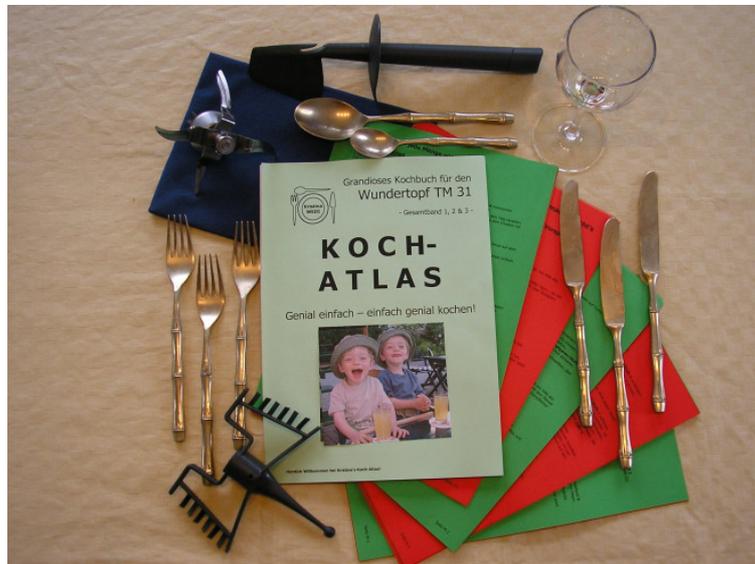


Was Sie im

# Koch-Atlas Gesamtband 123 erwartet

Insgesamt ca. 700 Rezepte: der Basisband und eine „Frühjahrs- und Sommerkollektion“ sowie eine „Herbst- und Winterkollektion“ des Koch-Atlas



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 + + + Echt Französisches Baguette +++ Vollkorn-Fladenbrot +++ Hausmacher Sauerteig – aus fein gemahlenem Roggen +++ Weizen- oder Dinkel-Sauerteig – selbstgemacht aus Brotteig +++ Leinsamen-Buchweizen-Brot +++ Kartoffelbrot (Reste-Fest: gekochte Kartoffeln) +++ Lufti-Kuss +++ Zwiebelbrot mit Buttermilch +++ 6-Korn-Brot +++ Sommerliches Buttermilchbrot +++ Gutshof-Laib +++ Kerniges Joghurt-Brot +++ Amerikanisches Butter-Toastbrot +++ Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen +++ Kräuter-Faltenbrot +++ Käsebaguette +++ Schnelles Sauerteigbaguette +++ Rotwein-Brot +++ Großes Bauernmischbrot +++ Olivenbrot +++ Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie) +++ Tomatenbrot + + + 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**

Weißes Semmeln mit Buttermilch + + + Leichte Vollkorn-Brötchen + + + Dinkel-Leinsamen-Brötchen + + + Laugenstangen + + + Weizenbeißer + + + Königliche Brötchen + + + Malzbrötchen +++ Buckwheaties (sprich: [backwieties]) +++ Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe +++ Dinkel-Quark-Brötchen +++ Maisbrötchen +++ Kindergarten-Brötchen +++ Ciabatta-Brötchen +++ Vollkorn-Milchbrötchen +++ Kleie-Brötchen +++ Joghurt-Sauerteig-Brötchen +++ Topfen-Semmeln – in 25 Minuten auf dem Tisch! + + + Zwiebel-Käse-Schnecken + Bagels [sprich: bägels] + Schmandbrötchen + Butter-Quark-Brötchen

### **C Herzhaftes Backen – heiße Köstlichkeiten aus dem Ofen**

Hausmacher-Pizza + + + Lachstorte + + + schneller Teig für Teigtschen + + + Sizilianische Sfrincione + + + Allgäuer Käsekuchen + + + Käsespritzgebäck + + + Käse-Schinken-Schnecken + + + Welsh Rarebits + + + Italienische Käsestangen + + + Italienische Käsestangen +++ Mediterraneo-Quiche +++ Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste +++ Westfälischer Schinkenkuchen +++ Griechischer Paprika-Quickie +++

---

Inhaltsübersicht Band 1 „**Kristinas Wundertopf Koch-Atlas**“ – Fragen? Ich antworte gerne:  
Rezeptverlag Kristina Wedi • Poggenpohl 38 \* 48282 Emsdetten \* kristina@ravenberg.de

Herzhafte Frühlingstorte + + + 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**

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 + + + Schneller Obstboden zum Belegen + + + Tortenguss z.B. für Obstboden + + + Pfirsich-Kuchen "Pavot" – Mohnkuchen mit Pfirsichen + + + Bisquitboden (*low fat* und heiß geschlagen – ganz ohne Trennen der Eier) + + + Blitz-Bisquit (*low fat*) + + + Double-Choc-Schokoladenkuchen + + + Schnelle Gratinierte Schmandtorte + + + In 15 Minuten-auf-dem-Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen + + + Toffee-Walnuss-Tarte + + + Birne-Hélène-Torte + + + Nuss-Schokoladen-Gugelhupf + + + Rhabarber-Krokant-Kuchen + + + Kokos-Gugelhupf + + + Mandel-Kasten + + + Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte & Schnellvariante + + + 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!**

Mandarinenkuchen + + + Fantakuchen + + + Schneller Butterkuchen + + + Matratzenkuchen + + + Krümel-Käsekuchen vom Blech + + + Joghurt-Aprikosenschnitten + + + Erdnuss-Schoki-Rauten + + + Pfirsich-Schmandkuchen + + + Quark-Streuselkuchen + Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln + Nektarinenkuchen mit Baiserhaube + Apfelmus-Kuchen + Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen

## **F Kleingebäck, Teilchen & Waffeln - leckere kleine Portionen!**

Orangenmuffins ohne Fett + + + Amerikaner + + + Cunninghams Hefewaffeln + + + Feine schnelle Waffeln + + + Ostfriesische Neujahrskuchen + + + Aprikosenmuffins + + + Kara-Ru-Muffins + + + Apfel-Zimt-Muffins + + + Amaretto-Schoko-Muffins + + + Banana-Rama-Waffeln (Reste-Fest: Bananen) + + + Schmandwaffeln + + + Schnelle Buttermilch-Waffeln + + + 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...**

Mandeltaler + + + Kokosmakronen (*low fat*) + + + Nussfinger + + + Sterntaler + + + Rosinen-Ballaststoff-Kekse (*low fat*) + + + Espresso-Doppeldecker + + + Amarettini (Reste-Fest: Eiweiß) + + + Walnussplätzli + + + 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 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*) + + + Selbstgemachte Butter + + + Sahne selbst herstellen + + + Zaziki + + + Griechischer Veggie-Aufstrich + + + Crème Charlotte + + + Türkischer Brotschmaus + + + Mozzarella Crème + + + Paprika-Kräuterbutter + + + Sandwich-Eiersalat (*low fat*) + + + Hähnchen-Paté (*low fat* & Reste-Fest: gegartes Hähnchen-Fleisch) + + + Camembert-Crème à la française + + + Schinkencreme (*low fat*) + + + Salami-Aufstrich + + + Prosciutto Verde + + + Eier-Tatar (*low fat*) + + + Gorgonzola-Avocado-Aufstrich + + + Auberginen-Feta-Crème + + + Mexikanischer Party-Schicht-Dip + + + Remoulade "Style-up your fish" + + + Ramonnaise (*low fat*) + + + Süßkirsch-Chutney (*low fat*) + + + Kräuter-Kefir-Sauce (*low fat*) + + + Avocado-Dip + + + Erste-Frühlings-Kräuterbutter + Meerrettichschaum + Kürbiscreme 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

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

Gemischte Rohkost + + + "Intelligenz-Salat" + + + Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat + + + Wirsing Salat + + + Rotkohlsalat Coleslaw – begnadeter Krautsalat + + + Gurkensalat + + + Kürbissalat mit Roter Beete + + + Gurke mit Frischkäse-Füllung + + + Käse-Salat + + + Tapas-Salat + + + Festlicher Tomatensalat + + + Spinatsalat +++ Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat +++ Möhrchensalat "Peanuts" +++ Bayrischer Weißkrautsalat +++ Radieschen-Käse-Salat +++ Kohlrabisalat +++ "Astoria"-Salat +++ Bunter Picknick-Salat +++ Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern +++ Schneller Sommersalat +++ Außergewöhnlicher Spargel-Salat +++ Schafskäsesalat +++ Paprikasalat +++ Fenchelrohkost +++ Teufels-Eier – All American Deviled Eggs + + + 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...

Salatsauce "Grüne Göttin" (*low fat*) + + + Schmand-Salatdressing + + + Nuss-Dressing + + + Thousand-Island-Dressing (*low fat*) +++ Salatsauce Joghurt-"Schranke" +++ Süß-saures Dressing (fettfrei) +++ Joghurt-Sahne-Dressing +++ Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat + + + Salatmayonnaise ohne Ei – à la française + Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing (*low fat*)

### 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 + + + Apfel-Paprika-Suppe (*low fat*) +++ Zucchini-suppe (Reste-Fest: Toastbrot) +++ Wurzel & Knollen Velouté (*low fat*) +++ Frische Gurkencremesuppe +++ Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie (*low fat*) +++ Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe + + + 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:* 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 + + + Weltbesten 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 + + + *AI-Menü*: Curry-Linsen-Topf +++ *AI-Menü*: Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis (low fat) +++ *AI-Menü*: Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln (low fat) +++ *AI-Menü*: Bella Italia "al forno" +++ Kartoffelgulasch für 2 Tage (low fat) +++ Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter +++ *AI-Menü*: Spargellasagne +++ Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce (low fat) +++ *AI-Menü*: Italienische Salatplatte (low fat) +++ *AI-Menü*: Wurzel- und Knollen-Auflauf (Reste-Fest: Brotreste/Paniermehl) +++ *AI-Menü*: Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto +++ *AI-Menü*: Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste (Reste-Fest: Chips) +++ *AI-Menü*: Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise +++ Wirsing-Lasagne (low fat) +++ *AI-Menü*: Arrabiata-Nudeltopf (low fat) +++ *AI-Menü*: Kartoffel-Gemüse-Schmaus +++ *AI-Menü*: Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce +++ *AI-Menü*: Spinatlasagne +++ *AI-Menü*: Vegetarischer Shepperd's Pie (Reste-Fest: Gemüsereste, Kartoffelpüree) +++ *AI-Menü*: Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis (low fat) +++ *AI-Menü*: Gnocchi Quattro Fromaggio +++ *AI-Menü*: Mais-Tomaten-Schale "al forno" (Reste-Fest: Brot) +++ Veggie-Bean-"Hackbraten" (low fat) +++ *AI-Menü*: Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier (low fat) +++ Gemüsepudding vom Blech + + + *AI-Menü*: Vichissoise-Eintopf + *AI-Menü*: Vegetarischer Erbseneintopf + *AI-Menü*: Gemüse-Spätzle-Auflauf + *AI-Menü*: Rosenkohplatte mit „glühender“ Sauce + *AI-Menü*: Reisauflauf 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*: 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 + + + Spinat-Fisch-Gratin +++ *AI-Menü*: Exotische Spitzkohlsuppe +++ *AI-Menü*: Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen (low fat) +++ *AI-Menü*: Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis (low fat) +++ *AI-Menü*: Paella +++ Thunfischkroketten + + + *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*: Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen + + + *AI-Menü*: Hähnchenmenü mit Käsesauce + + + *AI-Menü*: Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen + + + *AI-Menü*: Rosenkohlaufbau 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 + + + *AI-Menü*: Porree-Geschnetzeltes (low fat) +++ *AI-Menü*: Schustertopf +++ Großer Möhreeneintopf für 2 Tage +++ *AI-Menü*: Putengeschnetzeltes (low fat) +++ Spargelgratin +++ *AI-Menü*: Moussaka +++ *AI-Menü*: Hähnchenbrust mit Saté-Sauce +++ *AI-Menü*: Florentiner-Geschnetzeltes +++ *AI-Menü*: Salbei-Speck-Hähnchen +++ *AI-Menü*: Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce +++ *AI-Menü*: Hähnchen-Spargel-Ragout (low fat) +++ *AI-Menü*: Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis (low fat) +++ *AI-Menü*: Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce +++ *AI-Menü*: Käsebällchen mit viel Gemüse +++ Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot) +++ *AI-Menü*: Hähnchentopf mit Mango +++ *AI-Menü*: Gefüllte Paprika mit Gemüserais +++ *AI-Menü*: Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle +++ Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (low fat +++ Reste-Fest: trockenes Brot) +++ *AI-Menü*: Sauerkraut-Auflauf +++ *AI-Menü*: Westfälisches Zwiebelfleisch +++ *AI-Menü*: Gyros mit Gemüserais +++ *AI-Menü*: Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß) +++ Buletten +++ *AI-Menü*: Spargeleintopf +++ *AI-Menü*: Großer Gemüse-Eintopf + + + *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**

(Buntes) Kartoffelpüree "all in one" + + + Apfelrotkohl + + + Buttermilch-Pfannkuchen + + +  
Kartoffelauflauf "klassisch" + + + Kartoffelklöße + + + Spinat-Spätzle + + + Nudelteig ohne Ei + + +  
Nudelteig mit Ei + + + Wrap-Teig + + + würzige Gemüsekruste (Reste-Fest: Brot – low fat zum  
Überbacken!) +++ Knusprige Kartoffelwaffeln (low fat) +++ Zwieback-Knödel +++ Reis im Dampfgaraufsatz-  
Einlegeboden kochen +++ Hash-Browns +++ Hausmacher-"Blubb"(-Spinat) +++ Marinierte Zucchini +++  
Nudeln oder Spaghetti kochen +++ Sahnewirsing +++ Ratatouille +++ Stilechter Basmatireis + + +  
Steinpilzpasta + Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum + Sahnewirsing + Mediterranes Gemüsegratin +  
„Großer“ Topf Kartoffelbrei + Apfelmus – vitaminreich und gut + Möhrenpüree

## **Q "Heiße" Saucen zu Hauptgerichten**

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

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 + + + Tiramì sú – die Schnellversion + + + Früchtetraumcreme + + +  
Rhabarberkompott mit Erdbeeren + + + Herrencrème +++ Götterspeise +++ Marion's Cappuccino-Crème  
+++ Gestürzter Grießpudding +++ Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce +++ Zuppa Inglese +++ Schneller  
Schoko-Schmaus +++ Buttermilchdessert mit Himbeeren (low fat) +++ Erdbeer-Tiramì Sú +++ Exoten-  
Ereignis für Erwachsene +++ Ricottacrème mit marinierten Erdbeeren +++ Kirsch-Kokos-Trifle +++  
Ambrosia-Crème +++ Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise +++ After-Eight-Crème +++ Erdbeerbecher +++  
Beerenstarke Frucht-Riesen +++ Panna Cotta mit Erdbeersauce +++ Stracciatella-Nocken +++ Oma's  
Milchreis +++ Knuspercrème – cremig & knusprig! +++ Rotwein-Erdbeeren +++ Sonntags-Stippmilch + + +  
Weihnachts-Tiramì 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: 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 + + + Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei +++ kalorienarm) +++ Kiwi-  
Apfel-Bananeneis +++ Bananen Schoko Split +++ Zitronen-Apfel-Sorbet +++ Pflaumeneis mit Zimt + + +  
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...**

Schokoladensauce (low fat) + + + Butterscotch-Sauce + + + Erdbeersauce +++ Köstliche Vanillesauce + +  
+ Fudge-Sauce + Zitronenmelisse-Crème + Chaud & Froid à la Mirabelle

### **U Pralinen, Trüffel & andere süße Leckereien**

Pfefferminztrüffel + + + Schokoladen-Trüffelchen + + + Rumkugeln + + + Amarettokugeln + + + Zucker-  
Mandeln +++ Marzipan mit Honig +++ Mandelsplitter

## **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 + + + Jogoccino-Shake (low fat) +++ Strawberry-Cooler +++  
Frühstücks-Vitamine +++ Probiotischer Joghurt-Saft +++ Zitronenlimonade +++ Zuckersirup für Getränke  
und Cocktails +++ "Goldener Schuss ohne Schuss" +++ Fruchtiger Kokosnuss-Shake +++ Obstflip +++  
Alkoholfreier Tequila Sunrise +++ Mandelmilch – für Milchallergiker +++ Mandelrahm – für Milchallergiker +  
+ + 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**

Cappuccino + + + Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee) + + + Karamell-Macchiato +++ Herbe heiße  
Schokolade +++ Heißer Eiskaffee +++ Heiße oder geeiste Melissenbowle + + + Santa Fe Schokolade +  
Kaffee-Eierpunsch + Marion's Morgengruß + Heiße Eis-Schokoladenbombe

## **X (Hoch)Prozentige Getränke**

Frozen Strawberry Sparkle – geeister Erdbeer-Sekt + + + Kaffee-Sahne-Likör + + + Schokoccino-Likör + + +  
+ Mon Chérie-Likör + + + Erdbeer-Sahne-Likör + + + Frozen Strawberry Sparkle – geeister Erdbeer-Sekt  
+++ Kaffee-Sahne-Likör (Reste-Fest: Eigelb) +++ Schokoccino-Likör (Reste-Fest: Eigelb) +++ Mon Chérie-  
Likör (Reste-Fest: Eigelb) +++ Erdbeer-Sahne-Likör +++ Erdbeerlikör +++ Sabine's Wundertopf Eierlikör  
+++ Omas Vanille-Likör +++ Maracuja- oder Pfirsichlikör +++ Erdbeerlimes +++ Sgroppino +++ Pina  
Colada + + + 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**

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 + + + Dampfgaraufsatz zu klein? So machen Sie ihn größer! +++  
"Grobe Stücke", was heißt das? +++ Deckel soll sauber bleiben +++ Mixtopf säubern oder gar richtig  
angebrannter Mixtopf? +++ Mixtopf mit dem Spatel auskratzen +++ Fett beim Überbacken mit Käse sparen +++  
"Blasses Fleisch" +++ "Fisch zu blass" +++ Kochen im 5-Schicht-Betrieb +++ Besser als jede Gewürzmühle +++  
Frische Hefe einfrieren +++ Frischhefe oder Trockenhefe? +++ Hefe-Booster +++ Kräutersalz selbst herstellen  
+++ Reismehl statt Soßenbinder oder Mehl – entschlackend und mineralstoffreich +++ "Minderwertige"  
Schokolade, Nikoläuse & Osterhasen (Reste-Fest) +++ Obst- oder Käsekuchen zu Baiserkuchen machen (Reste-  
Fest: Eiweiß) +++ Messer & Rühraufsatz schützen +++ "Dampf machen" beim Dampf machen... +++ Marmelade  
kocht über +++ Tiefkühlware im Wundertopf kochen +++ Pilze im Dampf garen +++ "Andere" Teigrezepte im  
Wundertopf umsetzen +++ Was soll eigentlich "mit Hilfe des Spatels" heißen...? +++ Zu viel Krach beim  
Zerkleinern und Mahlen im Wundertopf? +++ Käse zerkleinern

### **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 + + +  
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 +++ Zucker  
sparen +++ Champignons putzen +++ Garsud übrig? +++ Kuchen verzieren +++ Backofenhitze ausnutzen +++  
Schokospäne selbst herstellen +++ Hafer beim Backen verwenden +++ Pudding ohne Haut +++ Die "richtige"  
Kartoffel & Kartoffeln richtig behandeln +++ Gebackener Blumenstrauß +++ Hefeteig aufgehen lassen +++  
Zwiebelringe braten +++ Braten angebrannt? +++ Exoten stehen nicht auf Gelatine... +++ "Angleichen" von  
Gelatine – Gelatine-Crème ohne Klumpen zubereiten +++ Streuselkuchen +++ Frischkäse "low fat" selbst  
herstellen +++ Cool bleiben: Mürbeteig +++ Immer da, immer nah: Wein +++ Brühe +++ Gute Ideen für  
braune Bananen! +++ Brot aus dem Wundertopf oder vom Bäcker? +++ Belag verstreichen +++ Teig ausrollen  
+++ Was man mit Muffin-Formen noch machen kann +++ Kokosnüsse auslösen +++ Frische-Test für Eier +++  
Wieso Möhren und Karottenflecken Fett mögen... +++ Kuchen oder ähnliches "tränken" +++ Torten direkt auf der  
Tortenplatte dekorieren - ohne gefährliches "Umbetten" +++ Nüsse mahlen