



# Grandioses Kochbuch für den Wundertopf TM 31

- Gesamtband 1, 2 & 3 -

# 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 Wundertopf-Liebhabern 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 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  
Band 3 - 09.06.2010

# 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
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot.....	A-11
Kartoffel-Dinkel-Brot.....	A-11
Kornlaibchen mit ganzen Körnern .....	A-12
Kerniges Bier-Brot .....	A-12
Dinkel-Bärlauch-Brot.....	A-13
Italienisches Knoblauchbrot.....	A-13
Lockerer Roggen-Mischbrot.....	A-13
„Möhrebröt“ .....	A-14
Heller Bauernstuten.....	A-14
Saftiges Kürbisbrot .....	A-15
Familien-Weißbrot .....	A-15
Großes Vollkorn-Quarkbrot.....	A-15

### B BRÖTCHEN – SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

Weißes Semmel 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
Zwiebel-Käse-Schnecken.....	B-7
Bagels [sprich: bägels] .....	B-7
Schmandbrötchen .....	B-8
Butter-Quark-Brötchen.....	B-8

## 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
Käsespritzgebäck.....	C-2
Käse-Schinken-Schnecken.....	C-3
Welsh Rarebits.....	C-3
Italienische Käsestangen.....	C-4
Mediterrano-Quiche.....	C-4
Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste .....	C-5
Westfälischer Schinkenkuchen .....	C-5
Griechischer Paprika-Quickie .....	C-6
Herzhafte Frühlingstorte .....	C-6
Herzhafter Blätterteig-Kranz .....	C-7
Käse-Zwiebel-Tortilla .....	C-8
Thunfischzopf (low fat) .....	C-8
Paprika-Schmand-Brötchen .....	C-8
Zwiebelfladen „Quick Diner“ .....	C-9
Schafskäse-Bruschetta-Brötchen.....	C-9
Schinken-Blech .....	C-9
Spargelmuffins.....	C-10
Würzige Sesamplätzchen .....	C-10

## D KUCHEN – SÜßE 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 Käseboden.....	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
Marzipankuchen „Easy Almond“ .....	D-11
Saftiger Kürbiskuchen .....	D-11
Mandelmarmorkuchen .....	D-12
Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot (low fat) .....	D-12
Fondant au Chocolat.....	D-13
Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte.....	D-13
Schnelle Pfirsichtorte .....	D-14
Schoki-Mandel-Gugelhupf .....	D-15
Selbstgemachter Schokoladenüberzug für 1 Kuchen (low fat).....	D-15
Zuckerguss für Kuchen und Muffins .....	D-15

## **E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜBER SPAB!**

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
Quark-Streuselkuchen.....	E-5
Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln .....	E-6
Nektarinenkuchen mit Baiserhaube .....	E-7
Apfelmus-Kuchen .....	E-7
Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen .....	E-8

## **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
Aprikosenenmuffins.....	F-3
Schmandwaffeln .....	F-3
Schnelle Buttermilch-Waffeln.....	F-3
Apfel-Zimt-Muffins.....	F-4
Amaretto-Schoko-Muffins.....	F-4
Kara-Ru-Muffins .....	F-5
Banana-Rama-Waffeln (low fat + Reste-Fest: Bananen) .....	F-5
Sau-Sa Muffins.....	F-5
Dickmilch-Waffeln (low fat) .....	F-6

## **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
Stollenkekse .....	G-5
Schokoknöpfe .....	G-5
American Peanut-Cookies - glutenfrei.....	G-6
Mürbe Buttertaler .....	G-6
Rahmplätzchen .....	G-6
Vanillekipferl (Reste-Fest: Eigelb) .....	G-7
Berliner Walnussbrot (Reste-Fest: Schokolade) .....	G-7
Feine Mandel-Nussplätzchen .....	G-8

## II. BESONDERES FÜR'S BROT

### H HERZHAFTE BROTAUFSTRICHE & DIPS

Gorgonzola-Rucola-Creme.....	H-1
Ei-Aufstrich mit körnigem Senf (Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	H-1
Herzhafter Eiersalat für's Brot (Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	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 (Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	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, Reste-Fest: hartgekochte Eier).....	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, Reste-Fest: hartgekochte Eier).....	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, Reste-Fest: hartgekochte Eier).....	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
Erste-Frühlings-Kräuterbutter .....	H-15
Meerrettichschaum .....	H-15
Kürbiscreme mit Pistazien (low fat) .....	H-15
Weltklasse-Zaziki (low fat) .....	H-16
Mozzarella-Paprika-Crème .....	H-16
Antipasti-Butter.....	H-16

Feta-Frischkäse-Fest.....	H-16
Mascarpone selbst gemacht .....	H-17
Cipoletti-Ricotta (low fat) .....	H-17
Radi-Q (low fat) .....	H-17
Auberginen-Aufstrich (low fat).....	H-18
Tomatenbutter.....	H-18
Tomaten-Salsa (low fat) .....	H-18
Olivencreme .....	H-19
Roquefort-Zwiebel-Dip.....	H-19
Mediterrano-Butter .....	H-19
Bärlauchbutter .....	H-20
Paprikasauce (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) (low fat) .....	H-20
Schabziegerklee-Aufstrich .....	H-20
„Schnickmilch“ (low fat).....	H-21
Italienisches Käsetatar .....	H-21
Schneller Schnittlauchquark .....	H-21
Herzhafter Dip Zitronenmelisse.....	H-21
Bärlauch-Pesto.....	H-22
Mortadella-Fleischsalat.....	H-22
Bärlauch-Dip.....	H-22

## 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
Marillenkonfitüre .....	I-4
Himbeermarmelade „Bonne Maman“ .....	I-4
Glühweingelee .....	I-5
Cassisgelee.....	I-5
Cashew-Butter .....	I-5
Anna's „Guten-Morgen“-Start .....	I-5
Montagsmüsli.....	I-6
Mirabellen-Marmelade .....	I-6
Aprikosen-Aufstrich „Aufgehende Sonne“ .....	I-6
Rotwein Orangen Gelee .....	I-6

## 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 – begnadeter 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 (Reste-Fest: Eigelb) .....	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
Weißkohlsalat „Tricolore“ à l'italiana.....	J-11
Sahniger ABM-Salat (low fat).....	J-11
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce .....	J-11
Gedünsteter Chinesischer Krautsalat .....	J-11
Fruchtiger Sauerkrautsalat .....	J-12
Irmi's Kohlrabisalat.....	J-12
Anti-Grippe-Salat.....	J-13
Thomas' Lieblings-Nudelsalat .....	J-13
ACE-Salat .....	J-14

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

Salatsauce „Grüne Göttin“ (low fat) .....	K-1
Schmand-Salatdressing.....	K-1
Nuss-Dressing.....	K-1
Thousand-Island-Dressing (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	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
Salatmayonnaise ohne Ei – à la française .....	K-3
Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing (low fat).....	K-3

## **L SUPPE – DER WÄRMEDE 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 Gemüsecrèmesuppe (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, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) .....	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
Maiscrèmesuppe mit Erbsen (low fat).....	L-11
Rohkostsuppe aus der Toskana (low fat) .....	L-11
Möhren-Ingwer-Suppe .....	L-11
„Magische Kohlsuppe“ – die berühmte zum Abnehmen... (low fat).....	L-12
Topinambur-Suppe.....	L-12
Spargelsuppe (low fat) .....	L-12
Rote Linsensuppe (low fat) .....	L-13
Allerbeste Gurkensuppe (low fat).....	L-13
Pumpkin-Soup „4 puetz“ .....	L-14

## 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, Reste-Fest: hartgekochte Eier) .....	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
AI-Menü: Vichissoise-Eintopf.....	M-25
AI-Menü: Vegetarischer Erbseneintopf .....	M-25
AI-Menü: Gemüse-Spätzle-Auflauf .....	M-26
AI-Menü: Rosenkohlplatte mit „glühender“ Sauce.....	M-26
AI-Menü: Reisauflauf mit Tomaten und Champignons.....	M-27
AI-Menü: Westfälischer Herbst-Auflauf.....	M-27
AI-Menü: Tomaten-Lasagne .....	M-28
AI-Menü: Winterlicher Nudleintopf (low fat).....	M-28
AI-Menü: Chester-BKB-Auflauf (low fat, Reste-Fest: Brötchen) .....	M-29
AI-Menü: Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat (low fat).....	M-30
AI-Menü: Chinakohl und Möhrenstreifen mit Kartoffeln an Kräutersauce.....	M-31
AI-Menü: Buttergemüse-Lasagne.....	M-31
AI-Menü: Winter-Wärmer-Eintopf .....	M-32
AI-Menü: Gemüse-Lasagne Mexicana.....	M-32
Sellerie-Kartoffelpuffer .....	M-33
AI-Menü: Reismenü – die „Farben der Sonne“ (low fat) .....	M-33
Marita’s gefüllte Champignons.....	M-34
AI-Menü: Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln (Reste-Fest: Eigelb) .....	M-34
AI-Menü: Kartoffelbrei mit „Blubb-Spinat“ und Ei.....	M-35
AI-Menü: Thailändisches Currygemüse.....	M-35
Großer Kartoffelaufbau aus der Microwelle .....	M-36

## **N „MEER“GERICHTE 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 mit Reis 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
AI-Menü: Mediterrane Fischpäckchen (low fat) .....	N-7
AI-Menü: Lachs-Spinat-Lasagne .....	N-8
AI-Menü: Exotische Spitzkohlsuppe.....	N-8
Spinatrollen mit Räucherlachs.....	N-9
AI-Menü: Fischfilet im Schinkenmantel.....	N-9
Thunfischkroketten.....	N-10
Lachsrolle.....	N-10

## **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: Rosenkohlaufbau mit Kasseler.....	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 .....	0-4
AI-Menü: Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln.....	0-5
AI-Menü: Wirsingspalten mit Schinkensauce .....	0-5
AI-Menü: Geflügelmenü "roter Traum" .....	0-6
AI-Menü: Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse .....	0-6
AI-Menü: Porree-Geschnetzeltes (low fat) .....	0-7
Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot) .....	0-7
AI-Menü: Schustertopf (Reste-Fest: Eigelb) .....	0-8
AI-Menü: Putengeschnetzeltes (low fat) .....	0-8
AI-Menü: Großer Möhre Eintopf für 2 Tage .....	0-9
AI-Menü: Sauerkraut-Auflauf .....	0-9
Spargelgratin .....	0-10
Moussaka .....	0-10
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Saté-Sauce .....	0-11
AI-Menü: Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat) .....	0-11
AI-Menü: Florentiner-Geschnetzeltes.....	0-12
AI-Menü: Salbei-Speck-Hähnchen .....	0-12
AI-Menü: Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce.....	0-13
AI-Menü: Gyros mit Gemüsereis .....	0-13
AI-Menü: Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat).....	0-14
AI-Menü: Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce.....	0-14
AI-Menü: Käsebällchen mit viel Gemüse .....	0-15
AI-Menü: Spargeleintopf .....	0-15
AI-Menü: Gefüllte Paprika mit Gemüsereis.....	0-16
AI-Menü: Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle .....	0-16
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (low fat + Reste-Fest: trockenes Brot).....	0-17
AI-Menü: Westfälisches Zwiebelfleisch .....	0-17
Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß).....	0-18
Buletten .....	0-18
AI-Menü: Großer Gemüse-Eintopf .....	0-18
AI-Menü: Hähnchengulasch mit Kartoffeln (low fat) .....	0-19
AI-Menü: Kasseler mit Sauerkraut (low fat) .....	0-19
Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce.....	0-20
AI-Menü: Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (low fat) .....	0-20
AI-Menü: Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce (low fat) .....	0-21
AI-Menü: Ungarischer Kartoffel-Auflauf .....	0-21
AI-Menü: Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis.....	0-22
AI-Menü: Hähnchentopf mit Mango (low fat) .....	0-22
AI-Menü: Putenfleisch süß-sauer .....	0-23
AI-Menü: Herzhafter Möhre Eintopf.....	0-23
AI-Menü: Schweinefleisch „California“ .....	0-24
AI-Menü: Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (low fat) .....	0-24

## **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

Stilechter Basmatireis .....	P-6
Steinpilzpaste .....	P-7
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum .....	P-7
Sahnewirsing .....	P-8
Mediterranes Gemüsegratin.....	P-8
„Großer“ Topf Kartoffelbrei.....	P-8
Apfelmus – vitaminreich und gut .....	P-9
Möhrenpüree .....	P-9

## 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
Nudelsauce à la „heute bleibt die Küche beinahe kalt“ (low fat).....	Q-5
Thunfischsauce für Pasta (low fat).....	Q-5
Currysauce für Pasta (low fat) .....	Q-6
Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl.....	Q-6
Sauce „Jardinero“.....	Q-6
Schnelle Tomatensauce „Pomodoro alla Panna“ .....	Q-7
Austernpilzsauce zu Nudeln.....	Q-7
Herbst-Sauce „Indian Summer“ .....	Q-7
Käsesauce „Resto Formaggio“ (Reste-Fest: Käse).....	Q-8
Sauce Hollandaise – die wohl allerbeste!! .....	Q-8
Käsesauce Parmoroso (low fat) .....	Q-8

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

### R KALTE & WARMER NACHTISCH-IDEEN

Espresso-Schaum .....	R-1
Zabaglione (Reste-Fest: Eigelb).....	R-1
Zimt-Zabaglione (Reste-Fest: Eigelb) .....	R-1
Schneller Milchreispudding .....	R-1
Echter Nuss-Karamelpudding.....	R-1
Eierlikörpudding .....	R-2
Grießpudding .....	R-2
Echter Vanillepudding .....	R-2
Echter Schokoladenpudding (Reste-Fest: Schokolade) .....	R-2
Kokos-Pudding .....	R-2
Französisches Mousse au Chocolat (Reste-Fest: Eiweiß).....	R-3
Nougat-Mandel-Quark .....	R-3
Tirami sú – die Schnellversion .....	R-3
Früchtetraumcreme (Reste-Fest: Eiweiß, low fat) .....	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-8-Crème.....	R-8
Ricottacrème mit marinierten Erdbeeren .....	R-9

Kirsch-Kokos-Trifle (sprich: [treifel]) .....	R-9
Buttermilchdessert mit Himbeeren (low fat).....	R-10
Ambrosia-Crème .....	R-10
Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise .....	R-10
Erdbeerbecher (low fat).....	R-10
Berenstarke Frucht-Riesen.....	R-11
Panna Cotta mit Erdbeersauce.....	R-11
Stracciatella-Nocken .....	R-11
Oma's Milchreis.....	R-12
Knuspercrème – cremig & knusprig!.....	R-12
Rotwein-Erdbeeren.....	R-12
Sonntags-Stippmilch .....	R-12
Weihnachts-Tirami Sú.....	R-13
Karamelcrème.....	R-13
Fromage blanc battu .....	R-13
Herbstliches Apfeldessert .....	R-13
Mohrenkopf-Quark (low fat).....	R-14
Rhabarber-Himbeer-Grütze (low fat) mit Zitronenmelisse-Crème .....	R-14
Erdbeercrème mit weißer Schokolade.....	R-14
Toffee-Fudge-Quark .....	R-15
Aprikosen-Dessert .....	R-15
Holsten-Tor-Quark.....	R-15
Trets-Crème .....	R-16
Tante Annis Schoko-Pudding .....	R-16
Orangen-Crème .....	R-16
Milchreis „Brûlé“ .....	R-16
Obst-Käse-Gratin (Reste-Fest: Eigelb) .....	R-17
Mama's Grießpudding .....	R-17
Semifreddo.....	R-18
Himbeer-Grütze .....	R-18

## **S KALTE 6VERFÜHRER: EISCRÈMES, 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 (Reste-Fest: Eigelb).....	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
Weißes Punscheis.....	S-5
Spumone al caffè (low fat).....	S-5
Himbeer-Glacée .....	S-6
Amaretto-Parfait .....	S-6
Apfel-Sorbet mit Calvados.....	S-6
Printen-Parfait.....	S-7
Spekulatius-Parfait .....	S-7

## **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
Fudge-Sauce.....	T-3
Zitronenmelisse-Crème .....	T-3
Chaud & Froid à la Mirabelle.....	T-3

## U PRALINEN, TRÜFFEL & 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 & 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
Summer-Dreaming .....	V-5
Yellow Early Bird .....	V-5
Muntermacher zur Entschlackung .....	V-5
Pink Breakfast Smoothie .....	V-6
„Goldener Schuss ohne Schuss“.....	V-6
Fruchtiger Kokosnuss-Shake.....	V-6
Tomaten-Paprika-Smoothie (kalorienarm).....	V-6

### W HEIßE GETRÄNKE OHNE ALKOHOL

Cappuccino (Reste-Fest: Schokolade).....	W-1
Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee).....	W-1
Karamell-Macchiato .....	W-1
Herbe heiße Schokolade (Reste-Fest: Schokolade) .....	W-1
Heißer Eiskaffee .....	W-2
Heiße oder geeiste Melissenbowle.....	W-2
Santa Fe Schokolade .....	W-3
Kaffee-Eierpunsch .....	W-3
Marion's Morgengruß .....	W-3
Heiße Eis-Schokoladenbombe.....	W-3

### 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
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
Bananenlikör.....	X-2
Französischer Apfel-Grog .....	X-3
Rotwein-Vanille-Punsch.....	X-3
Omas Vanille-Likör .....	X-3
Maracujalikör .....	X-4
Wodka-Pfirsichlikör (low fat) .....	X-4

## VII. TIPPS UND TRICKS

### Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF

Schneller backen .....	Y-1
Viele Tipps zum Sahne schlagen .....	Y-1
Wichtiges zum Schmetterling (Rühraufsatz).....	Y-1
Tipps zum Zerkleinern von Rohkost.....	Y-1
Rohkost-Reste .....	Y-1
noch Plätze frei im Dampfgaraufsatz? .....	Y-1
Saucen-Reste.....	Y-2
So gelingt Teig noch besser .....	Y-2
Tipps für den Dampfgaraufsatz.....	Y-2
Eis – besser als in der Eisdiele .....	Y-2
Nützliche Tipps für den Garkorb .....	Y-2
Mixtopf trockenen .....	Y-2
Gegen das Überkochen .....	Y-2
Saft zubereiten .....	Y-2
Sauberer Mixtopf.....	Y-2
Dampfgaraufsatz zu klein? So machen Sie ihn größer! .....	Y-3
„Grobe Stücke“, was heißt das? .....	Y-3
Aktion "Saubere Küche" .....	Y-3
Mixtopf säubern oder gar richtig angebrannter Mixtopf? .....	Y-3
Mixtopf mit dem Spatel auskratzen .....	Y-3
Fett beim Überbacken mit Käse sparen .....	Y-4
„Blasses Fleisch“ .....	Y-4
„Fisch zu blass“ .....	Y-4
Kochen im 5-Schicht-Betrieb .....	Y-4
Besser als jede Gewürzmühle .....	Y-4
Frische Hefe einfrieren.....	Y-4
Frischhefe oder Trockenhefe?.....	Y-4
Hefe-Booster .....	Y-5
Kräutersalz selbst herstellen .....	Y-5
Reismehl statt Soßenbinder oder Mehl – entschlackend und mineralstoffreich.....	Y-5
„Minderwertige“ Schokolade, Nikoläuse & Osterhasen (Reste-Fest).....	Y-5
Obst- oder Käsekuchen zu Baiserkuchen machen (Reste-Fest: Eiweiß).....	Y-5
Messer & Rühraufsatz schützen .....	Y-5
„Dampf machen“ beim Dampf machen.....	Y-5
Marmelade kocht über .....	Y-6
Tiefkühlware im Wundertopf kochen .....	Y-6
Pilze im Dampf garen .....	Y-6
„Andere“ Teigrezepte im Wundertopf umsetzen .....	Y-6
Was soll eigentlich „mit Hilfe des Spatels“ heißen...? .....	Y-6
Zu viel Krach beim Zerkleinern und Mahlen im Wundertopf? .....	Y-6
Käse zerkleinern.....	Y-6
Stauben Sie Ihren Eierkocher ein!.....	Y-7
Diabetiker aufgepasst! .....	Y-7
Ups, der Käse... ..	Y-7
Linkslauf statt Spatel .....	Y-7
„kalte Butter“ klein kriegen.....	Y-7
TK-Gemüse im Dampfgaraufsatz garen .....	Y-7
Und was kommt nach der Marmelade?.....	Y-8
Konservengemüse im Dampfgaraufsatz garen.....	Y-8
Ups, vergessen die Waage zu aktivieren? .....	Y-8
Andere Tipps zur Waage.....	Y-8



besten Vanillezucker selbst herstellen .....	Y-8
1000 g Sahne schlagen .....	Y-8
Eisgekühlte Getränke .....	Y-9
Kleisteriger Kartoffelbrei .....	Y-9
Geschenke aus dem Wundertopf .....	Y-9

## Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Pizzabelag "läuft weg" .....	Z-1
Schöne grüne Farbe beim Gemüse .....	Z-1
Hefeteig mit warmen Zutaten .....	Z-1
Brot backen leicht gemacht .....	Z-1
Weniger Fett als Sahne .....	Z-1
Komplettmenüs im Ofen .....	Z-1
Eiweiß-Reste .....	Z-1
Zucker sparen .....	Z-1
Champignons putzen .....	Z-2
Garsud übrig? .....	Z-2
Kuchen verzieren .....	Z-2
Backofenhitze ausnutzen .....	Z-2
Schokospäne selbst herstellen .....	Z-2
Hafer beim Backen verwenden .....	Z-2
Pudding ohne Haut .....	Z-2
Die „richtige“ Kartoffel & Kartoffeln richtig behandeln .....	Z-3
Gebackener Blumenstrauß .....	Z-3
Hefeteig aufgehen lassen .....	Z-3
Zwiebelringe braten .....	Z-3
Braten angebrannt? .....	Z-3
Exoten stehen nicht auf Gelatine... ..	Z-3
„Angleichen“ von Gelatine – Gelatine-Crème ohne Klumpen zubereiten .....	Z-3
Streuselkuchen .....	Z-3
Frischkäse „low fat“ selbst herstellen .....	Z-4
Cool bleiben: Mürbeteig .....	Z-4
Immer da, immer nah: Wein + Brühe .....	Z-4
Gute Ideen für braune Bananen! .....	Z-4
Brot aus dem Wundertopf oder vom Bäcker? .....	Z-4
Belag verstreichen .....	Z-4
Teig ausrollen .....	Z-4
Was man mit Muffin-Formen noch machen kann .....	Z-5
Urlaubsfeeling am Esstisch .....	Z-5
Wenn Honig fest wird... ..	Z-5
Kokosnüsse auslösen .....	Z-5
Frische-Test für Eier .....	Z-5
Knusprige Braten-Kruste .....	Z-5
Wieso Möhren und Karottenflecken Fett mögen... ..	Z-6
Braune Backwaren .....	Z-6
Kuchen oder Ähnliches „tränken“ .....	Z-6
„Ertrunkene“ Rosinen .....	Z-6
Torten direkt auf der Tortenplatte dekorieren – ohne gefährliches „Umbetten“ .....	Z-6
Nüsse mahlen .....	Z-6
Zu viel Eigelb? .....	Z-6
Brot ist „trocken“ und krümelig? .....	Z-6
Schnecken aufrollen .....	Z-6
Schnittlauchröllchen schneiden .....	Z-6

Haben Sie noch nicht genug? Kein Problem! Dann können Sie sich noch mit ca. **200 weiteren Rezepten** eindecken: der **Frühjahrs- und Sommerkollektion 2006!** Und mit Band 4 erhalten Sie einen alphabetischen Zutaten- und Rezept-Index für alle 4 Bände!

Vielleicht kann ich Ihnen den Mund wässrig machen mit dem Inhaltsverzeichnis?

## **I. BACKE, BACKE - FRISCH & SCHNELL, SÜß ODER HERZHAFT**

### **A BROT - MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN**

Saftiges Kürbisbrot (*low fat*) + + + Familien-Weißbrot + + + Großes Vollkorn-Quarkbrot (*low fat*) + + + Quarkbrot + + + Stefanes Familienbrot von ca. 1,4 kg (*low fat*) + + + Süßer Stutenkranz + + + Vollwertbrot mit Kürbiskernen (*low fat*) + + + Föhler Über-Nacht-Brot (mit Föhler Sauerteigansatz) (*low fat*) + + + Kamutbrot + + + Knofi-Rolle zum Grillen (*low fat*) + + + Münsterländer Schwarzbrot (*low fat*) + + + Bauernmischbrot (*low fat*) + + + Knäckebrot (*low fat*) + + + Billerbecker Landbrot

### **B BRÖTCHEN - SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH**

Dinkel-Joghurtbrötchen + + + Süße Igelchen + + + Saftige Rosinenbrötchen + + + Nussbrötchen + + + Sauerteigbrötchen + + + Pizzabrötchen (*low fat*) + + + Kräuterbrötchen (*low fat*) + + + Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen + + + Herzhafte Sauerkrautbrötchen

### **C HERZHAFTES BACKEN - HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN**

Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung... (*low fat*) + + + Knusper-Pizzateig (*low fat*) + + + Französische Oliven-Tarte + + + Schafskäsepiroggen + + + Chili-sin-Carne-Kuchen + + + Lauch-Taschen (Reste-Fest: Weißbrot) + + + Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse + + + Käseknabbergebäck + + + Herzhafte Windbeutel

### **D KUCHEN - SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE**

Leichte Erdbeerburg (*low fat*) + + + Schnelle Cappuccino-Torte + + + Mandel-Butterkuchen + + + Schoko-Eierlikör-Gugelhupf + + + Feiner Birnenkuchen mit Haferflocken (*low fat*) + + + Cheesecake "Haselcrunch" + + + Superleichter Grieß-Apfelkuchen (*low fat*) + + + Nuss-Nougat-Kuchen + + + Frankfurter Käsekuchen + + + Lauwarmer Apfelkuchen (*low fat*) + + + Tiroler Kuchen

### **E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAß!**

Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn + + + Zitronen-Schichttorte vom Blech + + + Pfirsichkuchen mit Eierlikör (Reste-Fest: Eierlikör) + + + Sägespänekuchen + + + Dreischicht-Schmankerl (*low fat*)

### **F KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE PORTIONEN!**

Vollwert-Waffeln mit Hirse + + + Leichte Muffins (*low fat*) + + + Superleichte superleckere Hefewaffeln (*low fat*) + + + Quark-Waffeln (*low fat*) + + + Leichte Amerikaner (*low fat*) + + + Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln + + + Gebackene Mini-Berliner (*low fat*) + + + Zitronenwaffeln (*low fat*) + Brüsseler Waffeln + + + Apfeltaschen (*low fat*)

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

Vollkorn-Mandeltaler + + + Weiche Marzipanmakronen (*low fat*) + + + Allgäuer Butter-Taler + + + Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (*low fat*)

## **II. BESONDERES FÜR'S BROT**

### **H HERZHAFTES BROTAUFSTRICHE & DIPS**

Eiersalat mit Curry für's Brot (*low fat* - Reste-Fest: hartgekochte Eier) + + + Weiße-Bohnen-Dip (*low fat*) + + + Türkischer Schafskäse-Dip + + + Entschärfter Frühling-Kresse-Dip (*low fat*) + + + Mandel-Tatar + + + Spinat-Dip im Brot + + + Gurkencreme (*low fat*) + + + Lachs-Dip + + + Camembert-Dip + + + Kürbis-Tomaten-Chutney (*low fat*) + + + Kürbiskern-Kräuter-Dip (*low fat*) + + + Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz + + + Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten (*low fat*) + + + Radieschen-Kresse-Aufstrich (*low fat*) + + + Forellencrème

### **I SÜßES FÜR'S BROT - UND ANDERE FRÜHSTÜCKSIDEEN**

Nuss-Nougat-Crème + + + Haselnuss-Crème mit Carob + + + Feigen-Butter + + + Rhabarber-Bananen-Marmelade + + + Vollwert-Pflaumenmus + + + Aprikosenmus

## **III. GRÜNZEUG FÜR KENNER - NETT ANGEMACHT MACHT'S AN!**

### **J KNACKIGE SALATE, FRISCHE ROHKOST & LECKERE VORSPEISEN**

Italienischer Spargelsalat (*low fat*) + + + Fantastischer Frühling-Salat (*low fat*) + + + Sellerie-Karotten-Salat (*low fat*) + + + Milder Radis-Salat (*low fat*) + + + 5-am-Tag-Salat (*low fat*) + + + Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt (*low fat*) + + + Karottensalat mit Rosinen und Sesam (*low fat*) + + + Fruchttige Schlemmerrohkost + + + Süßer Rote Bete Salat (*low fat*) + + + Lieblingskäsesalat + + + Lunch-to-go Käsesalat (*low fat*) + + + Türkischer Tomaten-Gurken-Salat

### **K SALATDRESSING - RÜHREND! GERÜHRT, NICHT GESCHÜTTELT...**

Tomatendressing (*low fat*) + + + Kühlschranksalatsauce (*low fat*)

### **L SUPPE - DER WÄRMENDE GESUNDBRUNNEN**

Erfrischende Buttermilchsuppe (*low fat*) + + + Kohlrabisüppchen + + + Asiatische Spargelsuppe (*low fat*) + + + Rucola-Cappuccino + + + Leichte Kartoffelsuppe (*low fat*) + + + Vollwertiges Spinatsüppchen (*low fat*) + + + Hokkaido-Suppe mit Garnelen (*low fat*) + + + Senfsüppchen mit Krabben + + + Rosenkohlsüppchen (*low fat*) + + + Crème Parmentier + + + Sommersuppe mit Avocado

## **IV. HAUPTGERICHTE**

### **M SATT WERDEN OHNE FLEISCH**

*AI-Menü:* Zucchini-Eintopf (*low fat*) + + + Italienische Spargelauf mit Mozzarella (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Sommerlicher Nudelauflauf (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Sommer-Paprika mit Kartoffeln (*low fat*) + + + Mariniertes Spargel (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümekruste (Reste-Fest: Körnerbrötchen, *low fat*) + + + *AI-Menü:* Gefüllte Paprika mit Sauerkraut + + + *AI-Menü:* Süßer Kaiserschmarrn + + + *AI-Menü:* Süße Nudelsuppe (*low fat*) + + + Gefüllte Champignons (*low fat*, Reste-Fest: Brötchen) + + + Gratiniertes Schafskäse (Reste-Fest: Brötchen) + + + *AI-Menü:* Spinatauf mit Kartoffeln (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) + + + Herzhafte Sommer-Waffeln (*low fat* - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk)

## N MEERGERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

*AI-Menü:* Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce + + + Fischgratin "Amore alla Paprika" (Reste-Fest: Toastbrot) + + + *AI-Menü:* Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Frühlings-Fisch (*low fat*) + + + Seelachs mit Meerrettichkruste + + + *AI-Menü:* Goldbarsch mit buntem Paprikagemüse (*low fat*)

## O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

Pollo con Piso (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Schweinefleisch mit Möhren (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Süß-saurer Hühner-Eintopf (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Kartoffeln "surprise" mit Zwiebelsauce + + + *AI-Menü:* Gefüllte Hähnchtaschen mit Roquefort-Sauce + + + *AI-Menü:* Hackfleischauflauf mit Schafskäse + + + *AI-Menü:* Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Graupensuppe mit Hähnchenbrust (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Nudelpotf mit Hackfleisch (*low fat*) + + + Schinken-Champignons + + + *AI-Menü:* Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Schweinefleisch süß-sauer mit Jasmin-Reis (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse (*low fat*) + + + *AI-Menü:* Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce (*low fat*) + + + Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht + + + *AI-Menü:* Spinat-Auflauf mit Hackfleisch (*low fat*) + + + Grill-Marinade "Mexicana" (*low fat*) + + + Grill-Marinade "Pikante Paprika" + + + Grill-Marinade "süß-scharf"

## P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

Schnittlauchkartoffeln (*low fat*) + + + Herzhafte Bier-Eierkuchen (*low fat*) + + + Gratin Dauphinois - Französisches Kartoffelgratin (*low fat*) + + + Rotes Risotto (*low fat*) + + + Béchamelkartoffeln (*low fat*)

## Q HEIßE + + + "KALTE" SAUCEN ZU HAUPTGERICHTEN

Kalte Tomatensauce mit Rucola - z.B. zu Spargel (*low fat*) + + + Slankie-Smeckie-Sauce (*low fat*) + + + Pasta-Sauce "Frühlingserwachen" (*low fat*) + + + Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta (*low fat*) + + + deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck + + + Pasta-Sauce "Drei-Käse"

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

### R KALTE & WARMER NACHTISCH-IDEEN

Birnen-Holunderkompott (*low fat*) + + + Orangenflammerie (*low fat*) + + + Apfelweincrème (*low fat*) + + + Peachy-Quark (*low fat*) + + + Falsches Spiegelei (*low fat*) + + + Ananas-Ringe auf Erdbeer-Schaum (*low fat*) + + + Amaretto-Crème (*low fat*) + + + Melonen-Grütze (*low fat*) + + + Dolce Tricolore (*low fat*) + + + Crumble-Früchte (*low fat*) + + + Erdbeer-Rose Glacé (*low fat*) + + + MokkaCrème (*low fat*) + + + Pfirsichgratin (*low fat*) + + + Bobo-Quark (*low fat*)

### S KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS

Mokka-Parfait + + + Zitronenparfait - originell serviert! + + + Überbackenes Eis (Reste-Fest: Eiweiß) + + + Pfirsich-Parfait (Reste-Fest: Eigelb)

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

Pfirsich-Coulis (*low fat*) + + + Himbeer-Sösschen (*low fat*)

## VI. DRINKS & GETRÄNKE

### V SÄFTE, COCKTAILS SHAKES & SMOOTHIES OHNE ALKOHOL

BOA-Frühstücks-Cocktail (*low fat*) + + + Wellness-Gemüse-Drink (*low fat*) + + + Apfel-Kombucha-Smoothie (*low fat*) + + + Bananen-Kokos-Smoothie + + + Green-Smoothie (*low fat*) + + + Golden Glory (*low fat*) + + + Virgin Strawberry-Cocktail (*low fat*) + + + Kiwi-Kick (*low fat*) + + + 5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz (*low fat*) + + + Vitamizer (*low fat*) + + + Smoothie-Saft (*low fat*)

### X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE

Französischer Champagnercocktail (*low fat*) + + + Osterhasen- oder Nikolauslikör (Reste-Fest: Schokolade) + + + Irischer Whiskylikör + + + Schlankerer Kaffeelikör + + + Sektcocktail Bellini (*low fat*)

## VII. TIPPS UND TRICKS

### Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF

Wildgewürz selbstgemacht + + + Wie kann man den Dampfgaraufsatz erhöhen? + + + Nährstoffreiches Andicken + + + Spargel im Dampfgaraufsatz kochen

### Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Was ist "Rübenkraut" + + + Knuspriges Brot und Brötchen + + + Wie Pizza noch schneller wird... + + + Wie Sie Streuselkuchen und andere Kuchenteige geschmacklich noch besser machen... + + + Erdbeeren noch nicht süß genug? + + + Kirschen, Erdbeeren und anderes Stielobst waschen + + + Spargelkauf - wie merken Sie, ob er frisch ist? - und was ihn "perfekt macht"... + + + Kokosnüsse schälen + + + Wie verhindert man das "Durchpappen" von Obstböden?

Na??? Appetit bekommen? Dann erkläre ich Ihnen jetzt, wie Sie ganz einfach an Ihren Koch-Atlas Band II herankommen: Bitte überweisen Sie 14,99 Euro + 0,85 Euro Porto für eine Büchersendung an:

Kristina Wedi

Konto-Nr. 268 34 37 800

BLZ: 300 101 11 bei der SEB Düsseldorf

Und ich mich riesig über eine zusätzliche E-Mail an [kristina@ravenberg.de](mailto:kristina@ravenberg.de) oder ein Fax an 02572-958 997!

Verwendungszweck: Teil 4 + Vor- und Zuname und Ihre genaue Anschrift mit Straße & Hausnummer, PLZ und Ort.

Liebe Grüße!

Kristina Wedi