Frischkäse .....	135
AI-Menü Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung (Foto) .....	136
AI-Menü Würziger Kartoffelauf mit Schafskäse (low fat) .....	137
AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip .....	138
AI-Menü Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce .....	139
Brokkoli-Flan mit Käse (Eiweißgericht) .....	140
AI-Menü Kartoffel-Tortilla [sprich: tortieja] (Foto, milchfrei) .....	141
Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse (Eiweißgericht) .....	142
AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln .....	143
AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion .....	143

## „Sattmacher“-SALATE

Lauwarmer Spargel-Nudelsalat .....	145
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce (Eiweißgericht) .....	145
Marinierter Gemüsesalat (Foto, Eiweißgericht) .....	146
AI-Menü Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola .....	147
Einfacher Nudelsalat à la Genovese (Reste-Fest: gekochte Nudeln) .....	147
Trauben-Sellerie-Salat (Foto) .....	148
Schneller fruchtiger Curry-Tortellini-Salat (Foto) .....	149
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen .....	150
Käse-Salat (Eiweißgericht) .....	151
Couscous-Salat (low fat) .....	151
Nudelsalat „Caprese“ (Foto, low fat) .....	152
Großer Kartoffelsalat ohne Mayo .....	153
Curry-Kartoffelsalat (ohne Zwiebeln und Gurken) .....	153

## mit Fleisch

Blätterteig-Muffins mit Pfiff (Foto) .....	155
Große Pirogge (low fat, Foto) .....	156
Schneller Zwiebelkuchen .....	157
Pizza-Schnecken .....	158
Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig .....	159
Tomaten-Salami-Kekse .....	160
Pumpkin-Cake Picanto (Foto) .....	161
Flammkuchen mit Zucchini (Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb) .....	162
Herzhafte Kräuterrolle .....	163
Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen (Foto) .....	164
Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade (Foto) .....	165
Pfannkuchenpizza (Foto) .....	166
Herzhafte Buchteln .....	167



Porreetorte .....	167
-------------------	-----

## mit Fisch & Meeresfrüchten

Lachs-Lauch-Muffins (Foto) .....	169
----------------------------------	-----

## Grundrezepte zum Abwandeln & vegetarisch!

Pan-Pizza mit Oliven (Foto, für ein Blech dicken Teig) .....	171
Ballaststoff-Vollkornpizza (für ein Blech eher dickeren Pizzateig) .....	171
Pizzateig (glutenfrei, für 3/4 - 1 Blech) .....	172
Original-Pizzateig für den Vorrat für 2-3 Bleche ganz dünne krosse Pizza .....	172
Hausmacher-Pizza (für 1 Blech eher dickeren Teig) .....	173
Herzhafte Käse-Schichtpastete .....	173
Dinkel-Pizzateig (für 2 Bleche Pizza - mittlere Dicke) .....	174
Gemüsestrudel (Foto) .....	175
AI-Menü Karotten-Pizza mit Vollkorn (eifrei) .....	176
Brotschnecken-Blech (low fat) .....	177
Himmel- und Erde-Waffeln (low fat) .....	177
Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei) .....	178
AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig (Foto) .....	179
Filo-Käsesticks .....	180
AI-Menü Kartoffelpizza mit Mais und Paprika (glutenfrei) .....	181
Herzhafter Schnittlauchkuchen .....	181
Antipasti-Quiche [sprich: Antipasti-„Kiehsch“] .....	182
Herzhafte Sesamwaffeln (Foto) .....	183
Kartoffel-Dinkel-Waffeln mit Meerrettichquark (Foto) .....	184
Camembert-Stangen (Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb) .....	185
Spinat-Muffins (Eiweißgericht) .....	186
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse .....	186
Frühlings-Fladenbrot (Foto) .....	187
Blätterteigtaschen mit Schafskäse (Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb) .....	188
Kartoffel-Rosmarin-Küchle (Foto) .....	189
Spargel-Ricotta-Quiche (Foto) .....	190
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche (Foto) .....	191
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen [sprich „kiehsch“] (Foto) .....	192

## Süßes zum Sattwerden

Johannisbeer-Kaltschale (Foto: Vorseite, low fat) .....	194
Finnischer Ofenpfannkuchen .....	194
AI-Menü Milchreisauflauf mit Äpfeln (Foto: rechts) .....	194
AI-Menü Scheiterhaufen (Reste-Fest: alte Brötchen) .....	195
AI-Menü Lippischer Pickert (Foto) .....	196
Quarkplinsen (Foto) .....	197
Österreichische Germknödel mit Vanillesauce (Foto) .....	198

## Hauptrollen auf dem Teller

### mit Fleisch

Zucchini mit Geflügelfüllung aus dem Backofen (Eiweißgericht, glutenfrei, low fat, Foto) .....	201
Hausgemachte Beize für Sauerbraten (low fat, glutenfrei) .....	202



Jägertopf aus dem Ofen (Eiweißgericht) .....	202
Sonntagsbraten ohne viel TamTam (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	203
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet (Eiweißgericht, Foto) .....	204
Käse-Hähnchen mit Champignons (Eiweißgericht) .....	205
Toskana-Filets .....	205
Nudelschnecken mit Hackfleisch (Foto) .....	207
Truthahn / Pute mit leckerer Füllung (Reste-Fest: Brot/Brötchen) .....	208
Schweinelendchen mit Pfeffersauce aus dem Ofen (Foto, Eiweißgericht) .....	209
Kasseler-Topf Hawaii (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	210
Schweinefilet mit Champignons (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	210
Hackfleischrolle „Cordon-Bleu“ .....	211
Backofen-Frikadellen (Eiweißgericht) .....	211

## mit Fisch

Heringssalat mit Roter Bete (Eiweißgericht, glutenfrei, Foto) .....	213
Lachs-Timbalen (Eiweißgericht, glutenfrei, Foto) .....	214
Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen (Reste-Fest: Toastbrot) .....	215
Matjes-Topf (Foto, Eiweißgericht, glutenfrei, Reste-Fest: 3 hart gekochte Eier) .....	216
Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste (Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb) .....	217

## vegetarisch

Frühlingszwiebel-Blumenkohl (Foto) .....	219
Käse-Nuss-Bratlinge (Reste-Fest: Brot, Vollkornbrot) .....	219
Bulgur-Braten .....	220
Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen .....	220
Nuss-Bratling „Nut-Cutlet“ [sprich: natt kattlitt](Reste-Fest: altbackenes Brot oder Brötchen) .....	221
Reibekuchen oder Kartoffelpuffer .....	222

## Vorspeisen, Süppchen & Party-Food

### lecker vegetarisch

Spargelsuppe (Foto: Vorderseite) .....	224
Mais-Mascarponecrèmesuppe (Reste-Fest: alte Brötchen) .....	224
Kartoffel-Spitzkohl-Suppe (milchfrei, glutenfrei) .....	224
Orangen-Tomatensuppe (low fat) .....	225
Mozzarella-Tomatensuppe (glutenfrei, Eiweißgericht, low fat) .....	225
Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse (glutenfrei) .....	226
Peking-Suppe süß-sauer-scharf (low fat, glutenfrei) .....	226
Brokkoli-Möhren-Suppe mit Camembert (low fat, glutenfrei, Foto) .....	227
Thailändische Currysuppe (Foto, Partymenge: ca. 6-7 Liter, Foto, glutenfrei, milchfrei) .....	228
Tomatensuppe aus frischen Tomaten (low fat, glutenfrei) .....	229
Paprika-Parmesan-Suppe (Foto) .....	230
Orientalische Spinatsuppe (milchfrei, glutenfrei) .....	231
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan (low fat, glutenfrei) .....	231
Ungarische Apfelsuppe „Almaleves“ (low fat, glutenfrei, milchfrei) .....	231
Glühende Blumenkohlsuppe (glutenfrei, milchfrei) .....	232
Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle (glutenfrei) .....	232
Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat (low fat, glutenfrei, milchfrei, Foto) .....	233
Ajo blanco – Andalusische Knoblauchsuppe mit Mandeln und Trauben .....	234



Sauerländer Zwiebelsuppe (low fat, Foto) .....	235
Vegetarische Glasnudelsuppe (low fat, glutenfrei, milchfrei) .....	235
Zwiebel-Zucchini-Rucola-Suppe (glutenfrei) .....	235
Suppeneinlage Zwiebackklößchen (Foto) .....	236
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe .....	237
Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe (Foto, glutenfrei) .....	238
Vollwert-Paprikasuppe .....	239
Kohlrabicremesuppe mit Pesto (low fat, Eiweißgericht, glutenfrei) .....	239
Klare Tomatensuppe - Tomatenconsommé [sprich: konsohmehh] (low fat, milchfrei, glutenfrei, Foto) .....	241
evtl. mit Käseklößchen (enthalten Milchprodukte und Gluten), die Suppe muss am Vortag vorbereitet werden! .....	241
Käsebällchen als Suppeneinlage (Foto bei der Tomaten-Consommé) .....	242
Spinatsuppe „Verdi“ .....	242
Blumenkohl-Velouté (low fat, glutenfrei) .....	242
Fruchtig-feurige Halloween-Suppe (milchfrei, glutenfrei, Foto) .....	243
Erbsenschaum mit Minze ODER Basilikum (glutenfrei) .....	244
Blumenkohl-Käse-Suppe .....	244
Zupa Mango-Pomodoro (low fat, glutenfrei, milchfrei, Foto) .....	245
Klare scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten (low fat, milchfrei, glutenfrei) ..	246
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe (low fat, glutenfrei) .....	246
Radieschenblätter-Suppe (Foto, glutenfrei) .....	247
Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat (Foto, glutenfrei, milchfrei) .....	248
Parmesan-Basilikum-Schaumsüppchen .....	249
Fenchel-Rahmsuppe (glutenfrei) .....	249
Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen .....	250
Gurke mit Frischkäse-Füllung (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	250
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat (Eiweißgericht, low fat, Foto) .....	251
Frühlingsrollen (Foto, ca. 30 große oder 40 kleinere, in Partymenge) .....	252
Teufels-Eier – All American Deviled Eggs (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	254
Soleier (Foto, Eiweißgericht, glutenfrei) .....	255

## mit Fleisch

Chinesische Curry-Teigtaschen (Foto) .....	257
Gemüse-Schinken-Wraps .....	257
Spanische Champignons mit Serrano-Füllung (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	258
Ananas mit überbackenem Schinken (Foto) .....	259
Ungarische Pilze mit Béchamel-Schinkenfüllung (Reste-Fest: 2 Eigelb) .....	259
Grünkohl-Wan-Tans .....	260

## mit Fisch & Meeresfrüchten

Lachsrollchen (Foto auf der Vorseite, Eiweißgericht) .....	262
Sauce für Vitello Tonnato – oder zu kaltem Braten (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	262
Garnelen mit Aioli (klassisches Aioli mit Ei, Eiweißgericht, Reste-Fest: 2 Eigelb) .....	263

## Beilagen

### vegetarisch

Einfache Eierpfannkuchen (Foto) .....	265
Warmer Zucchini Salat mit Tomatensauce (Eiweißgericht, glutenfrei, low fat) .....	265
Frischer Würz-Spinat mit Tomaten (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	266



Selleriepüree (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	266
Lauch-Gratin (Eiweißgericht, low fat) .....	267
Schneller Kürbis-Auflauf (Eiweißgericht) .....	267
Gebackene Bohnen – Baked Beans (Foto) .....	268
Zucchini-Pfannkuchlein .....	269
Kartoffel-Timbalen (Reste-Fest: kalte gekochte Kartoffeln) .....	270
Parmesan-Pasta .....	270
Butter-Honig-Möhren (Eiweißgericht) .....	271
Spinat-Pasta .....	271
Marinierte Zitronenkartoffeln (low fat, Foto) .....	272
Großer Kartoffelaufbau aus dem Backofen .....	273
Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen (Partymenge - zum Feiern lecker!) .....	273
Buchweizen-Nudeln (glutenfrei) .....	274
Serviettenknödel (low fat, Reste-Fest: Brot, Brötchen) .....	274
AI-Menü Spinatklösschen (Foto, Reste-Fest: Toast, Paniermehl) .....	275
Gemischte Rohkost (low fat) .....	276
Wirsing Salat (low fat) .....	276
„Intelligenz-Salat“ .....	276
Möhrensalat „Peanuts“ .....	276
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat (low fat) .....	277
Rotkohlsalat (low fat) .....	277
Rote Bete auf Feldsalat (low fat) .....	277
Kürbissalat mit Roter Bete (low fat) .....	278
Gurkensalat .....	278
Coleslaw – begradeter Krautsalat .....	278
Festlicher Tomatensalat (Foto, Reste-Fest: Eigelb) .....	279
Tapas-Salat (low fat) .....	280
Paprikasalat .....	280
Radieschen-Käse-Salat .....	280
Kohlrabisalat (low fat) .....	280
Fenchelrohkost .....	281
Spinatsalat .....	281
Schafskäsesalat .....	281
5-am-Tag-Salat (low fat) .....	282
Vio-Vital-Salat (low fat) .....	282
Fruchtiger Rotkohlsalat (Foto, low fat) .....	283
Herbst-Rohkost (low fat) .....	283
Bunter Picknick-Salat (low fat) .....	283
Paprika-Zucchini-Salat .....	284
Schneller Bayrischer Kartoffelsalat mit Brühe-Dressing (low fat) .....	284
Iceberg-Kracher (low fat) .....	285
Spargelsalat mit Kaiserschoten (low fat) .....	285
Radi-Salat (Foto) .....	286
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich (low fat) .....	286
Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat (low fat) .....	286
„Astoria“-Salat .....	287
Schneller Sommersalat .....	287
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern .....	288
Außergewöhnlicher Spargel-Salat .....	288
Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing (Foto, low fat) .....	289
Nussiger Spitzkohlsalat .....	289
Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing (low fat) .....	290





Farmersalat .....	291
Krautsalat wie beim Griechen (Foto, low fat) .....	291
Orientalischer Blumenkohl-Salat (low fat, Foto) .....	292
Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat .....	293
Wintersalat (low fat) .....	293
Anti-Grippe-Salat (low fat) .....	293
Irmi's Kohlrabisalat (low fat) .....	294
Fruchtige Rotkohl-Rohkost (low fat) .....	294
Bayrischer Weißkrautsalat .....	295
Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel .....	295

## Pasta-Saucen

### vegetarisch

Kürbissauce zu Nudeln (Foto) .....	297
Lauwarme Tomaten-Mozzarella-Sauce (Eiweißgericht, glutenfrei) .....	297
Fruchtige (Nudel-) Currysauce .....	298
Sauce Aspergii – prima zu Nudeln, Reis, Geflügel .....	298
Milde Gorgonzola-Sauce .....	298
Vita-Powersauce zu Nudeln .....	299
Chili-Sahnesauce (zu Nudeln oder gebratenem Fisch) .....	299
Rucola-Pesto .....	299
Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln (low fat) .....	300
Nudelsauce „Spinaci“ .....	300
Rotes Pesto .....	301
Spargelpesto .....	301

### mit Fleisch

Spaghetti Carbonara (low fat) .....	303
Bratwurst-Bolognese .....	303

### mit Fisch & Meeresfrüchten

Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln .....	305
Garnelen- oder Shrimps-Butter (Foto) .....	305
Lachssauce zu Nudeln .....	305

## Saucen

### vegetarisch

Saucenbinder für dunkle Saucen mit Pilzgeschmack (Reste-Fest: trockene Brötchen) .....	307
Saucenbinder selbstgemacht (Reste-Fest: Brot/Brötchen) .....	307
Pfeffersauce (Foto) .....	307
Tomatensauce für Spiegeleier (milchfrei) .....	308
Frühlingskräuter-Hollandaise (Reste-Fest: 6 Eigelb) .....	308
Weißwein-Senf-Sauce .....	308
Rotwein-Schalottensauce .....	309
Süßkirsch-Chutney (low fat, milchfrei) .....	310
Mango Chutney (Foto, milchfrei) .....	310
Cranberry-Relish (Foto, low fat, milchfrei) .....	311



Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce .....	312
Weltklasse-Zaziki (low fat, glutenfrei) .....	313
Paprikasauce (low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) .....	313
Kräuter-Mascarpone-Quark (Foto) .....	313
Fruchtiger Ketchup (fast ohne Haushaltszucker, glutenfrei, low fat, Foto) .....	314
Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch) .....	315
Cola-Barbeque-Sauce (low fat) [sprich: kola-babekju-soas] .....	315
Curry-Ketchup (low fat, Foto, glutenfrei, milchfrei) .....	316
Mexikanischer-Schicht-Dip .....	317
Ramonnaise (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	317
Mexikanisches Maisrelish (low fat, Foto: Mitte) .....	319
Remoulade (Foto: rechts, Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	319
Blauschimmelkäse-Dip (Foto: links) .....	319
Bärlauch-Pesto .....	320
Koriander-Pesto mit Pinienkernen .....	320
Kürbiscrème mit Pistazien (low fat) .....	320
Meerrettichquark (Foto) .....	321
Konfetti-Dip (low fat) .....	321
Mojo verde [sprich: mocho werde] .....	322
Remoulade „Style-up your fish“ .....	322
Mojo picon [sprich: mocho piekonn] .....	322
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip (low fat) .....	323
Cranberry meets Chili (Foto) .....	323
Russischer Eier-Dip (Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	324
Frankfurter Grüne Sauce (Reste-Fest: 2 hart gekochte Eier) .....	324
Paprika-Dip (Foto) .....	325
Grüner Kräuter-Dip .....	326
Auberginen-Feta-Crème .....	326
Tomaten-Bohnen-Dip .....	327
Cheesy-Chieve-Dip .....	327
Paprika-Ei-Dip (Foto, Reste-Fest: 5 hartgekochte Eier) .....	327
Mexikanischer Chester-Dip .....	328
Guacamole (Foto) .....	328
Salsa (frisch oder gekocht, Foto) .....	329
„deutsches“ Hummus (Foto, low fat) .....	330
Sour Cream (Foto) .....	331
Lachs-Dip .....	332
Senf-Honig-Dip (Foto: links) .....	332
Feta-Crème (Foto: rechts) .....	332
Thunfisch-Paprika-Dip (Foto: Mitte) .....	333

## Salat-Dressing

Italienisches Vorratsdressing (Foto: links) .....	335
Honig-Balsamico-Dressing mit süßem Senf (Foto: rechts) .....	335
Vorratsdressing mit Gelee (low fat) .....	335
Nuss-Dressing .....	336
Süß-saures Dressing (fettfrei) .....	336
Salatsauce „Grüne Göttin“ (low fat) .....	336
Schmand-Saltdressing .....	336
Thousand-Island-Dressing (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	337
Salatsauce Joghurt-„Schranke“ .....	337
Joghurt-Sahne-Dressing .....	337



Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat .....	337
Salatdressing mit körnigem Senf (low fat) .....	338
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing für den Vorrat (Foto) .....	338
Erdbeer-Vinaigrette mit grünem Pfeffer .....	339
Fruchtiges Walnuss-Dressing .....	339
Parmesan-Dressing .....	339
Bärlauch-Salatdressing (low fat) .....	339
Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat .....	340
Salatmayonnaise ohne Ei – à la française .....	340
Tomatendressing (low fat) .....	340
Karotten-Kren-Sauce (Foto) .....	340
Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing (low fat) .....	341
Kühlschrank-Salatsauce (low fat) .....	341
Amerikanisches Caesar-Dressing mit Öl (Foto) .....	342
Erleichtertes Caesar-Dressing mit Kaffesahne .....	343
Mediterranes Salatdressing mit getrockneten Tomaten (low fat) .....	343
Cocktail-Salatsauce .....	343
Kartoffeldressing für den Vorrat (low fat) .....	344
Sahnedressing .....	344
Dressing für Gurkensalat .....	344
Himbeer-Dressing (low fat, Foto: links) .....	345
Aprikosensauce (low fat, Foto: rechts) .....	345

## Tipps und Tricks

### Gewusst wie mit dem Wundertopf

### Wissenswertes für den Küchenalltag - Kleines Küchen-Alphabet

## Index

Alle Zutatenangaben und Arbeitshinweise in diesem Buch wurden sorgsam geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Für eventuell auftretende Fehler oder Schäden können wir daher keine Haftung übernehmen.

# Index

**Ahornsirup**

- AuBergewöhnlicher Spargel-Salat 288
- Erdbeer-Vinaigrette mit grünem Pfeffer 339
- Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon 83

**Ajvar**

- AI-Menü Herzhafter Nudel Topf 80
- Blitz-Pasta für 2-3 Personen 93
- Paprikasauce 313

**Amaranth**

- Pizzateig - glutenfrei 172

**Ananas**

- AI-Menü Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis 24
- Ananas mit überbackenem Schinken 259
- Fruchtiger Rotkohlsalat 283
- Fruchtiges Walnuss-Dressing 339
- Kasseler-Topf Hawaii 210
- Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat 293

**Apfel**

- 5-am-Tag-Salat low fat 282
- AI-Menü Hühnerpaprikasch 31
- AI-Menü Milchreisauflauf mit Äpfeln 194
- Anti-Grippe-Salat 293
- Cranberry-Relish 311
- Farmersalat 291
- Fenchelrohkost 281
- Festlicher Tomatensalat 279
- Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce 312
- Fruchtige (Nudel-) Currysauce 298
- Fruchtiger Rotkohlsalat 283
- Gemischte Rohkost 276
- Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat 286
- Herbst-Rohkost 283
- Heringssalat mit Roter Bete 213
- Himmel- und Erde-Waffeln low fat 177
- Intelligenz-Salat 276
- Irmis Kohlrabisalat 294
- Knallbunte Rohkost mit Meerrettich 286
- Kohlrabisalat 280
- Kübrissalat mit Roter Bete 278
- Mango Chutney 310
- Matjes-Topf 216
- Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing 289
- Nussiger Spitzkohlsalat 289
- Radieschen-Käse-Salat 280
- Rote Bete auf Feldsalat 277
- Rotkohlsalat 277
- Scheiterhaufen 195
- Spinatsalat 281
- Tapas-Salat 280
- Trauben-Sellerie-Salat 148
- Ungarische Apfelsuppe 231
- Vio-Vital-Salat 282
- Wintersalat 293

**Apfelsaft**

- AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis 50
- AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch 91
- AI-Menü Sauerkrauteintopf 82
- AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-

Nudeltopf low fat 103

- Curry-Lauch-Gratin 125
- Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen 250
- Ungarische Apfelsuppe 231
- Vita-Powersauce 299

**Aprikosen**

- Aprikosendressing 345

**Aprikosen, getrocknet**

- Fruchtiger Ketchup fast ohne Haushaltszucker 314

**Auberginen**

- AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124
- Auberginen-Feta-Crème 326
- Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse 142

**Avocado**

- Guacamole 328
- Mexikanischer Party-Schicht-Dip 317

**Bacon**

- Kartoffeln und Bohnen im Speckmantel 295
- Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon 83
- Toskana-Filets 205
- Truthahn / Pute mit leckerer Füllung 208

**Balsamico**

- AI-Menü Geflügelspieße mit süß-saurer Balsamicosauce 36
- Cola-Barbeque-Sauce 315
- Honig-Balsamico-Dressing 335
- Italienisches Vorratsdressing 335
- Tomaten-Konfitüre (Beilage zu Fleisch) 315

**Balsamico, weiß**

- AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi-Salat low fat 55
- AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce 63
- Bärlauch-Salatdressing 339
- Cocktail-Salatsauce 343
- Cranberry-Relish 311
- Fruchtiger Rotkohlsalat 283
- Iceberg-Kracher 285
- Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola 147
- Schmand-Salatdressing 336
- Vio-Vital-Salat 282
- Vorratsdressing mit Gelee 335

**Bambussprossen**

- Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat 226

**Bananen**

- AI-Menü Putengeschnetztes & fruchtige Currysauce 38
- Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce 312
- Fruchtige (Nudel-) Currysauce 298
- Gute Ideen für braune Bananen 347

**Bärlauch**

- Bärlauch-Pesto 320
- Bärlauch-Salatdressing 339

**Basilikum**

- AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum-Klößchen low fat 107

AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi-Salat low fat 55

AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip 138

AI-Menü Ofenschlupfer Caprese 131

AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce 63

AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce 48

AI-Menü Spargel-Tortellini-Topf 103

Antipasti-Quiche 182

Brotschnecken-Blech 177

Couscous-Salat low fat 151

Erbssenschaum mit Minze / Basilikum 244

Filo-Käsesticks 180

Gemüsestrudel 175

Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse 142

Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat 323

Grüner Kräuter-Dip 326

Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing low fat 341

Herzhafte Kräuterrolle 163

Iceberg-Kracher 285

Italienisches Vorratsdressing 335

Klare Tomatenconsommé low fat 241

Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing 338

Lauwarmer Tomaten Mozzarella-Sauce 297

Marinierter Gemüsesalat 146

Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen 150

Nudelsalat à la Gennovese 147

Nudelsalat Caprese (low fat) 152

Orangen-Tomatensuppe low fat 225

Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste 217

Parmesan-Basilikum-Schaumsüppchen 249

Porree-Gratin low fat 267

Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat 300

Schafskäsesalat 281

Tomaten-Bohnen-Dip 327

Tomatendressing low fat 340

Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat 231

Tomatensuppe aus frischen Tomaten low fat 229

Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce low fat 265

**Basmatireis**

AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 121

AI-Menü Fischragout mit Reis und Champignons 70

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce 59

AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis 40

AI-Menü Grünkohl-Curry 75

AI-Menü Thai-Lachs mit Reis und Gemüse 61

AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig 179

Thailändische Currysuppe 228

**Bier**

Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig 159



Lippischer Pickert 196

### **Birnen**

AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und Safran low fat 93  
Intelligenz-Salat 276  
Wirsing Salat 276

### **Blätterteig**

AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig 179  
Blätterteig-Muffins mit Pfiff 155  
Blätterteigtaschen mit Schafskäse 188  
Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig 159

### **Blauschimmelkäse**

Blauschimmelkäse-Dip 319  
Nuss-Dressing 336  
Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse 226

### **Bleichsellerie**

AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen 79  
Thousand-Island-Dressing 337

### **Blumenkohl**

AI-Menü Blumenkohl-Käse-Suppe 244  
AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum-Klößchen (low fat) 107  
AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95  
AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf 126  
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf low fat 103  
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe low fat 246  
Blumenkohl-Velouté 242  
Frühlingszwiebel-Blumenkohl 219  
Glühende Blumenkohlsuppe 232  
Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat 292  
Wintersalat 293

### **Bohnen, dicke**

AI-Menü Moderne dicke Bohnen 82

### **Bohnen, gebackene**

Mexikanischer Party-Schicht-Dip 317

### **Bohnen, grüne**

AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und Safran low fat 93  
AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage 88  
AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeersauce 43  
Bunter Mais und Bohnentopf 101  
Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel 295  
Marinierter Gemüsesalat 146

### **Bohnenkraut**

AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und Safran low fat 93  
AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage 88  
AI-Menü Moderne dicke Bohnen 82  
Bunter Mais und Bohnentopf 101  
Gebackene Bohnen - Baked Beans 268  
Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe 238  
Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce low fat 265

### **Bohnen, weiße (getrocknet)**

Gebackene Bohnen - Baked Beans 268

### **Bohnen, weiße (Konserven)**

AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf 79  
Mexikanischer Party-Schicht-Dip 317  
Tomaten-Bohnen-Dip 327

### **Borretsch**

AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung 60  
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing 338

### **Bratwurst**

AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf 114  
AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen 79  
AI-Menü Sauerkrauteintopf 82  
Bratwurst-Bolognese 303  
Herzhafte Buchteln 167  
Zigeunerbällchen 54

### **Brennnessel**

Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat 323

### **Brokkoli**

AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum-Klößchen low fat 107  
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf low fat 103  
AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf low fat 106  
AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat 76  
AI-Menü Würz-Topf 84  
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe low fat 246  
Brokkoli-Flan mit Käse 140  
Brokkoli-Möhren-Suppe mit Camembert low fat 227  
Kartoffelpizza mit Mais und Paprika 181  
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich 286  
Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing 289  
Spargeltopf Primavera 96  
Tapas-Salat 280  
Vegetarische Glasnudelsuppe 235  
Vio-Vital-Salat 282  
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen 192

### **Brot/Brötchen**

AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln 46  
AI-Menü Rheinischer Deppekoche 110  
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23  
Mais-Mascarponecrèmesuppe 224  
Scheiterhaufen 195  
Serviettenknödel 274

### **Buchweizen**

Buchweizen-Nudeln (glutenfrei) 274

### **Bulgur**

Bulgur-Braten 220  
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen 150

### **Butter**

Antipasti-Quiche 182  
Camembert-Stangen 185  
Garnelen- oder Shrimps-Butter 305  
Herzhafte Sesamwaffeln 183  
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse 186  
Pfeffersauce 307

Pumpkin-Cake Picanto 161  
Spargel-Ricotta-Quiche 190  
Tomaten-Salami-Kekse 160  
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191  
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen 192

### **Buttermilch**

AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 120  
Heringsalat mit Roter Bete 213  
Matjes-Topf 216

### **Camembert**

Brokkoli-Möhren-Suppe mit Camembert low fat 227  
Camembert-Stangen 185

### **Cannelloni**

AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch 112  
AI-Menü Tofu-Cannelloni 139  
Cannelloni ai funghi 127  
Fisch-Cannelloni 122

### **Cashew-Kerne**

AI-Menü Putengeschnetzeltes, Würz-Reis & fruchtige Currysauce (low fat) 38  
Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat 286  
Intelligenz-Salat 276  
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen 150  
Nuss-Bratling Nut-Cutlet 221  
Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung 136

### **Champignons**

AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf 133  
AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 121  
AI-Menü Fischragout mit Reis und Champignons 70  
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36  
AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeersauce 43  
AI-Menü Klassische Maultaschen 51  
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116  
AI-Menü Paprika-Rindsgulasch 49  
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf 258  
AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig 179  
AI-Menü Würz-Topf 84  
AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen 39  
Frühlingsrollen 252  
Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse 142  
Großer Gemüseauflauf 129  
Italienischer Frühlingstopf 95  
Jägertopf aus dem Ofen 202  
Käse-Hähnchen mit Champignons 205  
Kasseler-Topf Hawaii 210  
Marinierter Gemüsesalat 146  
Porree-Pilz-Auflauf 126  
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204  
Schweinefilet mit Champignons 210  
Spargelsalat mit Kaiserschoten 285  
Spinat-Pilz-Lasagne 130  
Tortellini-Eintopf 102  
Ungarische gefüllte Pilze 259  
Vegetarische Glasnudelsuppe 235

**Chester**

- AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust 34
- AI-Menü Hähnchen Mexicana 35
- Jägertopf aus dem Ofen 202
- Mexikanischer Chester Dip 328
- Spinatsuppe Verdi 242

**Chilischote**

- AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo 117
- AI-Menü Würziger Kartoffelauflauf mit Schafskäse 137
- Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233
- Chili-Sahnesauce 299
- Cola-Barbeque-Sauce 315
- Cranberry meets Chili 323
- Fruchtig-feurige Halloween-Suppe (milchfrei) 243
- Mojo picon 322
- Scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat 246
- Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat 231
- Zupa Mango-Pomodoro low fat 245

**Chinakohl**

- Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat 226

**Chorizo**

- AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97
- AI-Menü Würziger Kartoffelauflauf mit Schafskäse 137
- Bunter Mais und Bohnentopf 101

**Cocktailfrüchte**

- Schneller Fruchtiger Curry-Tortellini-Salat 149

**Cognac**

- Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204

**Cola**

- Cola-Barbeque-Sauce 315

**Couscous**

- AI-Menü Rindertopf mit Couscous 44
- Couscous-Salat low fat 151

**Cracker**

- Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191

**Cranberries, frisch**

- Cranberry-Relish 311

**Cranberries, getrocknet**

- Cranberry meets Chili 323

**Crème fraîche**

- AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf 114
- AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis 50
- AI-Menü Kohlrabieintopf 108
- AI-Menü Schnittlauch-Eintopf mit grüner Kapuze 99
- AI-Menü Spargeltopf Primavera 96
- Brokkoli-Flan mit Käse 140
- Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen 164
- Herzhafte Kräuterrolle 163
- Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig 159
- Italienischer Frühlingstopf 95
- Karotten-Kren-Sauce 340
- Kartoffelsuppe 98

- Lachs-Dip 332
- Nuss-Dressing 336
- Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen 250
- Sonntagsbraten ohne viel TamTam 203
- Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse 226

**Cumin. Siehe Kreuzkümmel****Currypaste**

- AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis 40
- Glühende Blumenkohlsuppe 232
- Kartoffel-Spitzkohlsuppe 224
- Thailändische Currysuppe (ca. 6 Liter) 228

**Datteln**

- Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat 292

**Dickmilch**

- Weltklasse-Zaziki low fat 313

**Dill**

- AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce 57
- AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln 65
- AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung 60
- AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig 179
- Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat 323
- Gurke mit Frischkäse-Füllung 250
- Gurkensalat 278
- Heringssalat mit Roter Bete 213
- Krautsalat wie beim Griechen low fat 291
- Lachs-Lauch-Muffins 169
- Lachsrollchen 262
- Senf-Honig-Dip 332
- Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251

**Dinkel**

- Brotschnecken-Blech 177
- Karotten-Pizza mit Vollkorn 176
- Kartoffel-Dinkel-Waffeln 184
- Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen 192

**Dorade**

- AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln 64

**Edamer**

- AI-Menü Karotten-Pizza mit Vollkorn 176
- AI-Menü Spinat-Tomatenlasagne 135
- AI-Menü Vollwert-Spinatschnecken 136
- Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse 142

**Eier**

- 1 Ei
- AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce 57
- AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum-Klößchen low fat 107
- AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat 303
- AI-Menü Wirsing-Rouladen 32
- Amerikanisches Caesar-Dressing mit Öl 342
- Dinkel-Pizzateig 174
- Fisch-Cannelloni 122

- Gemüsestrudel 175
- Gemüse-Wraps 257
- Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe 237
- Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen 215
- Österreichische Germknödel mit Vanillesauce 198
- Pan-Pizza mit Oliven 171
- Porree-Gratin low fat 267
- Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen 250
- Zucchini mit Geflügelfüllung low fat 201
- 1 Eigelb
- Blätterteigtaschen mit Schafskäse 188
- Flammkuchen mit Zucchini 162
- 1 Eiweiß
- Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig 159
- 2 Eier
- AI-Menü Hirseauflauf 128
- AI-Menü Rheinischer Deppekoche 110
- AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23
- AI-Menü Tofu-Cannelloni 139
- Ananas mit überbackenem Schinken 259
- Backofen-Frikadellen 211
- Blätterteig-Muffins mit Pfiff 155
- Bulgur-Braten 220
- Herzhafte Buchteln 167
- Kartoffel-Dinkel-Waffeln 184
- Käsebällchen als Suppeneinlage 242
- Käse-Nuss-Bratlinge 219
- Nut-Cutlet (Nuss-Bratling) 221
- Reibekuchen oder Kartoffelpuffer 222
- Remouladen-Sauce 319
- Schneller Kürbis-Auflauf 267
- Serviettenknödel 274
- Spinatklösschen 275
- Spinat-Muffins 186
- Tomaten-Salami-Kekse 160
- Truthahn / Pute mit leckerer Füllung 208
- Ungarische Pilze 259
- 2 Eigelb
- Camembert-Stangen 185
- Festlicher Tomatensalat 279
- Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste 217
- Ungarische gefüllte Pilze 259
- 3 Eier
- AI-Menü Milchreisauflauf mit Äpfeln 194
- AI-Menü Pfannkuchenpizza 166
- Antipasti-Quiche 182
- Chinesische Curry-Teigtaschen 257
- Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen 220
- Finnischer Ofenpfannkuchen 194
- Große Pirogge 156
- Kartoffel-Timbale 270
- Lippischer Pickert 196
- Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse 186
- Quarkplinsen 197
- Schneller Zwiebelkuchen 157
- Spinat-Pasta 271
- Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191



Zucchini-Pfannkuchlein 269  
 3 Eiweiß  
 AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit  
 Mallorquinischen Kartoffeln 64  
 4 Eier  
 AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer  
 Brühe 51  
 AI-Menü Scheiterhaufen 195  
 AI-Menü Spargel mit Kartoffeln und  
 herzhaftes Zabaglione 72  
 AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig 179  
 Buchweizen-Nudeln (glutenfrei) 274  
 Einfache Eierpfannkuchen 265  
 Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen 164  
 Filo-Käsesticks 180  
 Herzhaftes Sesamwaffeln 183  
 Porreetorte 167  
 Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade 165  
 Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern  
 288  
 Zwiebackklößchen 236  
 5 Eier  
 AI-Menü Ofenschlupfer Caprese 131  
 Brokkoli-Flan mit Käse 140  
 Herzhaftes Kräuterrolle 163  
 Parmesan-Pasta 270  
 Pumpkin-Cake Picanto 161  
 Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit  
 Sonnenblumenkernen 192  
 5 Eigelb  
 Fischfilet Benedikt 58  
 6 Eier  
 Frühlingsrollen 252  
 gefüllte Teufels-Eier 254  
 Spargel-Ricotta-Quiche 190  
 8 Eier  
 AI-Menü Kartoffel-Tortilla 141  
 20 Eier  
 Soleier 255  
 hartgekocht, 1 Stück  
 Ramonnaise low fat 317  
 Thousand-Island-Dressing low fat 337  
 hartgekocht, 2 Stück  
 Frankfurter Grüne Sauce 324  
 hartgekocht, 3 Stück  
 Matjes-Topf 216  
 hartgekocht, 5 Stück  
 Paprika-Ei-Dip 327  
 hartgekochte Eier, 6 Stück  
 Russischer-Eier-Dip 324  
 ohne Ei, **Siehe** eifrei

### **eifrei**

französische Salatmayo ohne Ei 340  
 Herzhaftes Fernseh-Brötchen  
 178  
 Karotten-Pizza mit Vollkorn  
 176

### **Eisbergsalat**

Fruchtiges Walnuss-Dressing 339  
 Iceberg-Kracher 285  
 Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277

### **Eiweißgericht**

Brokkoli-Flan mit Käse 140  
 Butter-Honig-Möhren 271

Frischer Würz-Spinat mit Tomaten 266  
 Garnelen mit Aioli 263  
 gefüllte Teufels-Eier 254  
 Gratinierte Käse-Auberginen mit viel  
 Gemüse 142  
 Gurke mit Frischkäse-Füllung 250  
 Heringssalat mit Roter Bete 213  
 Jägertopf aus dem Ofen 202  
 Käse-Hähnchen mit Champignons 205  
 Käse-Salat 151  
 Kasseler-Topf Hawaii 210  
 Kohlrabicremesuppe mit Pesto 239  
 Lachsrollchen 262  
 Lachs-Timbale 214  
 Lauch-Gratin 267  
 Lauwarme Tomaten-Mozzarella-Sauce 297  
 Marinierter Gemüsesalat 146  
 Matjes-Topf 216  
 Mozzarella-Tomatensuppe 225  
 Sauce für Vitello Tonnato 262  
 Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204  
 Schneller Kürbis-Auflauf 267  
 Schweinefilet mit Champignons 210  
 Schweinelendchen mit Pfeffersauce 209  
 Selleriepüree 266  
 Soleier 255  
 Sonntagsbraten ohne viel TamTam 203  
 Spanische Champignons mit Serrano-  
 Füllung 258  
 Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce  
 265  
 Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer  
 Senfsauce 145  
 Zucchini mit Geflügelfüllung aus dem  
 Backofen 201  
 Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251

### **Emmentaler**

AI-Menü Kartoffelpizza mit Mais und  
 Paprika 181  
 Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen 164  
 Gratinierte Käse-Auberginen mit viel  
 Gemüse 142  
 Käseballchen als Suppeneinlage 242  
 Pumpkin-Cake Picanto 161

### **Erbsen**

AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum-  
 Klößchen low fat 107  
 AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee  
 mit Reis 25  
 AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97  
 Erbsenschaum mit Minze / Basilikum 244  
 Lauwarmer Spargel-Nudelsalat 145

### **Erdbeeren**

Außergewöhnlicher Spargel-Salat 288  
 Erdbeer-Vinaigrette mit grünem Pfeffer  
 339

### **Erdnüsse**

Möhrchensalat Peanuts 276  
 Nut-Cutlet (Nuss-Bratling) 221  
 Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat 293

### **Estragon**

AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel 52  
 Remoulade Style-up your fish 322  
 Rote Linsensuppe low fat 104

Spargelsalat mit Kaiserschoten 285

### **Feldsalat**

Rote Bete auf Feldsalat 277  
 Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer  
 Senfsauce 145  
 Wintersalat 293

### **Fenchel**

Fenchel-Rahmsuppe (glutenfrei) 249  
 Fenchelrohkost 281

### **Filo-Teig**

Chinesische Curry-Teigtaschen 257  
 Filo-Käsesticks 180  
 Grünkohl-Wan-Tans 260

### **Fingerfood**

Brottschnecken-Blech 177  
 Chinesische Curry-Teigtaschen 257  
 Filo-Käsesticks 180  
 Frühlingsrollen 253  
 Gemüse-Schinken-Wraps 257  
 Herzhaftes Fernseh-Brötchen 178  
 Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen 215  
 Lachs-Lauch-Muffins 169  
 Pizza-Schnecken 158  
 Teufels-Eier - All American Deviled Eggs  
 254

### **Fischfilet**

AI-Menü Fischfilet mit Mangold 68  
 AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low  
 fat 66  
 AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und  
 Tomatensauce low fat 67  
 AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf  
 Reis 121  
 AI-Menü Fischragout mit Reis und  
 Champignons 70  
 AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan  
 und Weißwein-Sauce 73  
 AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln,  
 Gemüse und Sauce 63  
 AI-Menü Porree-Käse-Fisch 69  
 Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln 58

### **Fleischkäse**

AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit  
 Lauchsauce und Kartoffeln 54

### **Frischkäse**

AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und  
 Tomatensauce low fat 67  
 AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit  
 Röstzwiebelsauce 37  
 AI-Menü Putengeschnetzeltes mit Würz-  
 Reis und Currysauce 38  
 Cheesy-Chieve-Dip 327  
 Gemüse-Wraps 257  
 Grüner Kräuter-Dip 326  
 Gurke mit Frischkäse-Füllung 250  
 Herzhaftes Käse-Schichtpastete 173  
 Konfetti-Dip 321  
 Kürbiscrème mit Pistazien low fat 320  
 Kürbissauce zu Nudeln 297  
 Lachs-Lauch-Muffins 169  
 Lachsrollchen 262  
 Lauwarmer Spargel-Nudelsalat 145  
 Nudelaufbau mit Spinat und Spargel 134  
 Paprika-Dip 325



Paprika-Ei-Dip 327  
 Pizza-Schnecken 158  
 Porree-Gratin low fat 267  
 Sauce für Vitello Tonnato 262  
 Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade 165

### **Frühlingsrollenteig**

Chinesische Curry-Teigtaschen 257  
 Filo-Käsesticks 180  
 Frühlingsrollen 252  
 Grünkohl-Wan-Tans 260

### **Frühlingszwiebeln.**

#### **Siehe Lauchzwiebeln**

### **Garnelen**

AI-Menü Garnelen-Spargelragout 58  
 AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce 59  
 Garnelen mit Aioli 263  
 Garnelen- oder Shrimps-Butter 305

### **Geflügelfond**

Rotwein-Schalottensauce 309  
 Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon 83

### **Gelbwurz. Siehe Kurkuma**

### **Gemüse der Saison**

AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis 50  
 AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat 66  
 AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce low fat 67  
 AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce 57  
 AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust 34  
 AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse 26  
 AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce 59  
 AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis 40  
 AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce 37  
 AI-Menü Hähnchen Mexicana 35  
 AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce low fat 31  
 AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36  
 AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln 46  
 AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel 52  
 AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf 81  
 AI-Menü Puten-Involtini mit Frühlingskräuter-Hollandaise 27  
 AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis 30  
 AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung 60  
 AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23  
 AI-Menü Zitronenhähnchen low fat 22  
 Großer Gemüseauflauf 129  
 Käse-Nudeln mit Saison Gemüse 94  
 Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce 63  
 Sezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce 62  
 Thai-Lachs mit Reis und Gemüse 61  
 Thailändische Currysuppe 228

### **Gemüsefond**

Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle 232

### **Gemüsesaft**

AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis 76  
 Mozzarella-Tomatensuppe 225

### **Gemüsezwiebel**

AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 120  
 AI-Menü Geflügelspieße mit süß-saurer Balsamicosauce low fat 36  
 AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion 143  
 AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen 72  
 AI-Menü Würz-Topf 84  
 Schafskäsesalat 281

### **Gerichte für 2-3 Personen**

5-am-Tag-Salat 282  
 AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf 103  
 Blitz-Pasta für 2-3 Personen 93  
 Brokkoli-Flan mit Käse 140  
 Brüsseler Dampf-Topf 77  
 Johannisbeer-Kaltschale (low fat) 194  
 Österreichische Germknödel mit Vanillesauce 198  
 Radieschen-Käse-Salat 280  
 Tomaten-Schafskäse-Auflauf 132

### **Geschenke aus dem TM 31**

Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233  
 Cola-Barbeque-Sauce 315  
 Curry-Ketchup low fat 316  
 Fruchtiger Ketchup (fast ohne Haushaltszucker) 314  
 Geschenke aus dem Wundertopf noch mehr Beispiele, was man toll schenken kann 350  
 Salsa (frisch oder gekocht) 329  
 Tomaten-Konfitüre 315

### **Gewürz Gurken**

Cheesy-Chieve-Dip 327  
 Großer Kartoffelsalat ohne Mayo 153  
 Käse-Salat 151  
 Ramonnaise low fat 317  
 Remouladen-Sauce 319

### **Glasnudeln**

Frühlingsrollen 252  
 Thailändische Currysuppe 228  
 Vegetarische Glasnudelsuppe 235

### **glutenfrei**

AI-Menü Kartoffelpizza mit Mais und Paprika 181  
 Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233  
 Blumenkohl-Brokkoli-Suppe 246  
 Blumenkohl-Velouté 242  
 Brokkoli-Möhren-Suppe 227  
 Buchweizen-Nudeln 274  
 Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle 232  
 Curry-Ketchup 316  
 Falafel 220  
 Fenchel-Rahmsuppe 249  
 Frischer Würz-Spinat mit Tomaten 266  
 Fruchtiger Ketchup (fast ohne Haushaltszucker) 314

Fruchtig-feurige halloween-Suppe 243  
 Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat 248  
 Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe 238  
 Glühende Blumenkohlsuppe 232  
 Gurke mit Frischkäse-Füllung 250  
 Hausgemachte Beize für Sauerbraten 202  
 Heringssalat mit Roter Bete 213  
 Kartoffel-Spitzkohlsuppe 224  
 Kasseler-Topf Hawaii 210  
 Klare scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten 246  
 Klare Tomatenconsommé 241  
 Kohlrabicrèmesuppe mit Pesto 239  
 Lachs-Timbale 214  
 Lauwarme Tomaten-Mozzarella-Sauce 297  
 Matjes-Topf 216  
 Mozzarella-Tomatensuppe 225  
 Orientalische Spinatsuppe 231  
 Pizzateig - glutenfrei 172  
 Radieschenblätter-Suppe 247  
 Sauce für Vitello Tonnato - oder zu kaltem Braten 262  
 Schweinefilet mit Champignons 210  
 Selleriepüree 266  
 Soleier 255  
 Sonntagsbraten ohne viel TamTam 203  
 Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse 226  
 Teufels-Eier - All American Deviled Eggs 254  
 Thailändische Currysuppe 228  
 Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan 231  
 Tomatensuppe aus frischen Tomaten 229  
 Ungarische Apfelsuppe „Almales“ 231  
 Vegetarische Glasnudelsuppe 235  
 Vollwert-Paprikasuppe 239  
 Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce 265  
 Weltklasse-Zaziki 313  
 Zucchini mit Geflügelfüllung aus dem Backofen 201  
 Zupa Mango-Pomodoro 245

### **Gnocchi**

AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42

### **Goldbrasse**

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln 64

### **Gorgonzola**

AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung 60  
 Blauschimmel-Dip 319  
 Milde Gorgonzola-Sauce zu Nudeln 298  
 Trauben-Sellerie-Salat 148

### **Gouda**

AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf 114  
 AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 120  
 AI-Menü Griechischer Nudelaufbau mit Schafskäse 118  
 AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116  
 Blätterteig-Muffins mit Pfiff 155  
 Blitz-Pasta für 2-3 Personen 93  
 Brüsseler Dampf-Topf 77  
 Cheesy-Chieve-Dip 327



Filo-Käsesticks 180  
Frühlings-Fladenbrot 187  
Herzhafte Käse-Schichtpastete 173  
Karotten-Pizza mit Vollkorn 176  
Käse-Nuss-Bratlinge 219  
Kasseler-Topf Hawaii 210  
Lachsrollchen 262  
Pizza-Schnecken 158  
Schneller Sommersalat 287  
Schneller Zwiebelkuchen 157  
Spinat-Muffins 186  
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191

### **Grieß**

Gemüsestrudel 175  
Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei) 178  
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe 237

### **Grünkohl**

AI-Menü Grünkohl-Curry 75  
AI-Menü Grünkohl-Moussaka 111  
Grünkohl mit PINKEL 53  
Grünkohl-Wan-Tans 260

### **Gulasch**

AI-Menü Rindertopf mit Couscous 44  
Fisch-Gulasch mit Safran-Reis 67  
Hirsch-Gulasch mit Preiselbeersauce 43  
Lasagne Bolognese 116

### **Gurke**

AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen 79  
Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln 65  
Paprikasalat 280  
Schafskäsesalat 281  
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277  
Schneller Bayrischer Kartoffelsalat low fat 284

### **Gyros**

Gyrossuppe 87

### **Hackfleisch**

AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce 112  
AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo 117  
AI-Menü Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse 118  
AI-Menü Grünkohl-Moussaka 111  
AI-Menü Hack-Kartoffelauflauf 112  
AI-Menü Kartoffel-Lasagne 115  
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln 46  
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf low fat 89  
Backofen-Frikadellen 211  
Cheesburger-Suppe 86  
Chinesische Curry-Teigtaschen 257  
Große Pirogge 156  
Hackfleischrolle Cordon Bleu 211  
Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse 87  
Nudelschnecken mit Hackfleisch 207  
Thailändische Currysuppe 228

### **Hähnchenbrust**

AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo 117  
AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit

Fleischeinlage 88  
AI-Menü Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis 24  
AI-Menü Geflügelspieße mit süß-saurer Balsamicosauce low fat 36  
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse 26  
AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis 40  
AI-Menü Hähnchenbrust in Martini-Sauce 113  
AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce 37  
AI-Menü Hähnchengeschneitzeltes mit Kaisergemüse & Kartoffeln 21  
AI-Menü Hähnchen Mexicana 35  
AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce low fat 31  
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36  
AI-Menü Hühnerpaprikasch 31  
AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce 73  
AI-Menü Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis 29  
AI-Menü Mit Mett gefüllte Hähnchenbrust 34  
AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf 81  
AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis 25  
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23  
AI-Menü Wirsing-Rouladen 32  
AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen 39  
AI-Menü Zitronenhähnchen low fat 22  
Käse-Hähnchen mit Champignons 205  
Thailändische Currysuppe 228  
Zucchini mit Geflügelfüllung low fat 201

### **Hartweizengrieß**

AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig 179  
Brottschnecken-Blech 177  
Pizza-Schnecken 158  
Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen 250

### **Hartweizennudeln**

AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf 81

### **Haselnüsse**

Intelligenz-Salat 276  
Käse-Nuss-Bratlinge 219  
Nuss-Bratling Nut-Cutlet 221  
Nuss-Dressing 336

### **Hefeteig-Garant**

Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig 159

### **Heißwurst**

AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf 79  
Bunter Mais und Bohnentopf 101  
Linsensuppe mit Mettendchen 81

### **Himbeeren**

Himbeer-Dressing 345

### **Himbeeressig**

AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42

### **Hirsch-Gulasch**

AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce 43

### **Hirse**

Hirseauflauf 128  
Pizzateig - glutenfrei 172

### **Honig**

Außergewöhnlicher Spargel-Salat 288  
Curry-Ketchup low fat 316  
Fenchelrohkost 281  
Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing 289  
Paprikasauce 313  
Radieschen-Käse-Salat 280  
Süß-saures Dressing (fettfrei) 336

### **Honigkuchen**

AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42

### **Hüttenkäse. Siehe körniger Frischkäse**

### **Ingwer**

AI-Menü Grünkohl-Curry 75  
AI-Menü Würz-Topf 84  
Asiatische Linsensuppe 96  
Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233  
Cranberry-Relish 311  
Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce 312  
Fruchtig-feurige Halloween-Suppe (milchfrei) 243  
Frühlingsrollen 252  
Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing 290  
Mango Chutney 310  
Orientalische Spinatsuppe 231  
Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat 226  
Scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat 246  
Süßkirsch-Chutney low fat 310

### **Jasminreis**

AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis 50  
AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat 76

### **Joghurt**

AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip 138  
Cocktail-Salatsauce 343  
Fenchelrohkost 281  
Frankfurter Grüne Sauce 324  
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat 323  
Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing low fat 341  
Hirseauflauf 128  
Joghurt-Sahne-Dressing 337  
Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat 340  
Johannisbeeren-Kaltschale 194  
Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln 305  
Konfetti-Dip 321  
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing 338  
Kühlschrank-Salatsauce low fat 341  
Matjes-Topf 216  
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen 150  
Meerrettichquark 184, 321  
Paprika-Zucchini-Salat 284  
Parmesan-Dressing 339

- Ramonnaise low fat 317
- Salatdressing mit körnigem Senf 338
- Schmand-Salatdressing 336
- Thousand-Island-Dressing low fat 337

### **Johannisbeeren**

- Johannisbeeren-Kaltschale 194

### **Johannisbeer-Gelee**

- Vorratsdressing mit Gelee 335

### **Kabeljau**

- AI-Menü Fischfilet mit Mangold 68
- AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat 66
- AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 121

### **Kaffeesaahne**

- AI-Menü Großer schneller Spargeleintopf 108
- AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln 143
- AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23
- AI-Menü Tofu-Cannelloni# 139
- Erleichtertes Caesar-Dressing 343
- Jägertopf aus dem Ofen 202
- Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat 340
- Kühlschrank-Salatsauce low fat 341
- Mexikanischer Chester Dip 328
- Radi-Salat 286
- Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat 300
- Salatdressing mit körnigem Senf low fat 338
- Spinatsuppe Verdi 242
- Tomatensuppe aus frischen Tomaten low fat 229
- Zigeunerbällchen 54

### **Kaisergemüse**

- AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf 133
- AI-Menü Hähnchengeschnetzeltes mit Kaisergemüse & Kartoffeln 21

### **Kaiserschoten**

- Scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat 246
- Spargelsalat mit Kaiserschoten 285
- Vegetarische Glasnudelsuppe 235

### **Kalbfleisch**

- Sauce für Vitello Tonnato 262

### **Kapern**

- Große Pirogge 156
- Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln 305
- Ramonnaise low fat 317
- Sauce für Vitello Tonnato 262

### **Karotten. Siehe Möhren**

### **Kartoffeln**

- AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf 114
- AI-Menü Bier-Geschnetzeltes 49
- AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und Safran low fat 93
- AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage 88
- AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis 50
- AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-

### **Auflauf 133**

- AI-Menü Fischfilet mit Mangold 68
- AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat 66
- AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce 57
- AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 120
- AI-Menü Garnelen-Spargelragout 58
- AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust 34
- AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse 26
- AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95
- AI-Menü Großer schneller Spargeleintopf 108
- AI-Menü Grünkohl mit Pinkel 53
- AI-Menü Grünkohl-Moussaka 111
- AI-Menü Hack-Kartoffelaufbau 112
- AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce 37
- AI-Menü Hähnchengeschnetzeltes mit Kaisergemüse & Kartoffeln 21
- AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce low fat 31
- AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf 126
- AI-Menü Hühnerpaprikasch 31
- AI-Menü Italienischer Frühlingstopf 95
- AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce 73
- AI-Menü Kartoffel-Lasagne 115
- AI-Menü Kartoffel-Tortilla 141
- AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln 143
- AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler 50
- AI-Menü Kohlrabieintopf 108
- AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen 79
- AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln 46
- AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln 65
- AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi-Salat low fat 55
- AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln 54
- AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen 81
- AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip 138
- AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln 64
- AI-Menü Moderne dicke Bohnen 82
- AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce 63
- AI-Menü Puten-Involtini mit Frühlingskräuter-Hollandaise 27
- AI-Menü Rheinischer Deppekoche 110
- AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105
- AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch 91
- AI-Menü Sauerkrauteintopf 82
- AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout 74
- AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce 48
- AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung 60
- AI-Menü Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce 62
- AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97
- AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124
- AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf low

### **fat 106**

- AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat 76
- AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf 79
- AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln (low fat) 32
- AI-Menü Würziger Kartoffelaufbau mit Schafskäse 137
- AI-Menü Würz-Topf 84
- AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen 39
- Brotschnecken-Blech 177
- Bunter Mais und Bohnentopf 101
- Curry-Kartoffelsalat 153
- Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln 58
- Frühlingszwiebel-Blumenkohl 219
- Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe 238
- Großer Gemüseauflauf 129
- Großer Kartoffelaufbau aus dem Backofen 273
- Großer Kartoffelsalat ohne Mayo 153
- Himmel- und Erde-Waffeln low fat 177
- Kartoffel-Dinkel-Waffeln 184
- Kartoffeldressing für den Vorrat 344
- Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel 295
- Kartoffelpizza mit Mais und Paprika 181
- Kartoffel-Rosmarin-Küchle 189
- Kartoffel-Spitzkohlsuppe 224
- Kartoffelsuppe 98
- Linsen-Tomaten-Topf 99
- Lippischer Pickert 196
- Marinierte Zitronenkartoffeln low fat 272
- Mojo picon 322
- Pizzateig - glutenfrei 172
- Radieschenblätter-Suppe 247
- Reibekuchen oder Kartoffelpuffer 222
- Rosenkohl mediterrano 125
- Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen 273
- Schneller Bayrischer Kartoffelsalat low fat 284
- Schnittlauch-Eintopf mit grüner Kapuze 99
- Selleriepüree 266
- Spargel mit Kartoffeln und herzhaftes Zabaglione 72
- Spargeltopf Primavera 96
- Stielmus-Eintopf mit Hollandaise low fat 100
- Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191
- Zigeunerbällchen 54

### **Kartoffeln, gekochte**

- Kartoffel-Timbale 270
- Paprikasauce 313

### **Käse**

- AI-Menü Cannelloni ai funghi 127
- AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce 112
- AI-Menü Curry-Lauch-Gratin 125
- AI-Menü Fisch-Cannelloni 122
- AI-Menü Grünkohl-Moussaka 111
- AI-Menü Hack-Kartoffelaufbau (Reste-Fest-Brot/Brötchen) 112
- AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf 126
- AI-Menü Hirseauflauf 128
- AI-Menü Karotten-Pizza mit Vollkorn 176
- AI-Menü Kartoffel-Tortilla 141



AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln 143  
 AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler 50  
 AI-Menü Klare Zwiebelsuppe 98  
 AI-Menü Nudelauflauf mit Spinat und Spargel 134  
 AI-Menü Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Frischkäse 135  
 AI-Menü Tex-Mex-Eintopf 258  
 AI-Menü Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce 139  
 AI-Menü Ungarische Lescó mit Zartweizen 72  
 AI-Menü Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung 136  
 Ananas mit überbackenem Schinken 259  
 Antipasti-Quiche 182  
 Brotschnecken-Blech 177  
 Bulgur-Braten 220  
 Cheesy-Chieve-Dip 327  
 Gemüsestrudel 175  
 Gemüse-Wraps 257  
 Großer Kartoffelaufbau aus dem Backofen 273  
 Hackfleischrolle Cordon Bleu 211  
 Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig 159  
 Kartoffel-Rosmarin-Küchle 189  
 Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe 237  
 Käse-Nudeln mit Saisongemüse 94  
 Käse-Salat 151  
 Mexikanischer Party-Schicht-Dip 317  
 Original-Pizzateig für krosse dünne Pizza 172  
 Pfannkuchenpizza 166  
 Porreetorte 167  
 Radieschen-Käse-Salat 280  
 Sauce Aspergii 298  
 Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade 165  
 Schneller Kürbis-Auflauf 267  
 Ungarische Pilze 259  
 Zucchini mit Geflügelfüllung low fat 201

### **Kasseler**

AI-Menü Grünkohl mit Pinkel 53  
 AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler 50  
 Kasseler-Topf Hawaii 210

### **Kerbel**

Herzhafte Käse-Schichtpastete 173  
 Herzhafte Kräuterrolle 163  
 Spargelpesto 301

### **Ketchup**

Cocktail-Salatsauce 343  
 Cola-Barbeque-Sauce 315  
 Thunfisch-Paprika-Dip 333

### **Kichererbsen, getrocknet**

deutsches Hummus (low fat) 330  
 Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen 220  
 Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe 238

### **Kidneybohnen**

AI-Menü Tex-Mex-Eintopf low fat 89  
 AI-Menü Vegetarischer Gesundheitopf low fat 106  
 Bunter Mais und Bohnentopf 101

### **Kindertaugliche Rezepte**

Einfache Eierpfannkuchen 265  
 Fruchtiger Ketchup fast ohne Haushaltszucker 314  
 Himmel- und Erde-Waffeln 177  
 Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe 237  
 Käse-Nuss-Bratlinge 219  
 Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse 87  
 Pfannkuchenpizza 166  
 Pizza-Schnecken 158  
 Reibekuchen oder Kartoffelpuffer 222  
 Tortellini-Eintopf 102  
 Zwiebackklößchen als Suppeneinlage 236

### **Kirschtomaten**

AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi-Salat low fat 55  
 AI-Menü Porree-Käse-Fisch 69  
 AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat 303  
 Frischer Würz-Spinat mit Tomaten 266  
 Kasseler-Topf Hawaii 210  
 Kohlrabicremesuppe mit Pesto low fat 239  
 Lauwarmer Spargel-Nudelsalat 145  
 Lauwarmer Tomaten Mozzarella-Sauce 297  
 Nudelauflauf mit Spinat und Spargel 134

### **Knollensellerie**

Astoria-Salat 287  
 Selleriepüree (Eiweißgericht) 266  
 Trauben-Sellerie-Salat 148

### **Kochschinken**

AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 120  
 AI-Menü Puten-Involntini mit Frühlingskräuter-Hollandaise 27  
 AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis 30  
 Ananas mit überbackenem Schinken 259  
 Blätterteig-Muffins mit Pfiff 155  
 Einfacher Kaiser-Gemüsekekuchen 164  
 Gemüse-Wraps 257  
 Hackfleischrolle Cordon Bleu 211  
 Herzhafte Kräuterrolle 163  
 Pfannkuchenpizza 166  
 Pizza-Schnecken 158  
 Porreetorte 167  
 Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade 165  
 Schneller Fruchtiger Curry-Tortellini-Salat 149  
 Ungarische Pilze 259

### **Kohlrabi**

AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum-Klößchen low fat 107  
 AI-Menü Kohlrabiintopf 108  
 AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mett-Klößchen 79  
 AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi-Salat low fat 55  
 AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf low fat 103  
 Kohlrabicremesuppe mit Pesto low fat 239  
 Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing 290  
 Spargeltopf Primavera 96  
 Vio-Vital-Salat 282

### **Kokosmilch**

AI-Menü Curry-Lauch-Gratin 125  
 AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce 59  
 AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis 40  
 AI-Menü Grünkohl-Curry 75  
 AI-Menü Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis 29  
 AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch 91  
 AI-Menü Thai-Lachs mit Reis und Gemüse 61  
 AI-Menü Thailändische Currysuppe 228  
 Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce 312  
 Glühende Blumenkohlsuppe 232  
 Kartoffel-Spitzkohlsuppe 224  
 Orientalische Spinatsuppe 231

### **Koriander**

AI-Menü Grünkohl-Curry 75  
 AI-Menü Tex-Mex-Eintopf 89  
 Couscous-Salat low fat 151  
 Cranberry-Relish 311  
 Mexikanischer Chester Dip 328  
 Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce low fat 265

### **körniger Frischkäse**

AI-Menü Würziger Kartoffelaufbau mit Schafskäse 137  
 Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Frischkäse 135

### **Krabben**

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce 59  
 AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch 91  
 Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen 215  
 Sezungen-Involntini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce 62

### **Kräuterfrischkäse**

AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse 26  
 Frühlings-Fladenbrot 187  
 Schweinelendchen mit Pfeffersauce 209

### **Kresse**

Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat 323  
 Grüner Kräuter-Dip 326  
 Herzhafte Käse-Schichtpastete 173  
 Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing 338

### **Kreuzkümmel**

Couscous-Salat low fat 151  
 Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen 220  
 Koriander-Pesto mit Pinienkernen 320  
 Mexikanischer-Schicht-Dip 317  
 Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce low fat 265

### **Kreuzkümmel (Cumin)**

Mojo picon (spanischer Dip) 322  
 Mojo verde (spanischer Dip) 322

### **Kritharakinudeln**

AI-Menü Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse 118

**Kümmel**

- Kürbissauce zu Nudeln 297
- Sauerländer Zwiebelsuppe low fat 235
- Soleier 255
- Wildgewürz, selbstgemacht 360

**Kürbis**

- AI-Menü Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis 29
- AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch 91
- Kübrissalat mit Roter Bete 278
- Kürbiscrème mit Pistazien low fat 320
- Kürbissauce zu Nudeln 297
- Pumpkin-Cake Picanto 161
- Schneller Kürbis-Auflauf 267

**Kürbiskerne**

- 5-am-Tag-Salat low fat 282
- Kübrissalat mit Roter Bete 278

**Kurkuma (Gelbwurz)**

- AI-Menü Grünkohl-Curry 75
- Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen 220
- Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce 312
- Fruchtige (Nudel-) Currysauce 298
- Garnelen- oder Shrimps-Butter 305

**Lachs**

- AI-Menü Fischragout mit Reis und Champignons 70
- AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce 59
- AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln 65
- Lachssauce zu Nudeln 305
- Lachs-Timbale 214
- Thai-Lachs mit Reis und Gemüse 61

**Lachsforelle**

- AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln 64

**Lasagne**

- AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116
- Spinat-Pilz-Lasagne 130
- Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Frischkäse 135

**Lauch**

- AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95
- AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce 73
- AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln 54
- AI-Menü Porree-Käse-Fisch 69
- AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105
- AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch 91
- Asiatische Linsensuppe 96
- Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233
- Blumenkohl-Brokkoli-Suppe low fat 246
- Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle 232
- Curry-Lauch-Gratin 125
- Fisch-Cannelloni 122
- Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat 248
- Glühende Blumenkohlsuppe 232
- Hirseauflauf 128
- Kartoffelsuppe 98
- Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel

**Gemüse 87**

- Lachs-Lauch-Muffins 169
- Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse 186
- Porree-Gratin low fat 267
- Porree-Pilz-Auflauf 126
- Porreetorte 167
- Sauerländer Zwiebelsuppe low fat 235
- Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191

**Lauchzwiebeln**

- AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf 126
- AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln 65
- AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat 76
- Frühlings-Fladenbrot 187
- Frühlingszwiebel-Blumenkohl 219
- Großer Gemüseauflauf 129
- Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig 159
- Irmis Kohlrabisalat 294
- Kasseler-Topf Hawaii 210
- Lachs-Lauch-Muffins 169
- Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat 292
- Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung 136
- Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251

**Leberkäse**

- AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln 54

**Liebstöckel**

- AI-Menü Spargel mit Kartoffeln und herzhaftes Zabaglione 72

**Limettensaft**

- Scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat 246

**Linsen, braune**

- AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124
- Linsen-Tomaten-Topf 99

**Linsen, Pardina**

- AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen 81

**Linsen, rote**

- AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat 76
- Asiatische Linsensuppe 96
- Rote Linsensuppe low fat 104

**Lorbeerblätter**

- AI-Menü Blumenkohl-Käse-Suppe 244
- AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105
- AI-Menü Sauerkrauteintopf 82
- AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce 48
- Hirseauflauf 128
- Soleier 255
- Wildgewürz, selbstgemacht 360

**low carb-Rezepte.****Siehe Eiweißgerichte****low fat**

- Fruchtiger Ketchup (fast ohne Haushaltszucker) 314

**low fat-Rezepte**

- 5-am-Tag-Salat 282
- AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und Safran low fat 93
- AI-Menü Buntes Putengeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Currysauce low fat 38
- AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat 66
- AI-Menü Fischfilet mit Tomaten-Senfsauce 66
- AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce 67
- AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce 57
- AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95
- AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce 31
- AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36
- AI-Menü Hühnerpaprikasch 31
- AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe 51
- AI-Menü Kohlrabieintopf 108
- AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln 65
- AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi Salat 55
- AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf 81
- AI-Menü Putengeschnetzeltes, Würz-Reis & fruchtige Currysauce 38
- AI-Menü Rindertopf mit Couscous 44
- AI-Menü Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln 300
- AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42
- AI-Menü Sauerbraten-Ragout mit Gnocchi und Rotkohlspalten 42
- AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf 103
- AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf 106
- AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis 76
- AI-Menü Zitronenhähnchen 22
- AI-Menü Zucchini mit Geflügelfüllung 201
- AI-Menü Zucchini-Spargel-Topf mit Pute und rotem Reis 28
- Anti-Grippe-Salat 293
- Asiatische Linsensuppe 96
- Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233
- Bärlauch-Salatdressing 339
- Blumenkohl-Brokkoli-Suppe 246
- Bunter Picknick-Salat 283
- Cranberry-Relish 311
- Fisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln 64
- Fruchtige Rotkohl-Rohkost 294
- Große Pirogga 156
- Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip 323
- Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing 341
- Hausgemachte Beize für Sauerbraten 202
- Himmel- und Erde-Waffeln 177
- Irmis Kohlrabisalat 294
- Kartoffeldressing für den Vorrat 344
- Konfetti-Dip 321
- Kühlschrank-Salatsauce 341
- Kürbiscrème mit Pistazien 320
- Mediterranes Salatdressing mit getrockneten Tomaten 343



Mexikanisches Maisrelish 319  
 Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing 289  
 Paprikasauce 313  
 Peking-Suppe süß-sauer-scharf 226  
 Rosenkohl mediterrano 125  
 Rote Linsensuppe 104  
 Salatdressing mit körnigem Senf 338  
 Sauerländer Zwiebelsuppe 235  
 Schneller Bayrischer Kartoffelsalat 284  
 Spaghetti Carbonara 303  
 Stielmus-Eintopf mit Hollandaise 100  
 Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon 83  
 Süßkirsch-Chutney 310  
 Thousand-Island-Dressing 337  
 Tomatendressing 340  
 Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan 231  
 Tomatensuppe aus frischen Tomaten 229  
 Weltklasse-Zaziki 313  
 Wintersalat 293  
 Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251

### **Macis-Blüte. Siehe Muskatblüte**

### **Madeira**

AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23

### **Maggikraut. Siehe Liebstöckel**

### **Mais**

AI-Menü Bunter Mais und Bohnentopf 101  
 AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo 117  
 AI-Menü Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis 24  
 AI-Menü Kartoffelpizza mit Mais und Paprika 181  
 AI-Menü Tex-Mex-Eintopf low fat 89  
 AI-Menü Vegetarischer Gesundheitopf low fat 106  
 Große Pirogge 156  
 Iceberg-Kracher 285  
 Mais-Mascarponecrèmesuppe 224  
 Mexikanisches Maisrelish low fat 319  
 Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277  
 Truthahn / Pute mit leckerer Füllung 208

### **Maisgrieß**

Pizzateig - glutenfrei 172

### **Maiskölbchen**

Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat 226

### **Majoran**

AI-Menü Bier-Geschnetztes 49  
 AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105  
 Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe 238  
 Kartoffel-Dinkel-Waffeln 184  
 Sauerländer Zwiebelsuppe low fat 235  
 Schafskäsesalat 281

### **Malzbier**

AI-Menü Malzbier-Geschnetztes 49  
 Sauerländer Zwiebelsuppe low fat 235

### **Mandarinen**

Schneller Fruchtiger Curry-Tortellini-Salat 149

### **Mandeln**

Ajo Blanco Andalusische Knoblauch-Mandelsuppe 234  
 Bärlauch-Pesto 320  
 Rotes Pesto 301  
 Spargelpesto 301  
 Tomaten-Salami-Kekse 160

### **Mandeln, gehobelt**

AI-Menü Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis 24  
 AI-Menü Scheiterhaufen 195  
 Spargel-Tortellini-Topf 103

### **Mango**

Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce 312  
 Mango Chutney 310  
 Zupa Mango-Pomodoro low fat 245

### **Mangold**

AI-Menü Fischfilet mit Mangold 68

### **Martini**

AI-Menü Hähnchenbrust in Martini-Sauce 113

### **Mascarpone**

Cranberry meets Chili 323  
 Kräuter-Mascarpone-Quark 313  
 Mais-Mascarponecrèmesuppe 224

### **Matjes-Filet**

AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 120  
 Heringssalat mit Roter Bete 213  
 Matjes-Topf 216

### **Mayonnaise**

Remoulade Style-up your fish 322

### **Meerrettich**

AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce 48  
 Karotten-Kren-Sauce 340  
 Klare Tomatenconsommé low fat 241  
 Knallbunte Rohkost mit Meerrettich 286  
 Meerrettichquark 184, 321  
 Remouladen-Sauce 319  
 Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen 250

### **Meersalz**

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln 64

### **Metaxa**

Gyrossuppe 87

### **Mett**

AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen und Naturreis 85

### **Mettwurst**

AI-Menü Grünkohl mit Pinkel 53  
 AI-Menü Herzhafter Nudel Topf 80  
 AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen 81  
 AI-Menü Rheinischer Deppekoche 110

### **Milch**

AI-Menü Blumenkohl-Brokkoli-Suppe low fat 246  
 AI-Menü Blumenkohl-Käse-Suppe 244  
 AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce 112  
 AI-Menü Großer Gemüseauflauf 129

AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95  
 AI-Menü Kartoffelpizza mit Mais und Paprika 181  
 AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler 50  
 AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116  
 AI-Menü Scheiterhaufen 195  
 Einfache Eierpfannkuchen 265  
 Kartoffelsuppe 98  
 Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe 237  
 Lachssauce zu Nudeln 305  
 Nudelsauce Spinaci 300  
 Pan-Pizza mit Oliven 171  
 Schweinefilet mit Champignons 210  
 Spargelsuppe 224  
 Spinat-Pilz-Lasagne 130  
 Zucchini-Pfannkuchlein 269

### **milchfrei**

AI-Menü Kartoffel-Tortilla 141  
 Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233  
 Cranberry-Relish 311  
 Curry-Ketchup 316  
 Fruchtig-feurige Halloween-Suppe 243  
 Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat 248  
 Glühende Blumenkohlsuppe 232  
 Kartoffel-Spitzkohl-Suppe 224  
 Klare scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten 246  
 Klare Tomatenconsommé low fat 241  
 Mango-Chutney 310  
 Orientalische Spinatsuppe 231  
 Süßkirsch-Chutney 310  
 Thailändische Currysuppe 228  
 Ungarische Apfelsuppe „Almaleves“ 231  
 Vegetarische Glasnudelsuppe 235  
 Vollwert-Paprikasuppe 239  
 Zupa Mango-Pomodoro 245

### **Milchreis**

AI-Menü Milchreisaufbau mit Äpfeln 194  
 Pizzateig - glutenfrei 172

### **Mischpilze, getrocknet**

Saucenbinder für dunkle Saucen 307

### **Mohn**

Österreichische Germknödel mit Vanillesauce 198

### **Möhren**

5-am-Tag-Salat low fat 282  
 AI-Menü Asiatische Linsensuppe 96  
 AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf 114  
 AI-Menü Curry-Lauch-Gratin 125  
 AI-Menü Gemüseeintopf mit Basilikum-Klößchen low fat 107  
 AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95  
 AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36  
 AI-Menü Karotten-Pizza mit Vollkorn 176  
 AI-Menü Kartoffelpizza mit Mais und Paprika 181  
 AI-Menü Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse 87  
 AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen 79  
 AI-Menü Linsen-Tomaten-Topf 99  
 AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105  
 AI-Menü Sanftes Möhrensüppchen mit

pikanten Meerrettichklößchen 250  
 AI-Menü Sauerkrauteintopf 82  
 AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-  
 Nudeltopf low fat 103  
 AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee  
 mit Reis 25  
 AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout 74  
 AI-Menü Serviettenknödel mit  
 Hähnchenragout 23  
 AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97  
 AI-Menü Spargeltopf Primavera 96  
 AI-Menü Süßkartoffelsuppe mit  
 Salbeibacon 83  
 AI-Menü Tortellini-Eintopf 102  
 AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf low  
 fat 106  
 AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf 79  
 Anti-Grippe-Salat 293  
 Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233  
 Bratwurst-Bolognese 303  
 Brokkoli-Möhren-Suppe mit Camembert  
 low fat 227  
 Bunter Picknick-Salat 283  
 Butter-Honig-Möhren 271  
 Coleslaw (begnadeter Krautsalat) 278  
 Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle 232  
 Farmersalat 291  
 Fruchtig-feurige Halloween-Suppe  
 (milchfrei) 243  
 Frühlingsrollen 252  
 Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat 248  
 Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe 238  
 Gemischte Rohkost 276  
 Gemüse-Wraps 257  
 Glühende Blumenkohlsuppe 232  
 Gurke mit Frischkäse-Füllung 250  
 Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat 286  
 Herbst-Rohkost 283  
 Hirseauflauf 128  
 Intelligenz-Salat 276  
 Karotten-Kren-Sauce 340  
 Kohlrabisalat 280  
 Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing  
 290  
 Möhrchensalat Peanuts 276  
 Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-  
 Dressing 289  
 Rote Linsensuppe low fat 104  
 Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277  
 Selleriepüree 266  
 Sonntagsbraten ohne viel TamTam 203  
 Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat 293  
 Tapas-Salat 280  
 Vita-Powersauce 299  
 Wintersalat 293  
 Zucchini mit Geflügelfüllung low fat 201

### **Möhrensaft**

AI-Menü Rindertopf mit Couscous 44  
 AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf low  
 fat 106

### **Mozzarella**

AI-Menü Kartoffelpizza mit Tomate und  
 Mozzarella 181  
 AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit  
 Mozzarella-Schafskäse-Dip 138

AI-Menü Ofenschlupfer Caprese 131  
 AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln,  
 Gemüse und Sauce 63  
 Filo-Käsesticks 180  
 Lauwarme Tomaten Mozzarella-Sauce 297  
 Mozzarella-Tomatensuppe 225  
 Nudelsalat Caprese (low fat) 152  
 Pfannkuchenpizza 166

### **Mungobohnenkeimlinge**

Chinesische Curry-Teigtaschen 257  
 Frühlingsrollen 252

### **Muskatblüte (Macis-Blüte)**

AI-Menü Fischragout mit Reis und  
 Champignons 70  
 AI-Menü Kohlrabi-Eintopf ohne Fleisch  
 108  
 AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf 81  
 AI-Menü Putenbrust mit Orangensaure  
 (low fat) 22  
 Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat 248  
 Pute / Truthan mit Füllung 208  
 Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch)  
 315  
 Zwiebackklößchen (Suppeneinlage) 236

### **Natron**

Gebackene Bohnen - Baked Beans 268

### **Naturreis**

AI-Menü Kürbis-Geflügelragout mit  
 Naturreis 29  
 AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen und  
 Naturreis 85

### **Nelken, ganz**

AI-Menü Schweinemedallions mit  
 Meerrettichsauce 48  
 Wildgewürz, selbstgemacht 360

### **Nelken, gemahlen**

Mango Chutney 310  
 Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch)  
 315

### **Noilly Prat**

Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat &  
 Scampi-Sauce 62

### **Nudeln**

AI-Menü Herzhafter Nudel Topf 80  
 AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-  
 Sauce 43  
 AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln 143  
 AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-  
 Nudeltopf low fat 103  
 AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat 303  
 AI-Menü Tomaten-Kräuter Nudeln mit  
 Schafskäse 76  
 Blitz-Pasta für 2-3 Personen 93  
 Käse-Nudeln mit Saisongemüse 94  
 Lauwarmer Spargel-Nudelsalat 145  
 Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten &  
 Rucola 147  
 Nudelaufauf mit Spinat und Spargel 134  
 Nudelsalat à la Gennovese 147  
 Nudelsalat Caprese 152

### **Nüsse, verschiedene**

Nut-Cutlet (Nuss-Bratling) 221

### **Oliven**

AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo  
 117  
 AI-Menü Pan-Pizza mit Oliven 171  
 Antipasti-Quiche 182  
 Blätterteigtaschen mit Schafskäse 188  
 Karotten-Pizza mit Vollkorn 176  
 Mexikanischer Party-Schicht-Dip 317  
 Mozzarella-Tomatensuppe 225  
 Rosenkohl mediterrano 125  
 Tomaten-Schafskäse-Auflauf 132

### **Orangen**

Fenchelrohkost 281

### **Orangensaft**

AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit  
 Fleischeinlage low fat 28  
 AI-Menü Grünkohl-Curry 75  
 Außergewöhnlicher Spargel-Salat 288  
 Bunter Picknick-Salat 283  
 Cranberry-Relish 311  
 Orangen-Tomatensuppe low fat 225  
 Paprikasauce 313  
 Quarkplinsen 197

### **Oregano**

Filo-Käsesticks 180  
 Tomaten-Salami-Kekse 160

### **Pangasiusfilet**

AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low  
 fat 66  
 AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf  
 Reis 121  
 AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-  
 Sauce 59  
 AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse  
 und Kartoffeln 65  
 AI-Menü Porree-Käse-Fisch 69  
 Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste 217

### **Paniermehl**

AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch und  
 Béchamel-Sauce 112  
 AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und  
 Kräutersauce 57  
 Fisch-Cannelloni 122  
 Nudelschnecken mit Hackfleisch 207  
 Spinatklösschen 275

### **Paprika**

5-am-Tag-Salat low fat 282  
 AI-Menü Asiatische Linsensuppe 96  
 AI-Menü Buntes Putengeschnetzeltes mit  
 Würz-Reis und fruchtiger Currysauce  
 low fat 38  
 AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-  
 Auflauf 133  
 AI-Menü Fischfilet mit Mangold 68  
 AI-Menü Geflügelspieße mit süß-saurer  
 Balsamicosauce low fat 36  
 AI-Menü Großer Gemüseauflauf 129  
 AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95  
 AI-Menü Grünkohl-Curry 75  
 AI-Menü Hähnchen mit Portwein und  
 rotem Reis 36  
 AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf 126  
 AI-Menü Hühnerpaprikasch 31  
 AI-Menü Italienischer Frühlingstopf 95



AI-Menü Karotten-Pizza mit Vollkorn 176  
 AI-Menü Kartoffelpizza mit Mais und Paprika 181  
 AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116  
 AI-Menü Paprika-Rindsgulasch 49  
 AI-Menü Rindertopf mit Couscous 44  
 AI-Menü Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204  
 AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23  
 AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97  
 AI-Menü Tex-Mex-Eintopf low fat 89  
 AI-Menü Tortellini-Eintopf 102  
 AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen 72  
 AI-Menü Vegetarische Glasnudelsuppe 235  
 AI-Menü Vegetarischer Gesundheitopf low fat 106  
 AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat 76  
 AI-Menü Würziger Kartoffelauflauf mit Schafskäse 137  
 AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen 39  
 Antipasti-Quiche 182  
 Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat 233  
 Bratwurst-Bolognese 303  
 Bulgur-Braten 220  
 Bunter Picknick-Salat 283  
 Cheesy-Chieve-Dip 327  
 Couscous-Salat low fat 151  
 Curry-Ketchup low fat 316  
 Frühling-Fladenbrot 187  
 Gemüsestrudel 175  
 Gemüse-Wraps 257  
 Glühende Blumenkohlsuppe 232  
 Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse 142  
 Große Pirogge 156  
 Gurke mit Frischkäse-Füllung 250  
 Gyrossuppe 87  
 Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei) 178  
 Iceberg-Kracher 285  
 Irmis Kohlrabisalat 294  
 Jägertopf aus dem Ofen 202  
 Käse-Salat 151  
 Kasseler-Topf Hawaii 210  
 Knallbunte Rohkost mit Meerrettich 286  
 Konfetti-Dip 321  
 Lauwarmer Spargel-Nudelsalat 145  
 Mexikanischer Chester Dip 328  
 Mexikanisches Maisrelish low fat 319  
 Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat 292  
 Paprika-Dip 325  
 Paprika-Ei-Dip 327  
 Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse 186  
 Paprika-Parmesan-Suppe 230  
 Paprikasalat 280  
 Paprikasauce 313  
 Paprika-Zucchini-Salat 284  
 Pizza-Schnecken 158  
 Radieschen-Käse-Salat 280  
 Salsa (frisch oder gekocht) 329

Schafskäsesalat 281  
 Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277  
 Schneller Sommersalat 287  
 Süßkirsch-Chutney low fat 310  
 Tapas-Salat 280  
 Thunfisch-Paprika-Dip 333  
 Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat 231  
 Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191  
 Vollwert-Paprikasuppe 239  
 Zigeunerbällchen 54  
 Zucchini mit Geflügelfüllung low fat 201  
 Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251  
 Zupa Mango-Pomodoro low fat 245

### **Paprikamark**

Große Pirogge 156

### **Parmesan**

AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 121  
 AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce 73  
 AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116  
 AI-Menü Ofenschlupfer Caprese 131  
 AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce 63  
 AI-Menü Spargel-Tortellini-Topf 103  
 AI-Menü Ungarische Lescó mit Zartweizen 72  
 AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124  
 Bärlauch-Pesto 320  
 Erleichtertes Caesar-Dressing 343  
 Filo-Käsesticks 180  
 Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse 142  
 Herzhafte Kräuterrolle 163  
 Herzhafter Schnittlauchkuchen 181  
 Kartoffel-Dinkel-Waffeln 184  
 Käsebällchen als Suppeneinlage 242  
 Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola 147  
 Nudelsalat à la Genovese 147  
 Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste 217  
 Paprika-Parmesan-Suppe 230  
 Parmesan-Basilikum-Schaumsüppchen 249  
 Parmesan-Pasta 270  
 Rotes Pesto 301  
 Spargelpesto 301  
 Spargel-Ricotta-Quiche 190  
 Spinatklösschen 275  
 Spinat-Pilz-Lasagne 130  
 Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat 231  
 Tomaten-Salami-Kekse 160  
 Zucchini-Pfannkuchlein 269

### **Party**

gefüllte Teufels-Eier 254  
 Herzhafte Käse-Schichtpastete 173  
 Herzhafte Kräuterrolle 163  
 Mexikanischer Party-Schicht-Dip 317  
 Thaiändische Currysuppe 228

### **Pastinaken**

Selleriepüree 266

### **Pepperoni**

Lauwarme Tomaten Mozzarella-Sauce 297

### **Petersilie**

AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage low fat 28  
 AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf 133  
 AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce 57  
 AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 121  
 AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust 34  
 AI-Menü Großer schneller Spargeleintopf 108  
 AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce 73  
 AI-Menü Kohlrabieintopf 108  
 AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel 52  
 AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip 138  
 AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis 25  
 AI-Menü Schweinemedaillons mit Meerrettichsauce 48  
 AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung 60  
 AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23  
 AI-Menü Spargeltopf Primavera 96  
 AI-Menü Spinat-Pilz-Lasagne 130  
 AI-Menü Tofu-Cannelloni 139  
 Backofen-Frikadellen 211  
 Blätterteig-Muffins mit Pfiff 155  
 Blumenkohl-Brokkoli-Suppe 246  
 Blumenkohl-Velouté 242  
 Brotschnecken-Blech 177  
 Couscous-Salat low fat 151  
 Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen 220  
 Farmersalat 291  
 Filo-Käsesticks 180  
 Fruchtiges Walnuss-Dressing 339  
 Gemüsestrudel 175  
 Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse 142  
 Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat 323  
 Grüner Kräuter-Dip 326  
 Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing low fat 341  
 Herzhafte Käse-Schichtpastete 173  
 Herzhafte Kräuterrolle 163  
 Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln 305  
 Kasseler-Topf Hawaii 210  
 Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing 338  
 Lachs-Dip 332  
 Marinierte Zitronenkartoffeln low fat 272  
 Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen 150  
 Mojo verde 322  
 Nudelschnecken mit Hackfleisch 207  
 Nut-Cutlet (Nuss-Bratling) 221  
 Paprika-Zucchini-Salat 284  
 Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce 63  
 Porree-Gratin low fat 267  
 Pumpkin-Cake Picanto 161



Rucula-Pesto 299  
 Sauce Aspergii 298  
 Schafskäsesalat 281  
 Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277  
 Schneller Bayrischer Kartoffelsalat low fat 284  
 Schweinelendchen mit Pfeffersauce 209  
 Serviettenknödel 274  
 Spargelpesto 301  
 Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat 231  
 Truthahn / Pute mit leckerer Füllung 208  
 Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191  
 Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen 192  
 Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern 288  
 Weißwein-Senf-Sauce 308  
 Wintersalat 293  
 Wirsing Salat 276  
 Zucchini mit Geflügelfüllung low fat 201  
 Zwiebackklößchen 236

### **Pfeffer, grün**

Erdbeer-Vinaigrette mit grünem Pfeffer 339  
 Pfeffersauce 307

### **Pfefferkörner**

Pfeffersauce 307  
 Saucenbinder für dunkle Saucen 307

### **Pfefferminze**

Couscous-Salat low fat 151  
 Erbsenschaum mit Minze / Basilikum 244  
 Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat 292

### **Pfifferlinge**

AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce 43

### **Pfirsiche**

AI-Menü Buntes Putengeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Currysauce low fat 38  
 Schneller Fruchtiger Curry-Tortellini-Salat 149

### **Pflaumenmus**

Österreichische Germknödel mit Vanillesauce 198

### **Pilze, chinesische**

Frühlingsrollen 252

### **Pimentkörner**

AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42  
 Hausgemachte Beize für Sauerbraten 202  
 Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon 83

### **Pinienkerne**

AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce 63  
 Großer Gemüseauflauf 129  
 Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei) 178  
 Nudelsalat à la Genovese 147  
 Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste 217  
 Rucola-Pesto 299  
 Spargelpesto 301

### **Pinkel (Kochwurst)**

AI-Menü Grünkohl mit Pinkel 53

### **Porree. Siehe Lauch**

### **Portwein**

AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36  
 Frühlingsrollen 252  
 Pfeffersauce 307  
 Thai-Lachs mit Reis und Gemüse 61

### **Preiselbeeren**

AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce 43  
 Fruchttige Rotkohl-Rohkost low fat 294

### **Pumpernickel**

Herzhafte Käse-Schichtpastete 173  
 Trauben-Sellerie-Salat 148

### **Putenbrustfilet**

AI-Menü Buntes Putengeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Currysauce low fat 38  
 AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage low fat 28  
 AI-Menü Puten-Involtini mit Frühlingskräuter-Hollandaise 27  
 AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis 30  
 AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln 32  
 Truthahn / Pute mit leckerer Füllung 208

### **Quark**

AI-Menü Milchreisaufguss mit Äpfeln 194  
 Backofen-Frikadellen 211  
 Blauschimmel-Dip 319  
 Filo-Käsesticks 180  
 Frankfurter Grüne Sauce 324  
 Grüner Kräuter-Dip 326  
 Kräuter-Mascarpone-Quark 313  
 Lachs-Dip 332  
 Lachs-Lauch-Muffins 169  
 Lachs-Timbale 214  
 Meerrettichquark 184, 321  
 Porreetorte 167  
 Quarkplinsen 197  
 Sour Cream 331  
 Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung 136

### **Radieschen**

Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat 286  
 Knallbunte Rohkost mit Meerrettich 286  
 Schafskäsesalat 281

### **Radieschenblätter**

Radieschenblätter-Suppe 247

### **Räucherkäse**

Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei) 178

### **Räucherlachs**

Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen 215  
 Lachs-Dip 332  
 Lachs-Lauch-Muffins 169  
 Lachsrollchen 262  
 Sezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce 62

### **Räucher-Tofu**

AI-Menü Tofu-Cannelloni 139

### **Rauke. Siehe Rucola**

### **Reibkäse. Siehe Käse**

### **Reisessig**

Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat 226  
 Süß-saures Dressing (fettfrei) 336

### **Reis, parboiled**

AI-Menü Buntes Putengeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Currysauce low fat 38  
 AI-Menü Curry-Lauch-Gratin 125  
 AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce low fat 67  
 AI-Menü Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis 24  
 AI-Menü Geflügelspieße mit süß-saurer Balsamicosauce low fat 36  
 AI-Menü Hähnchen Mexicana 35  
 AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36  
 AI-Menü Porree-Käse-Fisch 69  
 AI-Menü Porree-Pilz-Auflauf 126  
 AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis 30  
 AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis 25  
 AI-Menü Zitronenhähnchen low fat 22

### **Reis, roter (Camargue)**

AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage low fat 28

### **Reiswein**

Süß-saures Dressing (fettfrei) 336

### **Reste-Fest**

Brot/Brötchen  
 AI-Menü Hack-Kartoffelaufguss 112  
 AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe 51  
 AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln 46  
 AI-Menü Ofenschlupfer Caprese 131  
 AI-Menü Scheiterhaufen 195  
 AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23  
 AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing 32  
 Käse-Nuss-Bratlinge 219  
 Nut Cutlet (Nuss-Bratling) 221  
 Saucenbinder für dunkle Saucen 307  
 Serviettenknödel 274  
 Truthahn / Pute mit leckerer Füllung 208  
 gekochte Kartoffeln  
 Kartoffel-Timbale 270  
 Paprikasauce 313  
 gekochte Nudeln  
 Nudelsalat à la Genovese 147  
 hartgekochte Eier siehe Eier hartgekocht  
 Paniermehl  
 Saucenbinder für dunkle Saucen 307  
 Spinatklösschen 275  
 Toastbrot  
 Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen 215  
 Spinatklösschen 275

### **Rettich**

Radi-Salat 286

### **Ricotta**

AI-Menü Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung 136  
 Spargel-Ricotta-Quiche 190

**Rind**

- AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42
- Hausgemachte Beize für Sauerbraten 202

**Rinderfond**

- Pfeffersauce 307
- Rotwein-Schalottensauce 309

**Rindergulasch**

- AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116

**Rohrzucker**

- Fruchtige Rotkohl-Rohkost low fat 294
- Gebackene Bohnen - Baked Beans 268

**Rosenkohl**

- AI-Menü Brüsseler Dampf-Topf 77
- AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105
- Rosenkohl mediterrano 125

**Rosinen**

- AI-Menü Pastel de Choclo 117
- AI-Menü Rindertopf mit Couscous 44
- AI-Menü Scheiterhaufen 195
- Lippischer Pickert 196
- Quarkplinsen 197
- Süßkirsch-Chutney low fat 310

**Rosmarin**

- AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust 34
- AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip 138
- Brotschnecken-Blech 177
- Kartoffel-Rosmarin-Küchle 189
- Marinierter Gemüsesalat 146
- Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen 273
- Wildgewürz, selbstgemacht 360

**Röstzwiebeln**

- AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce 37
- AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion 143
- Backofen-Frikadellen 211
- Saucenbinder für dunkle Saucen 307

**Rotbarsch**

- AI-Menü Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce 68

**Rote Bete**

- Anti-Grippe-Salat 293
- Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat 286
- Heringssalat mit Roter Bete 213
- Klare Tomatenconsommé low fat 241
- Kübrissalat mit Roter Bete 278
- Rote Bete auf Feldsalat 277
- Rotkohlsalat 277

**Rotkohl**

- AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42
- Bunter Picknick-Salat 283
- Fruchtige Rotkohl-Rohkost low fat 294
- Fruchtiger Rotkohlsalat 283
- Rotkohlsalat 277

**Rotwein**

- AI-Menü Hirsch-Gulasch 43
- AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42
- AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124
- Nudelschnecken mit Hackfleisch 207
- Rotkohlsalat 277

- Rotwein-Schalottensauce 309
- Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277

**Rucola**

- Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola 147
- Nudelsalat Caprese (low fat) 152
- Rucula-Pesto 299

**Safran**

- AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce low fat 67
- Mojo picon (spanischer Dip) 322

**Sahne**

- AI-Menü Blitz-Pasta für 2-3 Personen 93
- AI-Menü Fischfilet Benedikt 58
- AI-Menü Hähnchenbrust in Martini-Sauce 113
- AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis 30
- AI-Menü Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce 139
- Antipasti-Quiche 182
- Chili-Sahnesauce 299
- Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle 232
- Großer Kartoffelauflauf aus dem Backofen 273
- Jägertopf aus dem Ofen 202
- Joghurt-Sahne-Dressing 337
- Lachssauce zu Nudeln 305
- Nussiger Spitzkohlsalat 289
- Pfeffersauce 307
- Porreetorte 167
- Sahnedressing 344
- Schneller Kürbis-Auflauf 267
- Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce 62
- Toskana-Filets 205
- Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce 145

**Salami**

- AI-Menü Herzhafter Nudel Topf 80
- Pizza-Schnecken 158
- Tomaten-Salami-Kekse 160

**Salatcrème**

- Cheesy-Chieve-Dip 327
- Curry-Kartoffelsalat 153
- Heringssalat mit Roter Bete 213
- Ramonnaise low fat 317
- Schneller Fruchtiger Curry-Tortellini-Salat 149
- Thunfisch-Paprika-Dip 333

**Salatgurke**

- AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen 79
- AI-Menü Kräutertisch mit Gürkengemüse und Kartoffeln 65
- Couscous-Salat low fat 151
- Gurke mit Frischkäse-Füllung 250
- Matjes-Topf 216
- Weltklasse-Zaziki low fat 313
- Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251

**Salbei**

- Kürbissauce zu Nudeln 297
- Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon 83

**Sambal Oleek**

- AI-Menü Herzhafter Nudel Topf 80
- Chinesische Curry-Teigtaschen 257
- Frühlingsrollen 252
- Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat 226

**Sardellen**

- Amerikanisches Caesar-Dressing 342
- Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing low fat 341

**Sardellenpaste**

- Amerikanisches Caesar-Dressing 342
- Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing low fat 341
- Lachsrollchen 262

**Sauce Hollandaise**

- AI-Menü Großer schneller Spargelintopf 108
- Stielmus-Eintopf mit Hollandaise low fat 100

**Sauerkraut**

- AI-Menü Sauerkrauteintopf 82
- Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204

**Saure Sahne**

- AI-Menü Hühnerpaprikasch 31
- AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf low fat 103
- Dressing für Gurkensalat 344
- Erleichtertes Caesar-Dressing 343
- Guacamole 328
- Herzhafter Schnittlauchkuchen 181
- Iceberg-Kracher 285
- Konfetti-Dip 321
- Kühlschrank-Salatsauce low fat 341
- Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen 150
- Mexikanischer Party-Schicht-Dip 317
- Paprika-Zucchini-Salat 284
- Remouladen-Sauce 319
- Spinatsalat 281
- Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen 192

**Scampis**

- AI-Menü Garnelen-Spargelragout 58
- AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch 91
- Thailändische Currysuppe 228

**Schafskäse**

- AI-Menü Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse 118
- AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf 126
- AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip 138
- AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis 30
- AI-Menü Tomaten-Kräuter Nudeln mit Schafskäse 76
- AI-Menü Würziger Kartoffelauflauf mit Schafskäse 137
- Auberginen-Feta-Crème 326
- Blätterteigtaschen mit Schafskäse 188
- Couscous-Salat low fat 151
- Feta-Crème 332
- Filo-Käsesticks 180
- Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und

Schafskäse 186  
 Paprika-Zucchini-Salat 284  
 Rosenkohl mediterrano 125  
 Schafskäsesalat 281  
 Tomaten-Schafskäse-Auflauf 132  
 Vollwert-Paprikasuppe 239  
 Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251

### **SchälerbSEN**

Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe 238

### **Schalotten**

Frankfurter Grüne Sauce 324  
 Orientalischer Blumenkohl-Salat 292  
 Parmesan-Basilikum-Schaumsüppchen 249  
 Rotwein-Schalottensauce 309

### **Schichtkäse**

Spargel-Ricotta-Quiche 190

### **Schinken**

AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel 52  
 AI-Menü Tex-Mex-Eintopf 258  
 Fenchelrohkost 281  
 Pumpkin-Cake Picanto 161  
 Schweinelendchen mit Pfeffersauce 209

### **Schinkenwürfel**

AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen 79  
 AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105  
 AI-Menü Sauerkrauteintopf 82  
 AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat 303  
 Bayrischer Weißkrautsalat 295  
 Brüsseler Dampf-Topf 77  
 Cheesburger-Suppe 86  
 Flammkuchen mit Zucchini 162  
 Großer Gemüseauflauf 129  
 Herzhafte Plunderhörnchen 159  
 Schneller Zwiebelkuchen 157  
 Ungarische gefüllte Pilze 259  
 Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce 145  
 Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern 288

### **Schmand**

AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage 88  
 AI-Menü Griechischer Nudelaufbau mit Schafskäse 118  
 AI-Menü Hack-Kartoffelaufbau 112  
 AI-Menü Hähnchengeschnetzeltes mit Kaisergemüse & Kartoffeln 21  
 AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36  
 AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf 126  
 AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeersauce 43  
 AI-Menü Hühnerpaprikasch 31  
 AI-Menü Kartoffel-Lasagne 115  
 AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln 46  
 AI-Menü Puten-Involtini mit Frühlingskräuter-Hollandaise 27  
 AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105  
 AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout 74  
 AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97  
 AI-Menü Würz-Topf 84  
 AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen 39

Außergewöhnlicher Spargel-Salat 288  
 Blätterteig-Muffins mit Pfiff 155  
 Blumenkohl-Velouté 242  
 Fenchel-Rahmsuppe (glutenfrei) 249  
 Feta-Crème 332  
 Flammkuchen mit Zucchini 162  
 Frühlingskräuter-Hollandaise 308  
 Großer Kartoffelaufbau aus dem Ofen 273  
 Großer Kartoffelsalat ohne Mayo 153  
 Grüner Kräuter-Dip 326  
 Gurkensalat 278  
 Gyrossuppe 87  
 Heringssalat mit Roter Bete 213  
 Herzhafte Kräuterrolle 163  
 Herzhafter Schnittlauchkuchen 181  
 Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln 305  
 Karotten-Kren-Sauce 340  
 Kartoffel-Dinkel-Waffeln mit Meerrettichquark 184  
 Kartoffel-Rosmarin-Küchle 189  
 Kasseler-Topf Hawaii 210  
 Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing 338  
 Matjes-Topf 216  
 Meerrettichquark 321  
 Nudelschnecken mit Hackfleisch 207  
 Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse 186  
 Pumpkin-Cake Picanto 161  
 Remouladen-Sauce 319  
 Salatmayo ohne Ei 340  
 Schmand-Salatdressing 336  
 Schweinefilet mit Champignons 210  
 Senf-Honig-Dip 332  
 Sour Cream 331  
 Vita-Powersauce 299

### **Schmelzkäse**

AI-Menü Blumenkohl-Käse-Suppe 244  
 AI-Menü Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse 87  
 AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln 54  
 AI-Menü Porree-Pilz-Auflauf 126  
 AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf low fat 103  
 AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat 303  
 AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion 143  
 AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing 32  
 Cheesy-Chieve-Dip 327  
 Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95  
 Käse-Hähnchen mit Champignons 205  
 Schweinelendchen mit Pfeffersauce 209

### **Schnittlauch**

Backofen-Frikadellen 211  
 Cheesy-Chieve-Dip 327  
 Frankfurter Grüne Sauce 324  
 Gemüse-Wraps 257  
 Grüner Kräuter-Dip 326  
 Herzhafter Schnittlauchkuchen 181  
 Knallbunte Rohkost mit Meerrettich 286  
 Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing 338  
 Kübrissalat mit Roter Bete 278  
 Kühlschrank-Salatsauce low fat 341

Lachs-Dip 332  
 Pumpkin-Cake Picanto 161  
 Radi-Salat 286  
 Ramonnaise low fat 317  
 Sahnedressing 344  
 Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen 250  
 Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche 191  
 Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce 145

### **Schwarzwurzeln**

AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout 74

### **Schweinebraten**

Sonntagsbraten ohne viel TamTam 203

### **Schweinelendchen**

AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel 52  
 AI-Menü Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204  
 AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce 48  
 Schweinefilet mit Champignons 210  
 Schweinelendchen mit Pfeffersauce 209  
 Toskana-Filets 205

### **Schweinemetz**

AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust 34  
 AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe 51

### **Schweineschnitzel**

AI-Menü Bier-Geschnetzeltes 49  
 AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis 50  
 AI-Menü Würz-Topf 84  
 Jägertopf aus dem Ofen 202

### **Seebarsch**

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln 64

### **Seelachs**

AI-Menü Fischfilet mit Mangold 68  
 AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat 66  
 AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce 57  
 AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 121  
 AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln 65  
 AI-Menü Porree-Käse-Fisch 69  
 AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung 60  
 Fisch-Cannelloni 122

### **Seezungenfilets**

Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce 62

### **Sellerie**

AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf 95  
 AI-Menü Sauerkrauteintopf 82  
 AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf 79  
 Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle 232  
 Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat 248

### **Senf**

5-am-Tag-Salat low fat 282  
 Außergewöhnlicher Spargel-Salat 288  
 Bunter Picknick-Salat 283



Dijon-Senf  
 5-am-Tag-Salat low fat 282  
 Bunter Picknick-Salat 283  
 Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277  
 Süß-saures Dressing (fettfrei) 336  
 Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat 337  
 Honig-Balsamico-Dressing mit süßem Senf 335  
 Kühschrank-Salatsauce low fat 341  
 Radieschen-Käse-Salat 280  
 Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat 277  
 Süß-saures Dressing (fettfrei) 336  
 Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce 145  
 Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern 288

### **Senfkörner**

Soleier 255  
 Wildgewürz, selbstgemacht 360

### **Senf, körniger**

AI-Menü Cannelloni ai funghi 127  
 AI-Menü Fischfilet mit Tomaten-Senfsauce (low fat) 66  
 AI-Menü Kartoffeln mit lauwarmem Kohrabi-Salat (low fat) 55  
 AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe 51  
 AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing 32  
 Fruchtige Rotkohl-Rohkost (low fat) 294  
 Gemüse-Wraps 257  
 Herzhafte Käse-Schichtpastete 173  
 Nudelsalat à la Genovese 147  
 Salatdressing mit körnigem Senf low fat 338  
 Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204  
 Wirsing Salat 276

### **Sesam**

deutsches Hummus (low fat) 330  
 Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen 220  
 Herzhafte Sesamwaffeln 183

### **Sherry**

AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23  
 AI-Menü Thai-Lachs mit Reis und Gemüse 61  
 Ajo blanco Andalusische Knoblauch-Mandelsuppe 234  
 Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing 290  
 Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse 226  
 Toskana-Filets 205

### **Shrimps**

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce 59  
 Garnelen- oder Shrimps-Butter 305

### **Sojaflocken**

Kohlrabicremesuppe mit Pesto low fat 239

### **Sojasauce**

AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis 50  
 AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis 36  
 AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln 46  
 AI-Menü Serviettenknödel mit

Hähnchenragout 23  
 Chinesische Curry-Teigtaschen 257  
 Frühlingsrollen 252  
 Jägertopf aus dem Ofen 202  
 Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat 226  
 Thailändische Currysuppe 228

### **Sojasprossen**

AI-Menü Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat 226  
 AI-Menü Thailändische Currysuppe 228  
 Chinesische Curry-Teigtaschen 257  
 Frühlingsrollen 252

### **Sonnenblumenkerne**

5-am-Tag-Salat low fat 282  
 AI-Menü Großer Gemüseauflauf 129  
 AI-Menü Kartoffel-Tortilla 141  
 Anti-Grippe-Salat 293  
 Intelligenz-Salat 276  
 Kohlrabisalat 280  
 Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing 290  
 Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola 147  
 Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing 289  
 Spinatsalat 281  
 Tapas-Salat 280  
 Wintersalat 293

### **Spargel**

AI-Menü Garnelen-Spargelragout 58  
 AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum-Klößchen low fat 107  
 AI-Menü Großer schneller Spargelintopf 108  
 AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis 25  
 AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97  
 AI-Menü Zucchini-Spargel-Topf 28  
 Außergewöhnlicher Spargel-Salat 288  
 Lauwarmer Spargel-Nudelsalat 145  
 Nudelaufbau mit Spinat und Spargel 134  
 Sauce Aspergii 298  
 Spargel mit Kartoffeln und herzhafte Zabaglione 72  
 Spargelsalat mit Kaiserschoten 285  
 Spargelsuppe 224  
 Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse 226  
 Spargeltopf Primavera 96  
 Spargel-Tortellini-Topf 103

### **Spargel, grün**

Spargelpesto 301  
 Spargel-Ricotta-Quiche 190

### **Spätzle**

AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion 143

### **Speck**

AI-Menü Grünkohl mit Pinkel 53  
 AI-Menü Moderne dicke Bohnen 82  
 AI-Menü Rheinischer Deppekoche 110  
 Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel 295  
 Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon 83  
 Toskana-Filets 205

### **Spinat**

AI-Menü Fischfilet Benedikt 58  
 AI-Menü Hirseauflauf 128  
 AI-Menü Nudelaufbau mit Spinat und Spargel 134  
 AI-Menü Spinat-Pilz-Lasagne 130  
 AI-Menü Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Frischkäse 135  
 AI-Menü Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung 136  
 Frischer Würz-Spinat mit Tomaten 266  
 Nudelsauce Spinaci 300  
 Orientalische Spinatsuppe 231  
 Spinatklösschen 275  
 Spinat-Muffins 186  
 Spinat-Pasta 271  
 Spinatsalat 281  
 Spinatsuppe Verdi 242

### **Spitzkohl**

AI-Menü Kartoffel-Spitzkohlsuppe 224  
 AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler 90  
 Nussiger Spitzkohlsalat 289  
 Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat 293

### **Staudensellerie**

AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen 79  
 Thousand-Island-Dressing low fat 337

### **Steckrüben**

AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf 114

### **Steinpilze, getrocknet**

AI-Menü Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce 139

### **Stielmus**

Stielmus-Eintopf mit Hollandaise low fat 100

### **Suppengemüse**

AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe 51  
 AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen 81  
 AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf 81  
 Bunter Mais und Bohnentopf 101

### **Suppennudeln**

AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf 81

### **Süßkartoffeln**

Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon 83

### **Süßkirschen**

Süßkirsch-Chutney low fat 310

### **Tahin (Sesampaste)**

deutsches Hummus (low fat) 330

### **Tapas**

Kartoffel-Tortilla 141  
 Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen 215  
 Spanische Champignons mit Serrano-Füllung (Eiweißgericht) 258  
 Spanischer Tapas-Salat 280

### **Tatar**

AI-Menü Lasagne Bolognese 116  
 Große Pirogge 156

### **Thai-Basilikum**

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce 59

**Thunfisch**

- AI-Menü Würziger Kartoffelaufwurf mit Schafskäse 137
- Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln 305
- Sauce für Vitello Tonnato 262
- Thunfisch-Paprika-Dip 333

**Thymian**

- Antipasti-Quiche 182
- Filo-Käsesticks 180
- Italienisches Vorratsdressing 335
- Marinierter Gemüsesalat 146
- Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln 300
- Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204
- Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen 192

**Toastbrot**

- AI-Menü Cannelloni ai funghi 127
- AI-Menü Klare Zwiebelsuppe 98
- AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23
- AI-Menü Tofu-Cannelloni 139
- Ajo Blanco Andalusische Knoblauch-Mandelsuppe 234
- Ananas mit überbackenem Schinken 259
- Blätterteig-Muffins mit Pfiff 155
- Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen 215
- Pumpkin-Cake Picanto 161
- Serviettenknödel 274
- Spinatklösschen 275

**Tomaten**

- AI-Menü Caprese Ofenschlupfer 131
- AI-Menü Cheesburger-Suppe 86
- AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat 66
- AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce low fat 67
- AI-Menü Fischragout mit Reis und Champignons 70
- AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust 34
- AI-Menü Gemüse-Chilli 89
- AI-Menü Griechischer Nudelaufwurf mit Schafskäse 118
- AI-Menü Hähnchenbrust in Martini-Sauce 113
- AI-Menü Hähnchen Mexicana 35
- AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce low fat 31
- AI-Menü Pan-Pizza 171
- AI-Menü Pfannkuchenpizza 166
- AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen 72
- AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf 106
- AI-Menü Würz-Topf 84
- Couscous-Salat low fat 151
- Curry-Ketchup low fat 316
- Festlicher Tomatensalat 279
- Fruchtiger Ketchup ohne Haushaltszucker 314
- Gebackene Bohnen - Baked Beans 268
- Klare Tomatenconsommé low fat 241
- Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola 147
- Mexikanischer Chester Dip 328
- Nudelsalat Caprese (low fat) 152

- Nudelschnecken mit Hackfleisch 207
- Pizza-Schnecken 158
- Salsa (frisch oder gekocht) 329
- Schafskäsesalat 281
- Tomaten-Bohnen-Dip 327
- Tomatendressing low fat 340
- Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch) 315
- Tomaten-Schafskäse-Auflauf 132
- Tomatensuppe aus frischen Tomaten low fat 229
- Toskana-Filets 205
- Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern 288
- Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251

**Tomaten, getrocknet**

- AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis 121
- Gebackene Bohnen - Baked Beans 268
- Karotten-Pizza mit Vollkorn 176
- Marinierter Gemüsesalat 146
- Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen 150
- Mediterranes Salatdressing mit getrockneten Tomaten 343
- Rotes Pesto 301
- Tomaten-Salami-Kekse 160

**Tomaten, Konserve**

- AI-Menü Griechischer Nudelaufwurf mit Schafskäse 118
- AI-Menü Kartoffel-Lasagne 115
- AI-Menü Linsen-Tomaten-Topf 99
- AI-Menü Pfannkuchenpizza 166
- AI-Menü Rindertopf mit Couscous 44
- AI-Menü Tofu-Cannelloni 139
- AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen und Naturreis 85
- AI-Menü Tortellini-Eintopf 102
- AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124
- Bratwurst-Bolognese 303
- Lauwarme Tomaten Mozzarella-Sauce 297
- Orangen-Tomatensuppe low fat 225
- Pan-Pizza mit Oliven 171
- Rosenkohl mediterrano 125
- Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat 300
- Salsa (frisch oder gekocht) 329
- Tomaten-Bohnen-Dip 327
- Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat 231
- Toskana-Filets 205
- Warmer Zucchinisalat mit Tomatensauce low fat 265

**Tomatenmark**

- AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat 66
- AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce low fat 67
- AI-Menü Griechischer Nudelaufwurf mit Schafskäse 118
- AI-Menü Karotten-Pizza mit Vollkorn 176
- AI-Menü Kartoffel-Lasagne 115
- AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116
- AI-Menü Nudelschnecken mit Hackfleisch

- 207
- AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout 23
- AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen und Naturreis 85
- AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen 72
- AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124
- AI-Menü Würz-Topf 84
- Bratwurst-Bolognese 303
- Brottschnecken-Blech 177
- Cola-Barbeque-Sauce 315
- Curry-Ketchup low fat 316
- Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse 142
- Orangen-Tomatensuppe low fat 225
- Pfannkuchenpizza 166
- Rotes Pesto 301
- Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat 300
- Tomatensauce für Spiegeleier 308
- Tomatensuppe aus frischen Tomaten low fat 229
- Warmer Zucchinisalat mit Tomatensauce low fat 265

**Tomaten, passierte**

- AI-Menü Gyrossuppe 87
- AI-Menü Hühnerpaprikasch 31
- AI-Menü Italienischer Frühlingstopf 95
- AI-Menü Lasagne Bolognese low fat 116
- AI-Menü Moderne dicke Bohnen 82
- AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis 30
- Mozzarella-Tomatensuppe 225

**Tomatensaft**

- Mozzarella-Tomatensuppe 225
- Zupa Mango-Pomodoro low fat 245

**Tortellini, frisch**

- AI-Menü Spargel-Tortellini-Topf 103
- AI-Menü Tortellini-Eintopf 102
- Tortellini-Eintopf 102

**Tortellini, trocken**

- Schneller Fruchtiger Curry-Tortellini-Salat 149

**Tortilla-Fladen**

- Gemüse-Wraps 257

**Trockenaprikosen**

- Fruchtig-feurige Halloween-Suppe (milchfrei) 243

**Truthahn**

- Truthahn / Pute mit leckerer Füllung 208

**Vanillepuddingpulver**

- Österreichische Germknödel mit Vanillesauce 198

**Vermicelli-Glasnudeln**

- Thailändische Currysuppe 228

**Vollkornnudeln**

- AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat 303

**Wacholderbeeren**

- AI-Menü Sauerbraten-Ragout 42
- AI-Menü Sauerkrauteintopf 82



Cranberry-Relish 311  
 Hausgemachte Beize für Sauerbraten  
 202  
 Wildgewürz, selbstgemacht 360

### **Waffeln, herzhafte**

Herzhafte Sesamwaffeln 183  
 Himmel- und Erde-Waffeln low fat 177  
 Kartoffel-Dinkel-Waffeln 184

### **Walnüsse**

Fenchelrohkost 281  
 Festlicher Tomatensalat 279  
 Fruchtiger Rotkohlsalat 283  
 Fruchtiges Walnuss-Dressing 339  
 Intelligenz-Salat 276  
 Nussiger Spitzkohlsalat 289  
 Paprikasalat 280  
 Rote Bete auf Feldsalat 277  
 Vio-Vital-Salat 282

### **Weichweizengrieß**

Filo-Käsesticks 180  
 Gemüsestrudel 175  
 Herzhafter Schnittlauchkuchen 181  
 Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig  
 und Schafskäse 186

### **Weinbrand**

Gyrossuppe 87  
 Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet 204

### **Weintrauben**

Ajo Blanco Andalusische Knoblauch-  
 Mandelsuppe 234  
 Fruchtiger Rotkohlsalat 283  
 Trauben-Sellerie-Salat 148

### **Weißer Rüben**

AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum-  
 Klößchen low fat 107

### **Weißkohl**

Bayrischer Weißkrautsalat 295  
 Bunter Picknick-Salat 283  
 Coleslaw (begnadeter Krautsalat) 278  
 Farmersalat 291  
 Frühlingsrollen 252  
 Krautsalat wie beim Griechen low fat 291  
 Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer  
 Senfsauce 145  
 Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern  
 288

### **Weißwein**

AI-Menü Italienischer Lauch mit  
 Parmesan und Weißwein-Sauce 73  
 AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97  
 AI-Menü Spargel-Tortellini-Topf 103  
 Fruchtig-feurige Halloween-Suppe  
 (milchfrei) 243  
 Klare Zwiebelsuppe 98  
 Rote Linsensuppe low fat 104  
 Spargel mit Kartoffeln und herzhafte  
 Zabaglione 72  
 Weißwein-Senf-Sauce 308

### **Weizen**

Ballaststoff-Vollkornpizza 171  
 Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig  
 und Schafskäse 186

Vollwert-Paprikasuppe 239

### **Weizenkleie**

Ballaststoff-Vollkornpizza 171

### **Wirsing**

AI-Menü Italienischer Frühlingstopf 95  
 AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig 179  
 AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-  
 Wirsing 32  
 Herbst-Rohkost 283  
 Wirsing Salat 276

### **Wodka**

Klare Tomatenconsommé low fat 241

### **Wolfsbarsch**

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit  
 Mallorquinischen Kartoffeln 64

### **Worcestershire-Sauce**

AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee  
 mit Reis 25  
 Amerikanisches Casar-Dressing mit Öl  
 342  
 Bratwurst-Bolognese 303  
 Cola-Barbeque-Sauce 315  
 Remouladen-Sauce 319

### **Wurzelpetersilie**

Brüsseler Dampf-Topf 77

### **Zartweizen**

AI-Menü Ungarisches Lescó mit  
 Zartweizen 72

### **Zitrone**

deutsches Hummus (low fat) 330  
 Festlicher Tomatensalat 279  
 Rote Linsensuppe low fat 104

### **Zitronengras**

Scharfe Zitronengrassuppe mit  
 Zuckerschoten low fat 246  
 Thai-Lachs mit Reis und Gemüse 61

### **Zitronensaft**

AI-Menü Fisch-Cannelloni 122  
 Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat  
 340  
 Nuss-Dressing 336  
 Schafskäsesalat 281

### **Zitrone, unbehandelt**

AI-Menü Fischfilet mit Mangold 68  
 Scheiterhaufen 195

### **Zucchini**

AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit  
 Fleischeinlage low fat 28  
 AI-Menü Seelachsrollchen mit  
 Gorgonzolafüllung 60  
 AI-Menü Spanischer Spargeltopf 97  
 AI-Menü Tex-Mex-Eintopf 89  
 AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124  
 Antipasti-Quiche 182  
 Flammkuchen mit Zucchini 162  
 Herbst-Rohkost 283  
 Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei) 178  
 Kohlrabisalat 280  
 Mariniertes Gemüsesalat 146  
 Paprika-Zucchini-Salat 284  
 Schneller Sommersalat 287

Tapas-Salat 280  
 Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce  
 low fat 265

Zucchini mit Geflügelfüllung low fat 201  
 Zucchini-Pfannkuchlein 269  
 Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat 251  
 Zupa Mango-Pomodoro low fat 245

### **Zuckerrübensirup**

AI-Menü Geflügelspieße mit süß-saurer  
 Balsamicosauce low fat 36

### **Zwieback**

Zucchini mit Geflügelfüllung low fat 201  
 Zwiebackklößchen 236

### **Zwiebeln**

AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo  
 117

AI-Menü Herzhafter Nudel Topf 80  
 AI-Menü Hühnerpaprikasch 31  
 AI-Menü Kartoffel-Tortilla 141  
 AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln 143  
 AI-Menü Klare Zwiebelsuppe 98  
 AI-Menü Kürbis-Geflügelragout mit  
 Naturreis 29

AI-Menü Rheinischer Deppekoche 110  
 AI-Menü Rindertopf mit Couscous 44

AI-Menü Rosenkohl-Eintopf 105  
 AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-  
 Nudeltopf low fat 103

AI-Menü Serviettenknödel mit  
 Hähnchenragout 23  
 AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat  
 303  
 AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen  
 und Naturreis 85

AI-Menü Vegetarisches Moussaka 124  
 AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf low  
 fat 106

Ballaststoff-Vollkornpizza 186  
 Bayrischer Weißkrautsalat 295

Cheesburger-Suppe 86  
 Cheesy-Chieve-Dip 327

Cola-Barbeque-Sauce 315  
 Coleslaw (begnadeter Krautsalat) 278  
 Frühlingsrollen 252

Gebackene Bohnen - baked beans 268  
 Große Pirogge 156

Jägertopf aus dem Ofen 202  
 Sauerländer Zwiebelsuppe low fat 235

Schneller Zwiebelkuchen 157  
 Schweinelendchen mit Pfeffersauce aus  
 dem Ofen 209

Sonntagsbraten ohne viel TamTam 203  
 Süßkirsch-Chutney low fat 310

Tomaten-Schafskäse-Auflauf 132