

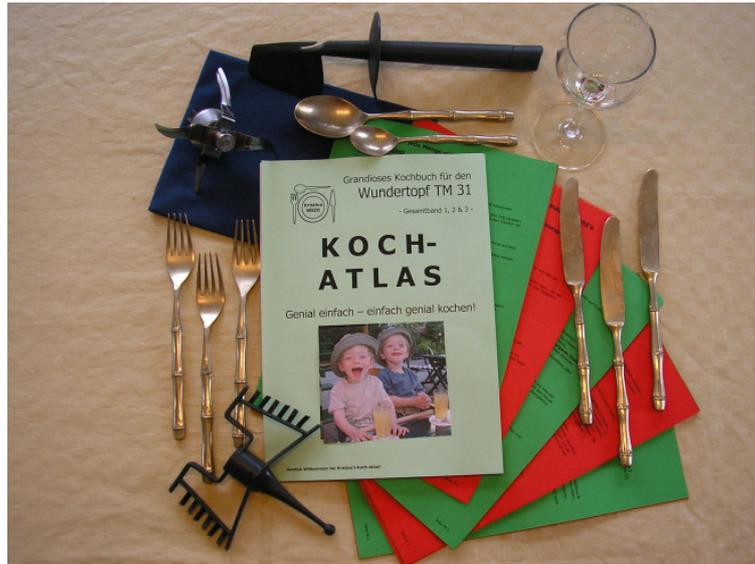
Was Sie im

Koch-Atlas Band 3 erwartet

Insgesamt rund **220 weitere Rezepte**: die erste „**Herbst- und Winterkollektion**“. Mit vielen tollen Rezepten für alles, was jetzt Saison hat: Wärmende praktische Hauptgerichte – mit Kohl und Kürbis – gigantisch gut! Leckerer Backen: nicht nur für Weihnachten – und natürlich in allen anderen Kapiteln richtig viele geniale weitere Rezepte.



Natürlich bekommen Sie auch ein vollständiges Inhaltsverzeichnis von Band 1, 2 und 3, da Sie die Rezepte kapitelweise in Band 1+2 einsortieren.



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: bägels] + 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 SPAB!

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

Inhaltsübersicht „**Kristinas Wundertopf Koch-Atlas**“ – Fragen? Ich antworte gerne:

Rezeptverlag Kristina Wedi • Poggenpohl 38 * 48282 Emsdetten * kristina@ravenberg.de

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 HERZHAFT BROT-AUFSTRICHE & DIPS

Erste-Frühlings-Kräuterbutter + Meerrettichschaum + Kürbiscrème mit Pistazien (*low fat*) + Weltklasse-Zaziki (*low fat*) + Mozzarella-Paprika-Crème + 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:* Reisaufbau 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 Kartoffelaufbau 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 Möhreintopf + *AI-Menü:* Schweinefleisch „California“ + *AI-Menü:* Putenbrustspieße mit Basilikumrahm (*low fat*)

P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

Steinpilzpasta + 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 + Spekulatius-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