

Was Sie im

Koch-Atlas Band 5 erwartet

Insgesamt rund **200 weitere Rezepte**: die zweite „**Herbst- und Winterkollektion**“.



Selbstverständlich wieder mit Zutaten- und Rezeptregister für alle Bände. Wenn Sie also noch viele Möhren im Kühlschrank haben, dann schlagen Sie einfach unter „Möhren“ nach und finden jede Menge Rezepte aus allen Kapiteln, die Möhren enthalten.

Natürlich bekommen Sie auch ein vollständiges Inhaltsverzeichnis von allen Bänden da Sie die Rezepte kapitelweise in Ihr bestehendes Gesamtwerk einsortieren.



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

A BROT – MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN

Kürbiskern-Brot + + + Rinklake-Brot + + + Süßer Kürbisstuten + + + Rosa Rotwein-Fladen mit Biss + + + Hefezopf + + + Quark-Roggen-Vollkorn-Brot + + + Leinsamen-Sesam-Brot + + + Molke-Brot + + + Deftiges Sauerkrautbrot + + + Ciabatta-Fladen + + + Amaranth-Brot + + + Stefanies Roggen-Mischbrot + + + Süddeutsches Gewürzbrot

B BRÖTCHEN – SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

Goldähren + + + Sweetcorn-Rolls – Maisbrötchen + + + Großes Blech Weizenbrötchen mit Weizenvollkorn + + + Schnittlauch-Brötchen + + + Brötchenrad und Partysonne + + + Haferkleie-Brötchen

C HERZHAFTES BACKEN – HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

Schnelle Käseplätzchen + + + Tortilla-Torte + + + Carprese-Muffins + + + Mettröllchen + + + Knusper-Oliven + + + Schafskäse-Zwiebelkuchen + + + Gemüsedreiecke + + + Käse-Zwiebel-Muffins

D KUCHEN – SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE

Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör + + + Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan + + + Mohnkuchen mit Joghurt + + + Babe-Kirschtorte „im Kühlschrank gebacken“ (low fat) + + + Nusskuchen mit Kartoffeln (Reste-Fest: Kartoffeln, gekochte) + + + Bananenkuchen (Reste-Fest: Bananen, die keiner mehr mag...) + + + Apfelkuchen mit warmer Milch (low fat) + + + Marzipan-Nougat-Kuchen

E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAß!

Marzipan-Mohntorte vom Blech + + + Leichte Pfirsich-Torte vom Blech (low fat)

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!

Classic American Brownies + + + Vollkorn-Hefewaffeln (low fat) + + + Süße Ofennudeln (low fat) + + + Kaffee-Muffins (low fat) + + + Bananenmuffins (Reste-Fest: Bananen) + + + Igel-Muffins + + + Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln

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

Cantuccini + + + Janka-Davies + + + Nussmakronen + + + Zahlenkekse (low fat) + + + Herbe Trüffel-Plätzchen + + + Schwarze Plätzchen (low fat) + + + Krokant-Knusperle + + + Mandel-Gespenster aus „Spanisch Brot“ + + + Marzipan-Zyklopen + + + Knusprige Kokosmakronen mit Backblatzen (ohne Ei) + + + Saftige Kokosmakronen (low fat) + + + Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken + + + Vollwert-Lebkuchen

II. BESONDERES FÜR'S BROT

H HERZHAFT BROT-AUFSTRICHE & DIPS

Spanisches Aioli ohne Ei + + + Tomatenketchup – selbstgemacht! + + + Sunflower-Seed-Aufstrich + + + Erleichterte Avocado-Crème + + + Möhren-Meerrettich-Quark (low fat) + + + Leichter Carpese-Dip (low fat) + + + Thunfisch-Aufstrich + + + Westfalen-Butter + + + Putenfleischsalat für's Brot + + + Korfu-Feta (low fat) + + + Boss-Salat für's Brot + + + Kresse-Quark-Dip + + + Karotten-Kräuter-Schmand + + + Frühlingszwiebel-Dip + + + Kräuter-Mascarpone (selbstgemacht!) + + + Oliven-Dip + + + Lachs-Frischkäse + + + Leichter Bayernkas'

I SÜßES FÜR'S BROT – UND ANDERE FRÜHSTÜCKSIDEEN

Nougatcrème für's Brot + + + Erbeer-Bananen-Marmelade (Reste-Fest: Bananen) + + + Gesundes Frühstück + + + Bellini-Marmelade + + + Vanille-Müsli + + + Virgin Colada-Marmelada + + + Holunder-Apfel-Marmelade + + + Ananas-Curry-Frischkäse

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

J KNACKIGE SALATE, FRISCHE ROHKOST & LECKERE VORSPEISEN

Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce (low fat) + + + Waldorf-Salat mit Balsamico-Vinaigrette + + + Reissalat von Andrea + + + Beetroot-Salat – würziger Rote-Beete-Salat (low fat) + + + Fruchtiger Topinambur-Salat (low fat) + + + Bunter Wundertopf-Salat (low fat)

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

Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat + + + Salatdressing mit körnigem Senf + + + Fruchtiges Walnuss-Dressing

L SUPPE – DER WÄRMENDE GESUNDBRUNNEN

Würzige Steckrübencremesuppe (low fat) + + + Cashewsuppe + + + Pizzasuppe + + + Paprikacremesuppe (Reste-Fest: Brötchen oder Brot) + + + Scharfe Bananen-Suppe (Reste-Fest: Bananen, low fat) + + + Kürbis-Gewürzsuppe (low fat) + + + Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten (low fat) + Sahnige Minestrone (low fat) + + + Lachscrèmesuppe

IV. HAUPTGERICHTE

M SATT WERDEN OHNE FLEISCH

Frischer Gemüse-Sahne-Eintopf (low fat) + + + AI-Menü Pasta „alla Pizza“ (low fat) + + + AI-Menü Champignon-Tortellini-Eintopf (low fat) + + + AI-Menü Chinesischer Frühling mit Jasmin-Reis (low fat) + + + Kartoffel-Lauch-Gratin + + + Gemüselasagne (low fat) + + + Vegetarischer Braten + + + Provençalische Gemüseplatte mit Schafskäse (low fat) + + + AI-Menü Lotti-Karotti-Lasagne (low fat) + + + AI-Menü Pilz-Schmaus mit Zartweizen (low fat) + + + Kartoffel-Pofferties mit Möhren (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) + + + AI-Menü Gemüse-Gnocchi (low fat) + + + AI-Menü Maiseintopf (low fat) + + + Erbsensuppe „nouvelle cuisine“ – 3,5 Liter (low fat)

N „MEER“GERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

Fischklösschen mit Kräutersauce + + + AI-Menü Fischgulasch mit Kartoffeln (low fat) + + + AI-Menü Kartoffelgratin mit Räucherlachs + + + AI-Menü Fischfilet in leichter Senfsauce (low fat)

O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

AI-Menü Kohlrabi-Lasagne mit Schinken (low fat) + + + Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf aus Österreich) + + + Lendchen-Petits mit Kräuterbrotkuppel + + + AI-Menü Schnitzfleisch „Porto“ (low fat) + + + Paprikaeintopf (low fat) + + + AI-Menü Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen + + + AI-Menü Fleischbällchen mit tomatiger Käsesauce + + + AI-Menü Hähnchen-Kartoffelaufbau mit Schafskäse (low fat) + + + Pü-Rollen mit Knusperkruste (Reste-Fest: Kartoffelbrei, Reste-Fest: Brot) + + + AI-Menü Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln + + + Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech + + + AI-Menü Großer Schmor-Gulaschtopf + + + AI-Menü KoKar-Topf (low fat) + + + AI-Menü Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce (low fat) + + + Party-Schinkenröllchen-Aufbau + + + Fleischpflanzherl mit Fruchtiger Curry-Sauce (Reste-Fest: Brötchen) + + + AI-Menü: Schneller-Hühnereintopf mit Eierstich (low fat)

P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

Crêpes-Teig [sprich: Krepis] + + + Klassisches Risotto mit Weißwein + + + Klassische Eierpfannkuchen

Q „HEIßE“ + + + „KALTE“ SAUCEN ZU HAUPTGERICHTEN

Pastasauce „Carbonara“ (low fat) + + + Pastasauce „Kartoffel-Bolognese“ + + + Sauce „al funghi“ (low fat) + + + Zwiebelsauce mit Frühlingszwiebeln und Erbsen (low fat) + + + Krümelchensauce „vegetarisch“ (low fat)

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

R KALTE & WARME NACHTISCH-IDEEN

Westfälische Quarkspeise (low fat) + + + Crème brûlée (Reste-Fest: Eigelb) + + + Birnen mit Weihnachtssauce + + + Dickmilch-Terrine + + + Schoko-Banana-Drama (low fat) + + + Erdbeer-Lasagne (low fat) + + + Caipiquarkia (alkoholfrei, low fat) + + + Kokos-Insel im Melba-Meer + + + Domino-Quark + + + Wein-Grütze (low fat) + + + Spekulaus-Schmaus + + + Marzipan-Brot-Dessert (Reste-Fest: Eigelb) + + + Far Breton-Tarte + + + Erfrischungs-Quark + + + Tiramì Sú – in Partymenge + + + Gratin-Früchte mit weißer Schokolade + + + Amarettini-Kracher (low fat)

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

Glühweinsauce „blutendes Herz“ + + + Orangen-Schokoladensauce

U PRALINEN, TRÜFFEL & ANDERE SÜßE LECKEREIEN

Nougatkugeln + + + Erdnussberge + + + Cornflake-Crossies + + + Rosinen-Trüffel + + + Kokos-Kugeln + + + Poppy-Fingers

VI. DRINKS & GETRÄNKE

V SÄFTE, COCKTAILS SHAKES & SMOOTHIES OHNE ALKOHOL

Eiskaffee-Pulver für den Vorrat + + + Ebu-Drink (low fat) + + + Kräuter-Kefir + + + Strawberry Lift-Me-Up + + + Biba-Drink (low fat) + + + Sojamilch selbst gemacht + + + Fruchtmix-Smoothie

W HEIßE GETRÄNKE OHNE ALKOHOL

Rooipunsch + + + Advents-Schokolade + + + Salbei-Tee gegen Halsschmerzen

X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE

Waldmeister-Likör + + + Pink Widow + + + Himbeer-Cocktail + + + Klingonen-Pippi + + + After-Nine-Liquor + + + Karamell-Likör + + + Gletscher-Spalte + + + Nougatlikör

VII. TIPPS UND TRICKS

Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF

Brotgewürz selbst herstellen + + + Eiweiß auf dem Gemüse?? + + + Crème fraîche selbst herstellen

Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Teig im Kühlschrank ruhen lassen + Zuckerguss herstellen + + + Brot und Brötchen backen... + + + Alternativen zu Milch beim Kochen und Backen + + + Paniermehl-Alternativen in Brot- und Kuchenformen + + + Kräuter mögen kein Wasser...+ Käse länger frisch halten + + + Rohe Zwiebeln schmecken zu stark? + + + Getrocknete statt frische Kräuter + + + Keine Brotform zur Hand? + + + kein Backpapier mehr da