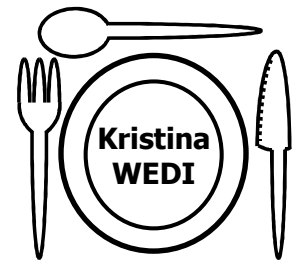


Was Sie im

Koch-Atlas Band 1 erwartet

Insgesamt ca. 230 Rezepte: eine gute Basis von allem, was man so braucht – von A bis Z...



Genial einfach – einfach genial kochen!

I. Backe, backe – frisch & schnell, süß oder herzhaft

A Brot – aus frischem Schrot und Korn

Weizen-Grünkern-Brot + + + Knusper-Dinkelbrot + + + Reines Vollkorn-Nussbrot + + + Schnelle Walnussfocaccia + + + Rotter's-Vollwertbrot + + + Dinkel-Sonnenblumenbrot + + + Echt Französisches Baguette + + + Vollkorn-Fladenbrot

B Brötchen – schnell und knusprig auf dem Tisch

Weißes Semmel mit Buttermilch + + + Leichte Vollkorn-Brötchen + + + Dinkel-Leinsamen-Brötchen + + + Laugenstangen + + + Weizenbeißer + + + Königliche Brötchen

C Herzhaftes Backen – heiße Köstlichkeiten aus dem Ofen

Hausmacher-Pizza + + + Lachstorte + + + schneller Teig für Teigtaschen + + + Sizilianische Sfinzione + + + Allgäuer Käsekuchen + + + Käsespritzgebäck + + + Käse-Schinken-Schnecken + + + Welsh Rarebits + + + Italienische Käsestangen

D Kuchen – süße Versuchung zum Kaffee & Tee

Obstkuchen "Tarte Tatin" + + + Proseccokuchen + + + Andalusischer Mandelkuchen + + + Karotten-Zimtkuchen + + + Fruchtkuchen ohne Zucker + + + Rote Grütze Torte + + + Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen + + + Fruchtiger-Käsekuchen "Zack-Zack" + + + Flotter Obstkuchen + + + Omas Apfelkuchen + + + Fruchtiger Käseboden + + + Clafoutis

Schneller Obstboden zum Belegen

E Blechkuchen - jede Menge süßer Spaß!

Mandarinenkuchen + + + Fantakuchen + + + Schneller Butterkuchen

F Kleingebäck, Teilchen & Waffeln - leckere kleine Portionen!

Orangenmuffins ohne Fett + + + Amerikaner + + + Cunninghams Hefewaffeln + + + Feine schnelle Waffeln + + + Ostfriesische Neujahrskuchen

G Plätzchen – lecker, klein & knusprig – das ganze Jahr...

Mandeltaler + + + Kokosmakronen (low fat) + + + Nussfinger + + + Sterntaler + + + Rosinen-Ballaststoff-Kekse (low fat)

II. Besonderes für's Brot

H Herzhafte Brotaufstriche & Dips

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

Inhaltsübersicht Band 1 „Kristinas Wundertopf Koch-Atlas“ – Fragen? Ich antworte gerne:

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

I Süßes für's Brot

Aprikosen-Aufstrich + + + Beerenkonfitüre + + + Rotwein-Pflaumen-Aufstrich + + + Sunrise-Marmelade + + + Kürbis-Apfelkonfitüre + + + Winterapfel-Gelee + + + Caipirinha-Gelee + + + Erdnussbutter + + + Mandelbutter

III. "Grünzeug für Kenner" – nett angemacht macht's an!

J Knackige Salate & Frische Rohkost

Gemischte Rohkost + + + "Intelligenz-Salat" + + + Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat + + + Wirsing Salat + + + Rotkohlsalat

Coleslaw – begradeter Krautsalat + + + Gurkensalat + + + Kürbissalat mit Roter Beete + + + Gurke mit Frischkäse-Füllung + + + Käse-Salat + + + Tapas-Salat + + + Festlicher Tomatensalat

K Salatdressing – rührend! gerührt, nicht geschüttelt...

Salatsauce "Grüne Göttin" (low fat) + + + Schmand-Salatdressing + + + Nuss-Dressing

L Suppe – der wärmende Gesundbrunnen

Gemüsebrühenpulver - fettfrei und besser als aus der Tüte! + + + Gemüsebrühen-paste - wie aus dem Reformhaus und ohne Fett! + + + Schnelle Gemüsecreme-suppe (Reste-Fest: gekochte Gemüse) + + + Schnelle Gemüsecrèmesuppe (Reste-Fest: rohes Gemüse) + + + Blumenkohlsuppe mit Curry + + + Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe (Reste-Fest: Brot) + + + Beschwingte Apfelsuppe + + + Kopfsalatsuppe (Reste-Fest: Salat) + + + Schnelle Schälerbsensuppe + + + Französische Gurkensuppe + + + Kartoffelsuppe - "Kardoffelsubb" + + + Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf + + + Grünkern-Suppe + + + Cremige Kartoffelsuppe (low fat) + + + Petersilienschaumsüppchen + + + Würzige Curry-Crème Suppe + + + Erdnussuppe + + + Tomatencremesuppe mal anders + + + Cremige Tomatensuppe (low fat) + + + Einfache frische Tomatensuppe (low fat) + + + Blitztomatencreme + + + Champignoncremesuppe + + + Gerstensuppe + + + Grüne Krabbensuppe + + + Französische Zwiebelsuppe + + + Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe) + + + Kürbis-Orangensuppe

IV. Hauptgerichte

M Satt werden ohne Fleisch

AI-Menü: Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan + + + *AI-Menü:* Wirsing in Currysauce mit Reis + + + *AI-Menü:* Eier in kerniger Senfsauce + + + *AI-Menü:* Bunter Porree-Spätzle-Auflauf + + + *AI-Menü:* Wirsing-Mozzarella-Rouladen + + + *AI-Menü:* Bunte Gemüseplatte mit Käse-Sauce + + + *AI-Menü:* Curry-Gemüse-Lasagne + + + *AI-Menü:* Blumenkohl-Kartoffel-Curry + + + *AI-Menü:* vegetarische Lasagne Bolognese + + + Gefüllte Kartoffeln + + + *AI-Menü:* Bunte Minestrone mit Nudeln (low fat) + + + *AI-Menü:* Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich + + + *AI-Menü:* Gemüse-Chilli + + + Gefüllte Zucchini "al forno" + + + Tomaten-Bohnen-Auflauf + + + *AI-Menü:* Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei + + + Überbackene Tortilla-Chips + + + *AI-Menü:* Gefüllte Paprika + + + Weltbester Spargel & Spargelsuppe + + + Champignons in Portweinsauce + + + Käseschnitzel + + + Grünkern-Frikadellen + + + Linsenbratlinge + + + *AI-Menü:* Spinat-Gorgonzola-Nudeln + + + *AI-Menü:* Zwiebel-"Ritter" (Reste-Fest: Brot) + + + *AI-Menü:* Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln + + + Buttermilk-Corn-Pancakes

N "Meer"gerichte aus Neptun's Reich

AI-Menü: Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce + + + *AI-Menü:* Kabeljau mit körniger Weißweinsauce + + + *AI-Menü:* Kartoffelbrei-Lachs-Menü "rote Versuchung" + + + *AI-Menü:* Rotbarschfilet in würziger Käsesauce + + + *AI-Menü:* Mallorquinischer Fischtopf + + + *AI-Menü:* Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm + + + *AI-Menü:* Lachsmenü mit Frischkäsesauce

O Hauptgerichte mit Fleisch

AI-Menü: Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen + + + *AI-Menü:* Hähnchenmenü mit Käsesauce + + + *AI-Menü:* Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen + + + *AI-Menü:* Rosenkohlaufauf mit Kassler + + + *AI-Menü:* Nudel-Gratin mit Spinat + + + *AI-Menü:* Hähnchen süß-sauer + + + *AI-Menü:* Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce + + + *AI-Menü:* Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf + + + *AI-Menü:* Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln + + + *AI-Menü:* Wirsingspalten mit Schinkensauce + + + *AI-Menü:* Geflügelmenü "roter Traum" + + + *AI-Menü:* Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse

P Und was zum Hauptgericht dazu gehört

Inhaltsübersicht Band 1 „Kristinas Wundertopf Koch-Atlas“ – Fragen? Ich antworte gerne:

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

(Buntes) Kartoffelpüree "all in one" + + + Apfelrotkohl + + + Buttermilch-Pfannkuchen + + +
Kartoffelauflauf "klassisch" + + + Kartoffelklöße + + + Spinat-Spätzle + + + Nudelteig ohne Ei + + +
Nudelteig mit Ei + + + Wrap-Teig

Q "Heiße" Saucen zu Hauptgerichten

Cremige Béchamelsauce + + + Einfache Béchamelsauce + + + Holländische Sauce zu gegartem Gemüse
+ + + Sauce "rote Versuchung" + + + Gorgonzola-Sauce + + + Bolognese-Sauce ohne Fleisch

V. Süßes für Schleckermäuler – "A dessert goes always"

R Kalte & warme Nachtisch-Ideen

Espresso-Schaum + + + Zabaglione + + + Zimt-Zabaglione + + + Schneller Milchreispudding + + +
Echter Nuss-Karamelpudding + + + Eierlikörpudding + + + Grießpudding + + + Echter Vanillepudding +
+ + Echter Schokoladenpudding + + + Raffaello-Pudding + + + Französisches Mousse au Chocolat + + +
+ Nougat-Mandel-Quark + + + Tiramí sú – die Schnellversion + + + Früchtetraumcreme + + +
Rhabarberkompott mit Erdbeeren

S Kalte Verführer: Eiscremes, Parfaits & Sorbets

Italienisches Ricotta-Eis + + + Sahniges Fruchteis – ohne Sahne - low fat! + + + Pflaumeneis + + +
Bananeneis – fett- und kristallzuckerfrei + + + Pfirsicheis – fettfrei + + + Zimt-Parfait + + + Wedding-
Day Ice Cream + + + Erdbeer-Sekt-Sorbet

T Dessert-Saucen – Toppings, die nicht zu toppen sind...

Schokoladensauce (low fat) + + + Butterscotch-Sauce

U Pralinen, Trüffel & andere süße Leckereien

Pfefferminztrüffel + + + Schokoladen-Trüffelchen + + + Rumkugeln + + + Amarettokugeln

VI. Drinks & Getränke

V Säfte, Cocktails Shakes & Smoothies ohne Alkohol

Fruchtsaftgetränk + + + ACE-Saft + + + Frischer Orangensaft + + + Gemüsecocktail + + + Refresco
Rosado (mexikanischer Frucht-Mix-Drink) + + + Winter-Vitaminchen + + + Oranger Orangensaft + + +
Schoko-Nougat-Shake + + + Caffé frappé

W Heiße Getränke ohne Alkohol

Cappuccino + + + Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee)

X (Hoch)Prozentige Getränke

Frozen Strawberry Sparkle – geeister Erdbeer-Sekt + + + Kaffee-Sahne-Likör + + + Schokoccino-Likör +
+ + Mon Chérie-Likör + + + Erdbeer-Sahne-Likör

VII. Tipps und Tricks

Y Gewusst wie mit dem Wundertopf

Schneller backen + + + Viele Tipps zum Sahne schlagen + + + Wichtiges zum Schmetterling
(Rühraufsatz) + + + Tipps zum Zerkleinern von Rohkost + + + Rohkost-Reste + + + noch Plätze frei im
Dampfgaraufsatz? + + + Saucen-Reste + + + So gelingt Teig noch besser + + + Tipps für den
Dampfgaraufsatz + + + Eis – besser als in der Eisdiele + + + Nützliche Tipps für den Garkorb + + +
Mixtopf trockenen + + + Gegen das Überkochen + + + Saft zubereiten + + + Sauberer Mixtopf

Z Wissenswertes für den Küchenalltag

Pizzabelag "läuft weg" + + + Schöne grüne Farbe beim Gemüse + + + Hefeteig mit warmen Zutaten + + +
+ Brot backen leicht gemacht + + + Weniger Fett als Sahne + + + Komplettmenüs im Ofen + + +
Eiweiß-Reste