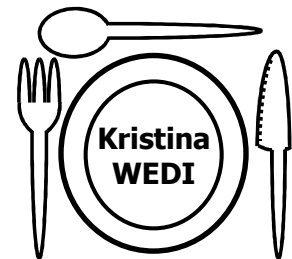


Was Sie im

# Koch-Atlas Gesamtband 1+2 erwartet

Insgesamt ca. 480 Rezepte: der Basisband und die erste „Frühjahrs- und Sommerkollektion“ 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

### **B Brötchen – schnell und knusprig auf dem Tisch**

Weißes Semmel 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-Semmel – in 25 Minuten auf dem Tisch!

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

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

## **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

## **E Blechkuchen - jede Menge süßer Spaß!**

Mandarinenkuchen + + + Fantakuchen + + + Schneller Butterkuchen + + + Matratzenkuchen +++ Krümel-Käsekuchen vom Blech +++ Joghurt-Aprikosenschnitten +++ Erdnuss-Schoki-Rauten +++ Pfirsich-Schmandkuchen

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

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

## **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) +++ Walnusplätzli

## **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

## 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 +++ Beerestreich +++ Walnusshonig mit Vanille +++ Marillenkonfitüre +++ Himbeermarmelade "Bonne Maman"

## 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

### 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

### 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) +++ Zucchinisuppe (Reste-Fest: Toastbrot) +++ Wurzel & Knollen Velouté (low fat) +++ Frische Gurkencremesuppe +++ Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie (low fat) +++ Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe

## 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 + + + Buttermilch-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

## **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

## **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 + + + *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 Gemüsereis +++ *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 Gemüsereis +++ *AI-Menü*: Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Reste-Fest: Eiweiß) +++ Buletten +++ *AI-Menü*: Spargeleintopf +++ *AI-Menü*: Großer Gemüse-Eintopf

## **P Und was zum Hauptgericht dazu gehört**

(Buntes) Kartoffelpüree "all in one" + + + Apfelrotkohl + + + Buttermilch-Pfannkuchen + + + Kartoffelaufauf "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

## **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

## **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 + + + Herrencreme +++ Götterspeise +++ Marion's Cappuccino-Crème +++ Gestürzter Grießpudding +++ Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce +++ Zuppa Inglese +++ Schneller Schoko-Schmaus +++ Buttermilchdessert mit Himbeeren (low fat) +++ Erdbeer-Tiramí 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

## **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

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

Schokoladensauce (low fat) + + + Butterscotch-Sauce + + + Erdbeersauce +++ Köstliche Vanillesauce

## **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

### **W Heiße Getränke ohne Alkohol**

Cappuccino + + + Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee) + + + Karamell-Macchiato +++ Herbe heiße Schokolade +++ Heißer Eiskaffee +++ Heiße oder geeiste Melissenbowle

### **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

## **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