



Grandioses Kochbuch für den Wundertopf TM 31

- Band 1 + Band 2 -

K O C H - A T L A S

Genial einfach – einfach genial kochen!



Herzlich Willkommen bei Kristina's Koch-Atlas!



Machen Sie den Koch-Atlas noch besser...

- ☺ Damit die Rezepte beim Kochen und Backen in der Küche nicht verschmutzt werden, empfehle ich Ihnen, die Rezeptblätter in **Prospekthüllen** zu stecken. Wenn Sie dann noch einen schönen (**dicken!**) **Ordner** finden, sind die Rezepte genau richtig aufgehoben! Alle Ergänzungen, die Sie vielleicht noch von mir kaufen, können Sie einfach in die jeweiligen Kapitel einsortieren und finden alles mit einem Griff wieder!
- ☺ Wenn Sie **eigene Rezepte** haben, sortieren Sie diese einfach mit in das entsprechende Kapitel ein - und wenn Sie finden, dass die Rezepte auch ruhig anderen Wundertopfliebhabern zugänglich sein sollen, schicken Sie mir diese. Sie nehmen so an der nächsten Auslosung vieler Gratis-Exemplare der nächsten Koch-Atlas Ergänzung teil und setzen sich selbst ein „bleibendes Denkmal“.
- ☺ A propos: wenn Sie informiert werden möchten, sobald die **nächste Ergänzung** fertig ist, können Sie sich bei mir "registrieren" lassen. Als registrierter Kunde **sparen Sie 2,- Euro** für die nächsten ca. 200 Rezepte. Schreiben Sie mir hierzu **Ihre Meinung** auf dem beigefügten Bogen. Schließlich habe ich ihn für Sie gemacht - und er soll nach Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen immer besser werden. Ein großer Strauß an Rezepten, die Ihnen das *ganze Jahr hindurch* und *über viele Jahre* hinweg große Freude machen!
- ☺ Das Wort "**Dampfgaren**" bezeichnet die „höchste Kochstufe“ – konstante „mehr als 100°C - das ist nämlich mehr oder weniger die Übersetzung für **Vapeur** (= Dampf) und **Aroma** - Wenn hinter den fett gedruckten Bedienungs-Angaben noch Angaben in Klammern stehen, beziehen sich diese auf den Vorgänger, den TM 21.
- ☺ Die Rezepte sind üblicherweise für **4 Personen** berechnet. Ansonsten steht's dabei. Bei Brotaufstrichen & Backwaren gilt die 4-Personen-Regel aber nicht.
- ☺ **AI-Menü** heißt übrigens "All-Inclusive-Menü" - ein komplettes Hauptgericht mit allen drum und dran. **Low Fat** heißt, dass dieses Rezept auch im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung geeignet ist, da der Fettgehalt bei gutem Geschmack möglichst niedrig gehalten ist. "**Reste-Fest**" heißt, dass hier häufig anfallende Reste verarbeitet werden. Wenn Sie z.B. ein Rezept für Brot- oder Eiweißreste suchen, finden Sie es so schneller wieder.
- ☺ Da die Erstellung dieses Koch-Atlas wirklich **viel viel Arbeit** bedeutet, finde ich es nur fair, wenn die viele Arbeit auch belohnt wird. Wenn Sie also größere Mengen des Koch-Atlas benötigen, lasse ich gerne in Punkto Preis mit mir reden. Bitte Sie aber inständig, ihn nicht einfach zu kopieren. Ihre **Ehrlichkeit** wird auch mit vielen weiteren tollen **Koch-Atlas-Ergänzungen** belohnt! Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Nun aber wirklich viel Spaß mit Ihrem Koch-Atlas!

Ihre

Kristina Wedi

Rezeptverlag Kristina Wedi * Poggenpohl 38 * 48282 Emsdetten
E-Mail: kristina@ravenberg.de * Fax-Nr. 0 25 72 – 95 89 97

Herzlich Willkommen bei Kristina's Koch-Atlas!

Liebe Köchin, lieber Koch!
Liebe Leserin, lieber Leser!

Da ist er nun, der **erste Ergänzungs-Band** vom **Koch-Atlas**. Ganz **herzlichen Dank** noch einmal an alle Kunden, die mir offen ihre Meinung zum ersten Band geschrieben haben. Das viele Lob tat meinem Hausfrauen- und Köchinnenherz besonders gut! Ganz besonders freue ich mich immer wieder über Ihre **eingeschickten Rezepte**, die Sie hier in den verschiedenen Rubriken wieder finden. Mit Ihrer Erlaubnis natürlich auch mit Ihrem Namen! Sparen Sie auch bei diesem Ergänzungs-Band nicht mit Ihren Rückmeldungen, Anregungen und Kritik. Wieder sind alle Rezepte erprobt, optimiert und natürlich probiert. (Deswegen wird's bald Zeit für einen Band mit Abnehm-Rezepten...!). Ich wünsche mir natürlich sehr, dass Sie immer zufriedener mit dem Koch-Atlas werden!

Und was haben Sie sich gewünscht? Mehr **Backrezepte**, mehr all inclusive **Hauptgerichte**, mehr low fat-Gerichte viele neue **Tipps & Tricks** rund um den Wundertopf und im Küchenalltag, im Grunde von allem viel viel mehr... und das möglichst **schnell**...! Mich beruhigt natürlich sehr, dass Ihre **Ungeduld** genau so groß ist wie die meine. Deshalb habe ich alles daran gesetzt, eine „**Frühjahrs- & Sommer-Kollektion**“ zur passenden Zeit heraus zu bringen. (Was mit meinen Zwillingen nicht so einfach war...)

Wie schon im ersten Band gesagt: meine Wundertopf-Erfahrung ist nicht nur meine ur-eigene, sondern auch die meiner **Kolleginnen** und **Kollegen**, **Kundinnen** und **Kunden** während meiner langjährigen Tätigkeit als Wundertopf-Repräsentantin. Über Ihre **Anregungen**, **Kritik** und Ihre **Rezeptideen** freue ich mich immer unter: **kristina@ravenberg.de**. Sie können dabei auch etwas **gewinnen**: unter allen Rezept-Einsendungen verlose ich die jeweils nächste Koch-Atlas-Ergänzung **gratis**! Und es ist auch nicht schlimm, wenn das Rezept noch nicht perfekt auf den TM 31 zugeschnitten ist!

Und nun noch einmal der offizielle Teil: Diese Sammlung wurde im Selbstverlag gedruckt und herausgegeben – und das hat nicht nur viele tolle Geschmackserlebnisse, sondern auch viel viel Arbeit bedeutet, an der Sie hoffentlich viel Freude haben werden! Sicher versteht jeder, dass kein Teil des Werkes in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin reproduziert werden oder durch elektronische oder andere Mittel verarbeitet, verbreitet oder vervielfältigt werden darf. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne die schriftliche Zustimmung der Verfasserin strafbar! Das lohnt sich nicht! – und über Rabatte bei größeren Mengenabnahmen können wir gerne reden! – Nun ja, und weitere Ergänzungen vom Koch-Atlas gibt es natürlich nur, wenn sie auch entsprechenden Absatz finden.

Alle Rezepte sind sehr sorgfältig **geprüft** und geschrieben. Dennoch kann ich keine Garantie übernehmen und betone, dass der Gebrauch des Wundertopfes nicht in jedem Fall mit der **Gebrauchsanweisung** konform ist (z.B. Einsatz des Rühraufsatz bei Kartoffelpüree). Sie werden also ausdrücklich angehalten, eigenverantwortlich und mit eigenem Risiko zu entscheiden, was Sie sich und Ihrem Wundertopf zumuten möchten.

Ganz besonders danken möchte noch vier ganz lieben Menschen, die mich unterstützt haben: Stefanie Teschke und Marita Möllmann – von denen ich ganz viele tolle Rezepte aufnehmen durfte! Mein ganz dickes Dankeschön geht auch an Karolin Wieduwilt, die mir als Kundin nach Durchsicht des ersten Bandes freiwillig beim Ausprobieren der Rezepte geholfen hat! Nicht zuletzt auch vielen Dank an Andrea Engelhardt, die mich so lieb bei der „Logistik“ (damit meine ich insbesondere das langwierige Eintüten...) unterstützt hat! Danke an ihren Mut, Tatendrang und natürlich ihre liebe Unterstützung!

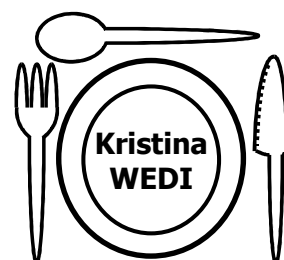
Viel Spaß beim **Lesen & Schmökern**

Besonders **gutes Gelingen** beim Kochen

Guten Appetit beim Probieren und

Viel Erfolg mit den leckeren Gerichten bei Ihrer Familie
und Ihren Freunden!

wünscht Ihnen Ihre
Kristina Wedi



© Copyright Kristina Wedi – alle Rechte vorbehalten.

Herzlich Willkommen bei Kristina's Koch-Atlas!

Liebe Wundertopf-Köchin, lieber Wundertopf-Koch!

Sehr gerne möchte ich meine (schon in der Versuchsküche befindlichen) weiteren Koch-Atlas-Ergänzungen noch besser auf **Ihre Wünsche** zuschneiden - da ist mir nichts so kostbar wie Ihre **Meinung**, Ihre Mithilfe und natürlich auch **Ihre Rezepte**! Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund und dieses hier in die Hand! - Als "registrierter Kunde" werden Sie nicht nur benachrichtigt, sobald eine neue Ergänzungen fertig ist, Sie **sparen** bei der nächsten Koch-Atlas-Ergänzung auch **2,- Euro**! Schicken Sie mir Ihre Meinung und Ihre "Registrier-Adresse" einfach per Post, Fax oder Mail. Ganz herzlichen Dank! Kristina Wedi.

Wie finden Sie die **Auswahl der Rezepte**?

.....
.....
.....

In welchem Kapitel sollte für Sie persönlich **mehr** im **Koch-Atlas** stehen?

.....
.....
.....

Ich besitze den **TM 21**

Ich besitze den **TM 31**

Bitte schreiben Sie hier weitere **Anregungen**, Ihre **Meinung** oder **Kritik**:

.....
.....
.....
.....

Und nun zum Schluss noch Ihre Adresse, damit ich Sie als **"2-Euro-weniger-zahlender Kunde"** vermerken kann. (Ich kenne die Datenschutzgesetze und versichere, dass ich Ihre Daten an niemanden weitergeben werde und nur höchstpersönlich mit Ihnen Kontakt trete, wenn die nächsten "Koch-Atlas"-Seiten fertig sind!):

Vorname: Name:

Straße:

PLZ / Ort:

E-Mail:

evtl. Tel.-Nr.: Fax:

Bitte richten Sie Ihre Antwort an: Kristina Wedi, Poggenpohl 38, 48282 Emsdetten,
Fax: 0 25 72-95 89 97, E-Mail: kristina@ravenberg.de
Gesamtband I + II - 29.12.2006

Inhaltsverzeichnis Koch-Atlas

I BACKE, BACKE - FRISCH & SCHNELL, SÜß ODER HERZHAFT

A BROT - MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN

Weizen-Grünkern-Brot	A-1
Knusper-Dinkelbrot	A-1
Reines Vollkorn-Nussbrot	A-1
Schnelle Walnussfocaccia	A-2
Rotters-Vollwertbrot	A-2
Dinkel-Sonnenblumenbrot	A-2
Echt Französisches Baguette	A-3
Vollkorn-Fladenbrot	A-3
Hausmacher Sauerteig - aus fein gemahlenem Roggen	A-4
Weizen- oder Dinkel-Sauerteig - selbstgemacht aus Brotteig	A-4
Leinsamen-Buchweizen-Brot	A-5
Kartoffelbrot (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln)	A-5
Lufti-Kuss	A-5
Zwiebelbrot mit Buttermilch	A-6
6-Korn-Brot	A-6
Sommerliches Buttermilchbrot	A-6
Gutshof-Laib	A-7
Kerniges Joghurt-Brot	A-7
Amerikanisches Butter-Toastbrot	A-7
Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen	A-8
Kräuter-Faltenbrot	A-8
Käsebaguette	A-8
Schnelles Sauerteigbaguette	A-9
Rotwein-Brot	A-9
Großes Bauernmischbrot	A-9
Olivenbrot	A-10
Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie)	A-10
Tomatenbrot	A-10

B BRÖTCHEN - SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

Weißes Semmeln mit Buttermilch	B-1
Leichte Vollkorn-Brötchen	B-1
Dinkel-Leinsamen-Brötchen	B-1
Laugenstangen	B-1
Weizenbeißer	B-2
Königliche Brötchen	B-2
Malzbrötchen	B-3
Buckwheaties (sprich: [backwieties])	B-3
Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe	B-3
Dinkel-Quark-Brötchen	B-4
Maisbrötchen	B-4
Kindergarten-Brötchen	B-4
Ciabatta-Brötchen	B-5
Vollkorn-Milchbrötchen	B-5
Kleie-Brötchen	B-5
Joghurt-Sauerteig-Brötchen	B-6
Topfen-Semmeln - in 25 Minuten auf dem Tisch!	B-6

C HERZHAFTES BACKEN - HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

Hausmacher-Pizza	C-1
Lachstorte	C-1
schneller Teig für Teigtaschen	C-1
Sizilianische Sfincione	C-2
Allgäuer Käsekuchen	C-2
Ksespritzgebck	C-2
Käse-Schinken-Schnecken	C-3
Welsh Rarebits	C-3
Italienische Ksestangen	C-4
Mediterrano-Quiche	C-4
Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste	C-5
Westfälischer Schinkenkuchen	C-5
Griechischer Paprika-Quickie	C-6
Herzhafte Frhlingstorte	C-6

D KUCHEN - SE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE

Obstkuchen "Tarte Tatin"	D-1
Proseccokuchen (Reste-Fest: Prosecco oder Sekt)	D-1
Andalusischer Mandelkuchen	D-1
Karotten-Zimtkuchen	D-2
Fruchtkuchen ohne Zucker	D-2
Rote Grütze Torte	D-2
Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen	D-3
Fruchtiger-Käsekuchen "Zack-Zack"	D-3
Flotter Obstkuchen	D-3
Omas Apfelkuchen	D-4
Fruchtiger Kseboden	D-4
Clafoutis	D-4
Schneller Obstboden zum Belegen	D-5
Tortenguss z.B. für Obstboden	D-5
Pfirsich-Kuchen "Pavot" - Mohnkuchen mit Pfirsichen	D-5
Bisquitboden (low fat und heiß geschlagen - ganz ohne Trennen der Eier)	D-6
Blitz-Bisquit (low fat)	D-6
Double-Choc-Schokoladenkuchen	D-6
Schnelle Gratinierte Schmandtorte	D-7
In 15 Minuten-auf-dem Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen	D-7
Toffee-Walnuss-Tarte	D-8
Birne-Hélène-Torte	D-8
Nuss-Schokoladen-Gugelhupf	D-9
Rhabarber-Krokant-Kuchen	D-9
Kokos-Gugelhupf	D-9
Mandel-Kasten	D-10
Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte + Schnellvariante	D-10

E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SüßER SPAß!

Mandarinenkuchen	E-1
Fantakuchen	E-1
Schneller Butterkuchen	E-1
Matratzenkuchen	E-2
Krümel-Käsekuchen vom Blech	E-2
Joghurt-Aprikosenschnitten	E-3
Erdnuss-Schoki-Rauten	E-3
Pfirsich-Schmandkuchen	E-4

F KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE PORTIONEN!

Orangenmuffins ohne Fett	F-1
Amerikaner	F-1
Cunninghams Hefewaffeln	F-1
Feine schnelle Waffeln	F-2
Ostfriesische Neujahrskuchen	F-2
Aprikosenmuffins	F-3
Schmandwaffeln	F-3
Schnelle Buttermilch-Waffeln	F-3
Apfel-Zimt-Muffins	F-4
Amaretto-Schoko-Muffins	F-4

G PLÄTZCHEN - LECKER, KLEIN & KNUSPRIG - DAS GANZE JAHR...

Mandeltaler	G-1
Kokosmakronen (low fat)	G-1
Nussfinger	G-1
Sterntaler	G-2
Rosinen-Ballaststoff-Kekse (low fat)	G-2
Espresso-Doppeldecker	G-3
Amarettini (Reste-Fest: Eiweiß)	G-3
Walnussplätzli	G-4

II. BESONDERES für's BROT

H HERZHAFTE BROTAUFSTRICHE

Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
Ei-Aufstrich mit körnigem Senf	H-1
Herzhafter Eiersalat für's Brot	H-1
Kräuter-Mascarpone-Quark	H-1
Paprika-Aufstrich	H-2
Griechische Schafskäsecreme	H-2
Leichter Frühlingsaufstrich	H-2
Tuna Sandwich Spread	H-2
Fleischsalat ohne Mayo	H-3
Kräuter-Hüttenkäse	H-3
Obatzda (Bayrischer Käse-Aufstrich)	H-3
Pikanter Kidneybohnen-Aufstrich	H-3
Pizzabutter	H-3
Räucherlachs-Eibutter	H-4
Quark-Dip	H-4
Rucola-Pesto	H-4
Pikante Petersilien-Joghurt-Sauce (low fat)	H-4
Thunfisch-Dip	H-4
Grüner Kräuter-Dip	H-5
Tomaten-Bohnen-Dip	H-5
Cheesy-Chieve-Dip	H-5
Mexikanischer Chester-Dip	H-6
Guacamole	H-6
Salsa "frisch oder gekocht"	H-6
Konfetti-Dip	H-7
deutsches Hummus (low fat)	H-7
Selbstgemachte Butter	H-7
Sahne selbst herstellen	H-8

Zaziki	H-8
Griechischer Veggie-Aufstrich	H-8
Crème Charlotte	H-8
Türkischer Brotschmaus	H-9
Mozzarella Crème	H-9
Paprika-Kräuterbutter	H-9
Sandwich-Eiersalat (low fat)	H-9
Hähnchen-Paté (low fat + Reste-Fest: gegartes Hähnchen-Fleisch)	H-10
Camembert-Crème à la française	H-10
Schinkencreme (low fat)	H-10
Auberginen-Feta-Crème	H-10
Salami-Aufstrich	H-11
Prosciutto Verde	H-11
Eier-Tatar (low fat)	H-11
Gorgonzola-Avocado-Aufstrich	H-11
Mexikanischer Party-Schicht-Dip	H-12
Remoulade "Style-up your fish"	H-12
Avocado-Dip	H-12
Ramonnaise (low fat)	H-13
Süßkirsch-Chutney (low fat)	H-13
Kräuter-Kefir-Sauce (low fat)	H-13
Körniger Kräuter-Frischkäse (low fat)	H-14
Muffuletta-Paste	H-14
Koriander-Pesto mit Pinienkernen	H-14

I SÜSSES für's BROT

Aprikosen-Aufstrich	I-1
Beerenkonfitüre	I-1
Rotwein-Pflaumen-Aufstrich	I-1
Sunrise-Marmelade	I-1
Kürbis-Apfelkonfitüre	I-1
Winterapfel-Gelee	I-2
Caipirinha-Gelee	I-2
Erdnussbutter	I-2
Mandelbutter	I-2
Rumfort-Marmelade (Reste-Fest: Obst)	I-3
Erdbeer-Prosecco-Marmelade	I-3
Beerenstreich	I-3
Walnusshonig mit Vanille	I-4
Marillenkönfitüre	I-4
Himbeermarmelade "Bonne Maman"	I-4

III. GRÜNZEUG für KENNER – nett angemacht macht's an

J KNACKIGE SALATE, FRISCHE ROHKOST & LECKERE VORSPEISEN

Gemischte Rohkost	J-1
Intelligenz-Salat	J-1
Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat	J-1
Wirsing Salat	J-2
Rotkohlsalat	J-2
Coleslaw - begradeter Krautsalat	J-2
Gurkensalat	J-3
Kürbissalat mit Roter Beete	J-3
Gurke mit Frischkäse-Füllung	J-3
Käse-Salat	J-3

Tapas-Salat	J-4
Festlicher Tomatensalat	J-4
Spinatsalat	J-5
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat	J-5
Möhrchensalat "Peanuts"	J-5
Bayrischer Weißkrautsalat	J-5
Radieschen-Käse-Salat	J-6
Kohlrabisalat	J-6
Astoria-Salat	J-6
Bunter Picknick-Salat	J-6
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern	J-7
Schneller Sommersalat	J-7
Außergewöhnlicher Spargel-Salat	J-8
Schafskäsesalat	J-8
Paprikasalat	J-8
Fenchelrohkost	J-9
Teufels-Eier - All American Deviled Eggs	J-9
Apfel-Fenchel-Apfel-Salat	J-10

K SALATDRESSING – rührend, gerührt und nicht geschüttelt

Salatsauce "Grüne Göttin" (low fat)	K-1
Schmand-Salatdressing	K-1
Nuss-Dressing	K-1
Thousand-Island-Dressing (low fat)	K-1
Salatsauce Joghurt-"Schranke"	K-2
Süß-saures Dressing (fettfrei)	K-2
Joghurt-Sahne-Dressing	K-2
Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat	K-2

L SUPPE – der wärmende GESUNDBRUNNEN

Gemüsebrühenpulver - besser als aus der Tüte! (fettfrei)	L-1
Gemüsebrühenpaste - wie aus dem Reformhaus (fettfrei)	L-1
Schnelle Gemüsecremesuppe (Reste-Fest: gekochte Gemüse)	L-1
Schnelle Gemüsecremesuppe (Reste-Fest: rohes Gemüse)	L-1
Blumenkohlsuppe mit Curry	L-1
Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe (Reste-Fest: Brot)	L-2
Beschwingte Apfelsuppe	L-2
Kopfsalatsuppe (Reste-Fest: Salat)	L-2
Schnelle Schälerbsensuppe	L-2
Französische Gurkensuppe	L-3
Kartoffelsuppe - "Kardoffelsubb"	L-3
Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf	L-3
Grünkern-Suppe	L-4
Cremige Kartoffelsuppe (low fat)	L-4
Petersilienschaumsüppchen	L-4
Würzige Curry-Crème Suppe	L-4
Erdnusssuppe	L-5
Tomatencremesuppe mal anders	L-5
Cremige Tomatensuppe (low fat)	L-5
Einfache frische Tomatensuppe (low fat)	L-6
Blitztomatencreme	L-6
Champignoncremesuppe (Reste-Fest: Kräuterbutter)	L-6
Gerstensuppe	L-6
Grüne Krabbensuppe	L-7
Französische Zwiebelsuppe	L-7
Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe)	L-7

Kürbis-Orangensuppe	L-8
Apfel-Paprika-Suppe (low fat)	L-9
Zucchini-Suppe (Reste-Fest: Toastbrot)	L-9
Wurzel+Knollen Velouté (low fat)	L-9
Frische Gurkencrèmesuppe	L-10
Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie (low fat)	L-10
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe	L-10

IV. HAUPTGERICHTE

M SATT WERDEN OHNE FLEISCH

AI-Menü: Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan	M-1
AI-Menü: Wirsing in Currysauce mit Reis	M-1
AI-Menü: Eier in kerniger Senfsauce	M-2
AI-Menü: Bunter Porree-Spätzle-Auflauf	M-2
AI-Menü: Wirsing-Mozzarella-Rouladen	M-3
AI-Menü: Bunte Gemüseplatte mit Käse-Sauce	M-4
AI-Menü: Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
AI-Menü: Blumenkohl-Kartoffel-Curry	M-5
AI-Menü: vegetarische Lasagne Bolognese	M-5
Gefüllte Kartoffeln	M-6
AI-Menü: Bunte Minestrone mit Nudeln (low fat)	M-6
AI-Menü: Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich	M-6
AI-Menü: Gemüse-Chilli	M-7
Gefüllte Zucchini "al forno"	M-7
Tomaten-Bohnen-Auflauf	M-8
AI-Menü: Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei	M-8
Überbackene Tortilla-Chips	M-8
AI-Menü: Gefüllte Paprika (low fat)	M-9
Weltbesten Spargel & Spargelsuppe	M-9
Champignons in Portweinsauce	M-10
Käseschnitzel	M-10
Grünkern-Frikadellen	M-10
Linsenbratlinge	M-11
AI-Menü: Spinat-Gorgonzola-Nudeln	M-11
AI-Menü: Zwiebel-"Ritter" (Reste-Fest: Brot)	M-11
AI-Menü: Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln	M-12
Buttermilk-Corn-Pancakes	M-12
AI-Menü: Curry-Linsen-Topf	M-13
AI-Menü: Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis (low fat)	M-13
AI-Menü: Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln (low fat)	M-14
AI-Menü: Kartoffel-Gemüse-Schmaus	M-14
AI-Menü: Bella Italia "al forno"	M-15
Kartoffelgulasch für 2 Tage (low fat)	M-15
Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter	M-16
AI-Menü: Spargellasagne	M-16
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce (low fat)	M-17
AI-Menü: Italienische Salatplatte (low fat)	M-17
AI-Menü: Wurzel- und Knollen-Auflauf (Reste-Fest: Brotreste/Paniermehl)	M-18
AI-Menü: Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
AI-Menü: Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste (Reste-Fest: Chips)	M-19
AI-Menü: Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise	M-19
AI-Menü: Wirsing-Lasagne (low fat)	M-20
AI-Menü: Arrabiata-Nudeltopf (low fat)	M-20
AI-Menü: Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce (low fat)	M-21
AI-Menü: Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis (low fat)	M-21

AI-Menü: Spinatlasagne	M-22
AI-Menü: Mais-Tomaten-Schale "al forno" (Reste-Fest: Brot)	M-22
AI-Menü: Vegetarischer Shepperd's Pie (Reste-Fest: Gemüsereste, Kartoffelpüree)	M-23
Gemüsepuffer vom Blech	M-23
AI-Menü: Gnocchi Quattro Fromaggio	M-23
Veggie-Bean-"Hackbraten" (low fat)	M-24
AI-Menü: Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier (low fat)	M-24

N MEERGERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

AI-Menü: Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce	N-1
AI-Menü: Kabeljau mit körniger Weißweinsauce	N-1
AI-Menü: Kartoffelbrei-Lachs-Menü "rote Versuchung"	N-2
AI-Menü: Rotbarschfilet in würziger Käsesauce	N-2
AI-Menü: Mallorquinischer Fischtopf	N-3
AI-Menü: Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm	N-3
AI-Menü: Lachsmenü mit Frischkäsesauce	N-4
Spinat-Fisch-Gratin	N-5
AI-Menü: Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen (low fat)	N-5
AI-Menü: Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis (low fat)	N-6
AI-Menü: Paella	N-6

O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

AI-Menü: Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen	O-1
AI-Menü: Hähnchenmenü mit Käsesauce	O-1
AI-Menü: Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen	O-2
AI-Menü: Rosenkohlaufauf mit Kassler	O-2
AI-Menü: Nudel-Gratin mit Spinat	O-3
AI-Menü: Hähnchen süß-sauer	O-3
AI-Menü: Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce	O-4
AI-Menü: Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf	O-4
AI-Menü: Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln	O-5
AI-Menü: Wirsingspalten mit Schinkensauce	O-5
AI-Menü: Geflügelmenü "roter Traum"	O-6
AI-Menü: Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse	O-6
AI-Menü: Porree-Geschnetzeltes (low fat)	O-7
Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot)	O-7
AI-Menü: Schustertopf	O-8
AI-Menü: Putengeschnetzeltes (low fat)	O-8
AI-Menü: Großer Möhreeneintopf für 2 Tage	O-9
AI-Menü: Sauerkraut-Auflauf	O-9
Spargelgratin	O-10
Moussaka	O-10
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
AI-Menü: Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat)	O-11
AI-Menü: Florentiner-Geschnetzeltes	O-12
AI-Menü: Salbei-Speck-Hähnchen	O-12
AI-Menü: Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce	O-13
AI-Menü: Gyros mit Gemüsereis	O-13
AI-Menü: Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat)	O-14
AI-Menü: Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce	O-14
AI-Menü: Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15
AI-Menü: Spargeleintopf	O-15
AI-Menü: Gefüllte Paprika mit Gemüsereis	O-16
AI-Menü: Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	O-16
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (low fat + Reste-Fest: trockenes Brot)	O-17
AI-Menü: Westfälisches Zwiebelfleisch	O-17

Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß)	O-18
Buletten	O-18
AI-Menü: Großer Gemüse-Eintopf	O-18

P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

(Buntes) Kartoffelpüree "all in one"	P-1
Apfelrotkohl	P-1
Buttermilch-Pfannkuchen	P-1
Kartoffelauflauf "klassisch"	P-2
Kartoffelklöße	P-2
Spinat-Spätzle	P-2
Nudelteig ohne Ei	P-2
Nudelteig mit Ei	P-3
Wrap-Teig	P-3
würzige Gemüsekruste (Reste-Fest: Brot - low fat zum Überbacken!)	P-3
Knusprige Kartoffelwaffeln (low fat)	P-3
Zwieback-Knödel (low fat)	P-4
Hausmacher-"Blubb"(-Spinat)	P-4
Reis im Dampfgaraufsatz-Einlegeboden kochen	P-5
Hash-Brown	P-5
Marinierte Zucchini	P-5
Nudeln oder Spaghetti kochen	P-6
Ratatouille	P-6
Stielechter Basmatireis	P-6

Q HEIßE SAUCEN ZU HAUPTGERICHTEN

Cremige Béchamelsauce	Q-1
Einfache Béchamelsauce	Q-1
Holländische Sauce zu gegartem Gemüse	Q-1
Sauce "rote Versuchung"	Q-1
Gorgonzola-Sauce	Q-2
Bolognese-Sauce ohne Fleisch	Q-2
Pizza-Tomaten (auch für den Vorrat)	Q-3
Spinat-Schafskäse-Sauce	Q-3
Käsesauce zu Nudeln	Q-3
Ragù alla Bolognese	Q-4
Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen	Q-4

V. SÜßES FÜR SCHLECKERMÄULER - "A DESSERT GOES ALWAYS"

R KALTE & WARMER NACHTISCH-IDEEN

Espresso-Schaum	R-1
Zabaglione	R-1
Zimt-Zabaglione	R-1
Schneller Milchreispudding	R-1
Echter Nuss-Karamelpudding	R-1
Eierlikörpudding	R-2
Grießpudding	R-2
Echter Vanillepudding	R-2
Echter Schokoladenpudding	R-2
Kokos-Pudding	R-2
Französisches Mousse au Chocolat	R-3
Nougat-Mandel-Quark	R-3
Tirami sú - die Schnellversion	R-3

Früchtetraumcreme	R-3
Rhabarberkompott mit Erdbeeren	R-4
Herrencreme	R-5
Marion's Cappuccino-Crème	R-5
Götterspeise	R-6
Gestürzter Grießpudding	R-6
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce	R-6
Zuppa Inglese	R-7
Erdbeer-Tirami Sú	R-7
Schneller Schoko-Schmaus	R-8
Exoten-Ereignis für Erwachsene	R-8
After-Eight-Crème	R-8
Ricottacreme mit marinierten Erdbeeren	R-9
Kirsch-Kokos-Trifle (spricht: [treifel])	R-9
Buttermilchdessert mit Himbeeren (low fat)	R-10
Ambrosia-Crème	R-10
Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise	R-10
Erdbeerbecher (low fat)	R-10
Beerenstarke Frucht-Riesen	R-11
Panna Cotta mit Erdbeersauce	R-11
Stracciatella-Nocken	R-11
Oma's Milchreis	R-12
Knuspercreme - cremig & knusprig!	R-12
Rotwein-Erdbeeren	R-12
Sonntags-Stippmilch	R-12

S KALTE VERFÜHRER, EIS, PARFAITS & SORBETS

Italienisches Ricotta-Eis	S-1
Sahniges Fruchteis - ohne Sahne (low fat)	S-1
Pflaumeneis	S-1
Bananeneis (fett- und kristallzuckerfrei)	S-1
Pfirsicheis (fettfrei)	S-1
Zimt-Parfait	S-2
Wedding-Day Ice Cream	S-2
Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei)	S-2
Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei + kalorienarm)	S-3
Kiwi-Apfel-Bananeneis	S-3
Bananen Schoko Split	S-3
Zitronen-Apfel-Sorbet	S-3
Pflaumeneis mit Zimt	S-4

T DESSERT-SAUCEN – Toppings, die nicht zu toppen sind...

Schokoladensauce (low fat)	T-1
Butterscotch-Sauce	T-1
Erdbeersauce	T-1
Köstliche Vanillesauce	T-2
Heiße Kirsch-Sauce	T-2

U PRALINEN, TRÜFFEL und andere süße LECKEREIEN

Pfefferminztrüffel	U-1
Schokoladen-Trüffelchen	U-1
Rumkugeln	U-1
Amarettokugeln	U-1
Zucker-Mandeln	U-2
Marzipan mit Honig	U-2

Mandelsplitter	U-2
----------------	-----

VI. DRINKS & GETRÄNKE

V SÄFTE, COCKTAILS, SHAKES und SMOOTHIES ohne ALKOHOL

Fruchtsaftgetränk	V-1
ACE-Saft	V-1
Frischer Orangensaft	V-1
Gemüsecocktail	V-1
Refresco Rosado (mexikanischer Frucht-Mix-Drink)	V-1
Winter-Vitaminchen	V-2
Oranger Orangensaft	V-2
Schoko-Nougat-Shake	V-2
Caffé frappé	V-2
Jogoccino-Shake (low fat + kalorienarm)	V-3
Strawberry-Cooler	V-3
Frühstücks-Min-Vit-Drink	V-3
Probiotischer Joghurt-Saft	V-3
Zitronenlimonade	V-4
Zuckersirup für Getränke und Cocktails	V-4
Obstflip	V-4
Alkoholfreier Tequila Sunrise	V-4
Mandelmilch - für Milchallergiker	V-4
Mandelrahm - für Milchallergiker	V-4

W HEIßE GETRÄNKE OHNE ALKOHOL

Cappuccino	W-1
Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee)	W-1
Karamell-Macchiato	W-1
Herbe heiße Schokolade	W-1
Heißer Eiskaffee	W-2
Heiße oder geeiste Melissenbowle	W-2

X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE

Frozen Strawberry Sparkle - geeister Erdbeer-Sekt	X-1
Kaffee-Sahne-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Schokoccino-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Mon Chérie-Likör (Reste-Fest: Eigelb)	X-1
Erdbeer-Sahne-Likör	X-1
Erdbeerlikör	X-2
Sabine's Wundertopf Eierlikör	X-2
Erdbeerlimes	X-2
Sgroppino	X-2
Pina Colada	X-2

VII. TIPPS UND TRICKS

Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF
Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG 1

UND WENN IHNEN DANN DIE IDEEN AUSGEHEN... DER NÄCHSTE TEIL LIEGT SCHON FÜR SIE BEREIT? KANN ICH IHNEN BAND 3 MIT DEM INHALTSVERZEICHNIS SCHMACKHAFT MACHEN...?

I. BACKE, BACKE – FRISCH & SCHNELL, SÜß ODER HERZHAFT

A BROT – MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN

Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot + Kartoffel-Dinkel-Brot + Kornlaibchen mit ganzen Körnern + Kerniges Bier-Brot + Dinkel-Bärlauch-Brot + Italienisches Knoblauchbrot + Lockeres Roggen-Mischbrot + „Möhrebröt“ + Heller Bauernstuten + Saftiges Kürbisbrot + Familien-Weißbrot + Großes Vollkorn-Quarkbrot

B BRÖTCHEN – SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

Zwiebel-Käse-Schnecken + Bagels [sprich: bægels] + Schmandbrötchen + Butter-Quark-Brötchen

C HERZHAFTES BACKEN – HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

Herzhafter Blätterteig-Kranz + Käse-Zwiebel-Tortilla + Thunfischzopf (*low fat*) + Paprika-Schmand-Brötchen + Zwiebelfladen „Quick Diner“ + Schafskäse-Bruschetta-Brötchen + Schinken-Blech + Spargelmuffins + Würzige Sesamplätzchen

D KUCHEN – SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE

Marzipankuchen „Easy Almond“ + Saftiger Kürbiskuchen + Mandelmarmorkuchen + Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot (*low fat*) + Fondant au Chocolat + Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte + Schnelle Pfirsichtorte + Schoki-Mandel-Gugelhupf + Selbstgemachter Schokoladenüberzug für 1 Kuchen (*low fat*) + Zuckerguss für Kuchen und Muffins

E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAß!

Quark-Streuselkuchen + Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln + Nektarinenkuchen mit Baiserhaube + Apfelmus-Kuchen + Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen

F KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE PORTIONEN!

Kara-Ru-Muffins + Banana-Rama-Waffeln (*low fat* + Reste-Fest: Bananen) + Sau-Sa Muffins + Dickmilch-Waffeln (*low fat*)

G PLÄTZCHEN – LECKER, KLEIN & KNUSPRIG – DAS GANZE JAHR...

Stollenkekse + Schokoknöpfe + American Peanut-Cookies - glutenfrei + Mürbe Buttertaler + Rahmplätzchen + Vanillekipferl (Reste-Fest: Eigelb) + Berliner Walnussbrot (Reste-Fest: Schokolade) + Feine Mandel-Nussplätzchen

II. BESONDERES FÜR'S BROT

H HERZHAFTES BROTAUFSTRICHE & DIPS

Erste-Frühlings-Kräuterbutter + Meerrettichschaum + Kürbiscreme mit Pistazien (*low fat*) + Weltklasse-Zaziki (*low fat*) + Mozzarella-Paprika-Creme + Antipasti-Butter + Feta-Frischkäse-Fest + Mascarpone selbst gemacht + Cipoletti-Ricotta (*low fat*) + Radi-Q (*low fat*) + Auberginen-Aufstrich (*low fat*) + Tomatenbutter + Tomaten-Salsa (*low fat*) + Olivencreme + Roquefort-Zwiebel-Dip + Mediterraneo-Butter + Bärlauchbutter + Paprikasauce (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) (*low fat*) + Schabziegerklee-Aufstrich + „Schnickmilch“ (*low fat*) + Italienisches Käsetatar + Schneller Schnittlauchquark + Herzhafter Dip Zitronenmelisse + Bärlauch-Pesto + Mortadella-Fleischsalat + Bärlauch-Dip

I SÜßES FÜR'S BROT

Glühweingelee + Cassisgelee + Cashew-Butter + Anna's „Guten-Morgen“-Start + Montagsmüsli + Mirabellen-Marmelade + Aprikosen-Aufstrich „Aufgehende Sonne“ + Rotwein Orangen Gelee

III. „GRÜNZEUG FÜR KENNER“ – NETT ANGEMACHT MACHT'S AN!

J KNACKIGE SALATE, FRISCHE ROHKOST & LECKERE VORSPEISEN

Weißkohlsalat „Tricolore“ à l'italiana + Sahniger ABM-Salat (*low fat*) + Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce + Gedünsteter Chinesischer Krautsalat + Fruchtiger Sauerkrautsalat + Irmis Kohlrabisalat + Anti-Grippe-Salat + Thomas' Lieblings-Nudelsalat + ACE-Salat

K SALATDRESSING – RÜHREND! GERÜHRT, NICHT GESCHÜTTELT...

Salatmayonnaise ohne Ei – à la française + Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing (*low fat*)

L SUPPE – DER WÄRMENDE GESUNDBRUNNEN

Maiscrèmesuppe mit Erbsen (*low fat*) + Rohkostsuppe aus der Toskana (*low fat*) + Möhren-Ingwer-Suppe + „Magische Kohlsuppe“ – die berühmte zum Abnehmen... (*low fat*) + Topinambur-Suppe + Spargelsuppe (*low fat*) + Rote Linsensuppe (*low fat*) + Allerbeste Gurkensuppe (*low fat*) + Pumpkin-Soup „4 puetz“

IV. HAUPTGERICHTE

M SATT WERDEN OHNE FLEISCH

AI-Menü: Vichissoise-Eintopf + *AI-Menü:* Vegetarischer Erbseneintopf + *AI-Menü:* Gemüse-Spätzle-Auflauf + *AI-Menü:* Rosenkohlplatte mit „glühender“ Sauce + *AI-Menü:* Reisaufwurf mit Tomaten und Champignons + *AI-Menü:* Westfälischer Herbst + *AI-Menü:* Tomaten-Lasagne + *AI-Menü:* Winterlicher Nudleintopf (*low fat*) + *AI-Menü:* Chester-BKB-Auflauf (*low fat*, Reste-Fest: Brötchen) + *AI-Menü:* Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat (*low fat*) + *AI-Menü:* Chinakohl und Möhrenstreifen mit Kartoffeln an Kräutersauce + *AI-Menü:* Buttergemüse-Lasagne + *AI-Menü:* Winter-Wärmer-Eintopf + *AI-Menü:* Gemüse-Lasagne Mexicana + Sellerie-Kartoffelpuffer + *AI-Menü:* Reismenü – die „Farben der Sonne“ (*low fat*) + Marita's gefüllte Champignons + *AI-Menü:* Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln (Reste-Fest: Eigelb) + *AI-Menü:* Kartoffelbrei mit „Blubb-Spinat“ und Ei + *AI-Menü:* Thailändisches Currygemüse + Großer Kartoffelaufwurf aus der Microwelle

N „MEER“GERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

AI-Menü: Mediterrane Fischpäckchen (*low fat*) + *AI-Menü:* Lachs-Spinat-Lasagne + *AI-Menü:* Exotische Spitzkohlsuppe + Spinatrollen mit Räucherlachs + *AI-Menü:* Fischfilet im Schinkenmantel + Thunfischkroketten + Lachsrolle

O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

AI-Menü: Hähnchengulasch mit Kartoffeln (*low fat*) + *AI-Menü:* Kasseler mit Sauerkraut (*low fat*) + Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce + *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (*low fat*) + *AI-Menü:* Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce (*low fat*) + *AI-Menü:* Ungarischer Kartoffel-Auflauf + *AI-Menü:* Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis + *AI-Menü:* Hähnchentopf mit Mango (*low fat*) + *AI-Menü:* Putenfleisch süß-sauer + *AI-Menü:* Herzhafter Möhreeneintopf + *AI-Menü:* Schweinefleisch „California“ + *AI-Menü:* Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (*low fat*)

P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

Steinpilzpaste + Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum + Sahnewirsing + Mediterranes Gemüsegratin + „Großer“ Topf Kartoffelbrei + Apfelmus – vitaminreich und gut + Möhrenpüree

Q „HEIßE“ SAUCEN ZU HAUPTGERICHTEN

Nudelsauce à la „heute bleibt die Küche beinahe kalt“ (*low fat*) + Thunfischsauce für Pasta (*low fat*) + Currysauce für Pasta (*low fat*) + Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl + Sauce „Jardinero“ + Schnelle Tomatensauce „Pomodoro alla Panna“ + Austernpilzsauce zu Nudeln + Herbst-Sauce „Indian Summer“ + Käsesauce „Resto Formaggio“ (Reste-Fest: Käse) + Sauce Hollandaise – die wohl allerbeste!! + Käsesauce Parmoroso (*low fat*)

V. SÜßES FÜR SCHLECKERMÄULER – „A DESSERT GOES ALWAYS“

R KALTE & WARME NACHTISCH-IDEEN

Weihnachts-Tirami Sú + Karamelcrème + Fromage blanc battu + Herbstliches Apfeldessert + Mohrenkopf-Quark (*low fat*) + Rhabarber-Himbeer-Grütze (*low fat*) mit Zitronenmelisse-Crème + Erdbeercrème mit weißer Schokolade + Toffee-Fudge-Quark + Aprikosen-Dessert + Holsten-Tor-Quark + Trets-Crème + Tante Annis Schoko-Pudding + Orangen-Crème + Milchreis „Brûlé“ + Obst-Käse-Gratin (Reste-Fest: Eigelb) + Mama's Grießpudding + Semifreddo + Himbeer-Grütze

S KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS

Weißes Punscheis + Spumone al caffè (*low fat*) + Himbeer-Glacée + Amaretto-Parfait + Apfel-Sorbet mit Calvados + Printen-Parfait + Spekulativ-Parfait

T DESSERT-SAUCEN – TOPPINGS, DIE NICHT ZU TOPPEN SIND...

Fudge-Sauce + Zitronenmelisse-Crème + Chaud & Froid à la Mirabelle

VI. DRINKS & GETRÄNKE

V SÄFTE, COCKTAILS, SHAKES & SMOOTHIES OHNE ALKOHOL

Summer-Dreaming + Yellow Early Bird + Muntermacher zur Entschlackung + Pink Breakfast Smoothie + „Goldener Schuss ohne Schuss“ + Fruchtiger Kokosnuss-Shake + Tomaten-Paprika-Smoothie (kalorienarm)

W HEIßE GETRÄNKE OHNE ALKOHOL

Santa Fe Schokolade + Kaffee-Eierpunsch + Marion's Morgengruß + Heiße Eis-Schokoladenbombe

X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE

Bananenlikör + Französischer Apfel-Grog + Rotwein-Vanille-Punsch + Omas Vanille-Likör + Maracujalikör + Wodka-Pfirsichlikör (*low fat*)

VII. TIPPS UND TRICKS

Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF

Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Sie möchten Band 3 kaufen? Dann überweisen Sie bitte 14,99 Euro + 0,85 Euro Porto auf mein Konto: 268 34 37 800; BLZ: 300 101 11 bei der SEB Düsseldorf. **Verwendungszweck: Teil 3 + Ihr Name und Ihre Postanschrift.** Sofort nach Geldeingang werde ich Ihnen den dritten Teil zuschicken! Und übrigens... einen vierten und fünften Teil gibt es sogar auch schon...