



Machen Sie den Koch-Atlas noch besser...

- ☺ Damit die Rezepte beim Kochen und Backen in der Küche nicht verschmutzt werden, empfehle ich Ihnen, die Rezeptblätter in **Prospekthüllen** zu stecken. Wenn Sie dann noch einen schönen (**dicken!**) **Ordner** finden, sind die Rezepte genau richtig aufgehoben! Alle Ergänzungen, die Sie vielleicht noch von mir kaufen, können Sie einfach in die jeweiligen Kapitel einsortieren und finden alles mit einem Griff wieder!
- ☺ Wenn Sie **eigene Rezepte** haben, sortieren Sie diese einfach mit in das entsprechende Kapitel ein - und wenn Sie finden, dass die Rezepte auch ruhig anderen Wundertopf-Liebhabern zugänglich sein sollen, schicken Sie mir diese. Sie nehmen so an der nächsten Auslosung vieler Gratis-Exemplare der nächsten Koch-Atlas Ergänzung teil und setzen sich selbst ein „bleibendes Denkmal“.
- ☺ A propos: wenn Sie informiert werden möchten, sobald die **nächste Ergänzung** fertig ist, können Sie sich bei mir "registrieren" lassen. Als registrierter Kunde **sparen Sie 2,- Euro** für die nächsten ca. 200 Rezepte. Schreiben Sie mir hierzu **Ihre Meinung** auf dem beigefügten Bogen. Schließlich habe ich ihn für Sie gemacht - und er soll nach Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen immer besser werden. Ein großer Strauß an Rezepten, die Ihnen das *ganze Jahr hindurch* und *über viele Jahre* hinweg große Freude machen!
- ☺ Das Wort "**Dampfgaren**" bezeichnet die „höchste Kochstufe“ – konstante „mehr als 100°C - das ist nämlich mehr oder weniger die Übersetzung für **Vapeur** (= Dampf) und **Aroma**- Wenn hinter den fett gedruckten Bedienungs-Angaben noch Angaben in Klammern stehen, beziehen sich diese auf den Vorgänger, den TM 21.
- ☺ Die Rezepte sind üblicherweise für **4 Personen** berechnet. Ansonsten steht's dabei. Bei Brotaufstrichen & Backwaren gilt die 4-Personen-Regel aber nicht.
- ☺ *AI-Menü* heißt übrigens "All-Inclusive-Menü" - ein komplettes Hauptgericht mit allen drum und dran. **Low Fat** heißt, dass dieses Rezept auch im Rahmen einer kalorienreduzierten Ernährung geeignet ist, da der Fettgehalt bei gutem Geschmack möglichst niedrig gehalten ist. "**Reste-Fest**" heißt, dass hier häufig anfallende Reste verarbeitet werden. Wenn Sie z.B. ein Rezept für Brot- oder Eiweißreste suchen, finden Sie es so schneller wieder.
- ☺ Da die Erstellung dieses Koch-Atlas wirklich **viel viel Arbeit** bedeutet, finde ich es nur fair, wenn die viele Arbeit auch belohnt wird. Wenn Sie also größere Mengen des Koch-Atlas benötigen, lasse ich gerne in Punkto Preis mit mir reden. Bitte Sie aber inständig, ihn nicht einfach zu kopieren. Ihre **Ehrlichkeit** wird auch mit vielen weiteren tollen **Koch-Atlas-Ergänzungen** belohnt! Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Nun aber wirklich viel Spaß mit Ihrem Koch-Atlas!

Ihre

Kristina Wedi

Rezeptverlag Koch-Atlas von Kristina Wedi * Poggenpohl 40 * 48282 Emsdetten
E-Mail: kristina@koch-atlas.de * www.koch-atlas.de * Fax-Nr. 0 25 72 – 95 89 97

Herzlich Willkommen bei Kristina's Koch-Atlas!

Liebe Wundertopf-Köchin, lieber Wundertopf-Koch!

Sehr gerne möchte ich meine (schon in der Versuchsküche befindlichen) weiteren Koch-Atlas-Ergänzungen noch besser auf **Ihre Wünsche** zuschneiden - da ist mir nichts so kostbar wie Ihre **Meinung**, Ihre Mithilfe und natürlich auch **Ihre Rezepte**! Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund und dieses hier in die Hand! - Als "registrierter Kunde" werden Sie nicht nur benachrichtigt, sobald eine neue Ergänzungen fertig ist, Sie **sparen** bei der nächsten Koch-Atlas-Ergänzung auch **2,- Euro**! Schicken Sie mir Ihre Meinung und Ihre "Registrier-Adresse" einfach per Post, Fax oder Mail. Ganz herzlichen Dank! Kristina Wedi.

Wie finden Sie die **Auswahl der Rezepte**?

.....
.....
.....

In welchem Kapitel sollte für Sie persönlich **mehr** im **Koch-Atlas** stehen?

.....
.....
.....

Ich besitze den **TM 31**

Ich besitze den **TM 21**

Ich besitze den **TM 5**

Bitte schreiben Sie hier weitere **Anregungen**, Ihre **Meinung** oder **Kritik**:

.....
.....
.....
.....

Und nun zum Schluss noch Ihre Adresse, damit ich Sie als **"2-Euro-weniger-zahlender Kunde"** vermerken kann. (Ich kenne die Datenschutzgesetze und versichere, dass ich Ihre Daten an niemanden weitergeben werde und nur höchstpersönlich mit Ihnen Kontakt trete, wenn die nächsten "Koch-Atlas"-Seiten fertig sind!):

Vorname: Name:

Straße:

PLZ / Ort:

E-Mail:

evtl. Tel.-Nr.: Fax:

Bitte richten Sie Ihre Antwort an: Kristina Wedi, Poggenpohl 40, 48282 Emsdetten,
Fax: 0 25 72-95 89 97, E-Mail: kristina@koch-atlas.de, www.koch-atlas.de

Bd1-11-27.03.2015 10:11:55

Herzlich Willkommen bei Kristina's Koch-Atlas!



Liebe Wundertopf-Köchin, lieber Wundertopf-Koch!

Es hat ja soooooo lange gedauert... Nicht nur, weil es wirklich immer schwieriger wird, noch Lücken im Koch-Atlas zu finden. Wenn es noch Lücken gibt, freue ich mich immer wieder über Ihre tollen Anregungen, Familienrezepte und Ideen, die ich nach wie vor mit größter Begeisterung für den Wundertopf umschreibe und optimiere.

Nein, es hat auch so lange gedauert, weil wir uns vergrößert haben und umgezogen sind. Und auch so eine Sache braucht nicht nur viel Kreativität und Gehirnschmalz, sondern auch viel mehr Zeit, als mir lieb ist...

Wir haben jetzt eine gaaaaanz tolle neue, größere Versuchsküche mit angeordnetem Fotostudio! Um es genau zu sagen, haben wir regelrecht ein Haus um eine „Traumküche“ herum gebaut. Und die ist sogar so groß, dass ich vielleicht sogar das eine oder andere Koch-Event anbieten werde.... Sprechen Sie uns gerne an!

Und nicht zuletzt ist es bei diesen - teilweise doch recht ausgefuchsten - Rezepten wirklich manchmal erforderlich gewesen, mehrere (ja wirklich viele!!) Anläufe zu starten, bis endlich das gewünschte Resultat erreicht war!

Was bietet der neue Band? Nicht nur knapp 300 Rezepte (ja, es sind fast 100 mehr als sonst...) - viel Wissenswertes rund um den Themermomix®.

Ein großes Kapitel ist die Gästebewirtung: stressfrei und planbar. Denn ich bin schon so häufig gefragt worden, wie es kommt, dass ich so entspannt auch mit einer großen Anzahl an Gästen „umgehen“ kann. Die meisten beschwerten sich, sie wären längst „ein nervliches Wrack“... Aber das kann man das „lernen“. Vielleicht kann ich ein bisschen dazu beitragen?? Zum Beispiel mit dem Mengen-Guide. Das Thema „Gästebewirtung“ finden Sie ab Seite Z-19, z.B. wie viel Mengen Sie von was einplanen sollten, um auf der „sicheren Seite“ zu sein.

Im Moment stehe ich total auf die indische Küche... Großartig, was sie mit ihren tollen Gewürzen und Geschmacksrichtungen für uns bereit hält. Ein paar der Rezepte wollte ich auch gerne mit Ihnen teilen...!

Viele Rezepte sind auch für „viele Personen“ - oder eben für mehrere Tage. Ich finde das als berufstätige Mami äußerst praktisch... Ich hoffe, Sie profitieren auch von „einmal Arbeit und mehrmals schlemmen“.

Beim Korrekturlesen ist mir wieder aufgefallen, was für wundervolle Rezepte man doch mit dem Wundertopf zubereiten kann. Wie vielfältig das internationale Repertoire ist und wie viel Abwechslung man sich selbst mit ganz einfachen Zutaten auf den Tisch zaubern kann!

Ich hoffe sehr, dass die neuen Anregungen bei Ihrer Familie und Ihren Gästen genau so viel Anklang finden werden und freue mich sehr, wenn Sie mir sowohl mit Kritik (und natürlich auch mit Lob) oder Anregungen Rückmeldung geben, ob ich Ihren Geschmack getroffen habe...

Ganz liebe Grüße aus Emsdetten!

Ihre

Kristina Wedi & das gesamte Koch-Atlas-Team

Bei Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen wie immer gerne zur Verfügung:

Haftungsausschluss:

Der Rezeptverlag hat alle Rezepte gewissenhaft überprüft, nachgekocht, optimiert, ausprobiert und Korrektur gelesen. Dennoch ist es möglich, dass sich Fehler eingeschlichen haben. Daher sind Haftungsansprüche gegen den Rezeptverlag, die sich auf Schäden materieller oder ideelleler Art beziehen, welche durch Nutzung oder Nichtnutzung der vorliegenden Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, grundsätzlich ausgeschlossen, sofern es sich seitens des Rezeptverlags nicht nachweislich um vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden handelt.

per E-Mail an: kristina@koch-atlas.de

per Telefon: +49 25 72/8 91 39
(auch wenn wir nicht jederzeit persönlich das Telefon beantworten können - wenn Sie uns zu jeder Tages- oder Nachtzeit eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen, rufen wir Sie gerne zurück!)

oder auch per Post: Koch-Atlas von Kristina Wedi, Poggenpohl 40, 48282 Emsdetten

bzw. per Fax: +49 25 72/958 997

Inhaltsverzeichnis

Koch-Atlas



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

A BROT – MIT LAIB UND SEELE GEBACKEN

Weizen-Grünkern-Brot.....	A-1
Knusper-Dinkelbrot	A-1
Reines Vollkorn-Nussbrot.....	A-1
Schnelle Walnussfocaccia	A-2
Rotters-Vollwertbrot.....	A-2
Dinkel-Sonnenblumenbrot.....	A-2
Echt Französisches Baguette.....	A-3
Vollkorn-Fladenbrot (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	A-3
Hausmacher Sauerteig – aus fein gemahlenem Roggen	A-4
Weizen- oder Dinkel-Sauerteig – selbstgemacht aus Brotteig	A-4
Leinsamen-Buchweizen-Brot	A-5
Kartoffelbrot (<i>Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>).....	A-5
Lufti-Kuss.....	A-5
Zwiebelbrot mit Buttermilch	A-6
6-Korn-Brot	A-6
Sommerliches Buttermilchbrot	A-6
Gutshof-Laib	A-7
Kerniges Joghurt-Brot	A-7
Amerikanisches Butter-Toastbrot.....	A-7
Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen.....	A-8
Kräuter-Faltenbrot	A-8
Käsebaguette	A-8
Schnelles Sauerteigbaguette	A-9
Rotwein-Brot.....	A-9

Großes Bauernmischbrot	A-9
Olivenbrot	A-10
Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie)	A-10
Tomatenbrot	A-10
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot	A-11
Kartoffel-Dinkel-Brot	A-11
Kornlaibchen mit ganzen Körnern	A-12
Kerniges Bier-Brot	A-12
Dinkel-Bärlauch-Brot	A-13
Italienisches Knoblauchbrot	A-13
Lockereres Roggen-Mischbrot	A-13
„Möhrebröt“	A-14
Heller Bauernstuten	A-14
Saftiges Kürbisbrot <i>low fat</i>	A-15
Familien-Weißbrot	A-15
Großes Vollkorn-Quarkbrot <i>low fat</i>	A-15
Quarkbrot <i>low fat</i>	A-16
Stefanies Familienbrot von ca. 1,4 kg <i>low fat</i>	A-16
Süßer Stutenkranz (<i>low fat, Reste-Fest: Eigelb</i>)	A-16
Vollwertbrot mit Kürbiskernen <i>low fat</i>	A-17
Föhler Über-Nacht-Brot (mit Föhler Sauerteigansatz) <i>low fat</i>	A-17
Kamutbrot <i>low fat</i>	A-18
Knofi-Fladen zum Grillen <i>low fat</i>	A-18
Münsterländer Schwarzbrot <i>low fat</i>	A-19
Bauernmischbrot <i>low fat</i>	A-19
Bäcker-Knäcke(brot) <i>low fat</i>	A-19
Billerbecker Landbrot <i>low fat</i>	A-20
Kürbiskern-Brot	A-20
Rinklake-Brot (<i>low fat, Foto</i>)	A-20
Süßer Kürbisstuten <i>low fat</i>	A-21
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss <i>low fat</i>	A-21
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot <i>low fat</i>	A-21
Süddeutsches Gewürzbrot <i>low fat</i>	A-22
Hefezopf	A-22
Leinsamen-Sesam-Brot (<i>low fat, Foto</i>)	A-22
Amaranth-Brot <i>low fat</i>	A-23
Molke-Brot <i>low fat</i>	A-23
Deftiges Sauerkrautbrot (<i>Foto</i>)	A-23
Ciabatta-Fladen <i>low fat</i>	A-24
Stefanies Roggen-Mischbrot	A-24
Osterzopf (<i>Foto</i>)	A-25
Kamutfladen mit Sonnenblumenkernen	A-25

Rustikuss	A-26
5-Minuten-Vollkorn-Brot	A-26
Gemüsebrot	A-27
Kürbis-Vollwertbrot mit Schwarzkümmel	A-28
Malzkruste	A-28
Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot (<i>low fat, Foto</i>)	A-29
Party-Schinken- oder Party-Speck-Brot (<i>Foto</i>)	A-29
Sonnenblumen-Focaccia	A-30
Korn-Blume (<i>Foto</i>)	A-30
Spargelbrot <i>low fat</i>	A-31
Sauerteig-Fladenbrot <i>low fat</i>	A-32
Buttermilch-Dinkel-Zopf (<i>low fat, Foto</i>)	A-32
Möhren-Vollwertbrot (<i>Foto</i>)	A-33
Grünkern-Mehrkornbrot (<i>low fat, Foto</i>)	A-33
Reines Vollkornbrot mit Weizenbier <i>low fat</i>	A-34
Kürbisbrot (<i>Foto, low fat, Reste-Fest: Eigelb</i>)	A-34
Schrot-Brot <i>low fat</i>	A-35
Zucchini Brot	A-35
Tomatenfocaccia	A-36
Süßer Quarkstuten ohne Hefe (<i>Foto</i>)	A-36
Rucki-Zucki-Brot (<i>low fat, Foto</i>)	A-37
Süßer Dinkel-Stuten mit Mandeln (zum Kaffee)	A-37
Soja-Dinkelbrot	A-38
Vollkorn-Körnchen <i>low fat</i>	A-38
Kartoffel-Focaccia (<i>low fat, Foto</i>)	A-39
Kopenhagener Blätterteig-Baguette	A-39
Frischkäse-Röstzwiebel-Zöpfe (<i>Foto</i>)	A-40
(flaches) Backblech-Brot (<i>low fat, Foto</i>)	A-40
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot (<i>low fat, Foto</i>)	A-41
Vollkorn-Knäckefladen mit Sesam <i>low fat</i>	A-41
Körnermischbrot (<i>low fat, Foto</i>)	A-42
Wiesenbrot	A-42
Kürbisfocaccia	A-43
Rühr-Brot (<i>low fat, Foto</i>)	A-43
Brotgewürz - selbst gemacht (<i>Foto</i>)	A-44
Leiter-Brot (<i>Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb</i>)	A-44
Brot mit geringem Kohlehydrat-Anteil	A-45
Eiweiß-Abendbrot (<i>Foto</i>)	A-45
Hirsebrot <i>low fat</i>	A-46
Schnelles Vollkornbrot mit Roggen (<i>low fat, Foto</i>)	A-46
Kartoffel-Vollwertbrot (<i>low fat, Foto</i>)	A-47
Cashew-Brot (<i>Foto</i>)	A-47

Brioche [sprich „briosch“] - Französisches „Butter-Brot“ (<i>Reste-Fest: 1 Eigelb</i>).....	A-48
Vollkornbrot mit verschiedenen Nüssen	A-48
Recycling-Brot (<i>low fat, Foto, Reste-Fest: altes Brot oder Brötchen</i>).....	A-49
Weißes Buttermilch-Brot (<i>low fat, Foto</i>).....	A-50
Vollkornbrot mit Sauerteig „ohne Körner“ <i>low fat</i>	A-50
Provital-Brot (<i>Foto</i>).....	A-51
Weizen-Mischbrot (<i>low fat, Foto</i>).....	A-51
Mediterrane Pfeffer-Brotstangen mit getrockneten Tomaten (<i>Foto</i>).....	A-52
Laugenbaguette	A-52
Früchte-Brot ohne Hefe (<i>low fat, Foto</i>).....	A-53
Türkisches Fladenbrot	A-54
Pastinaken- oder Möhrenbrot mit Walnüssen.....	A-54
Krustenbrot (<i>Foto, low fat, Reste-Fest: altes Brot</i>).....	A-55
Walnuss-Feta-Brot (<i>Foto</i>)	A-56
Quark-Mischbrot	A-56
Großporiges Ciabatta (<i>low fat</i>).....	A-57
Roggenbeißer (<i>Foto</i>).....	A-58
Kartoffelmischbrot mit Buttermilch (<i>Foto, low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>).....	A-58
Zucchini-Brot (<i>Foto, low fat</i>).....	A-59
Vollkorn-Mischbrot (<i>low fat</i>).....	A-60
Ur-Typ (<i>low fat</i>).....	A-61
Haferbrot.....	A-61
Dinkel-Kalabaza (<i>Foto</i>).....	A-62
Kerniges Möhren-Zucchini-Brot vom Blech (<i>low fat</i>).....	A-62
Deftiges Käse-Schinken-Fladenbrot	A-63
Italienische Weißbrot-Stangen (<i>low fat</i>).....	A-63
Leinsamenbrot (<i>low fat</i>).....	A-64
Kartoffel-Sonnenblumenkernbrot (<i>low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>).....	A-65
Stockbrot (<i>Foto</i>).....	A-66
Düsseldorfer Vollkörnchen (<i>Foto, low fat</i>)	A-66

B BRÖTCHEN – SCHNELL UND KNUSPRIG AUF DEM TISCH

Weißer Semmeln mit Buttermilch	B-1
Leichte Vollkorn-Brötchen	B-1
Dinkel-Leinsamen-Brötchen	B-1
Laugenstangen	B-1
Weizenbeißer	B-2
Königliche Brötchen	B-2
Malzbrötchen (<i>Foto</i>)	B-3
Buckwheaties (sprich: [backwieties])	B-3
Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe	B-3
Dinkel-Quark-Brötchen	B-4
Maisbrötchen	B-4
Kindergarten-Brötchen	B-4
Ciabatta-Brötchen	B-5
Vollkorn-Milchbrötchen	B-5
Kleie-Brötchen	B-5
Joghurt-Sauerteig-Brötchen	B-6
Topfen-Semmeln – in 25 Minuten auf dem Tisch!	B-6
Zwiebel-Käse-Schnecken (<i>Foto</i>)	B-7
Bagels [sprich: bägels]	B-7
Schmandbrötchen	B-8
Butter-Quark-Brötchen	B-8
Dinkel-Joghurtbrötchen mit Sonnenblumenkernen	B-9
Süße Igelchen	B-9
Saftige Rosinenbrötchen	B-9
Nussbrötchen	B-10
Sauerteigbrötchen <i>low fat</i>	B-10
Pizzabrötchen <i>low fat</i>	B-10
Herzhafte Sauerkrautbrötchen	B-11
Kräuterbrötchen <i>low fat</i>	B-11
Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen	B-12
Goldähren <i>low fat</i>	B-13
Sweetcorn-Rolls – Maisbrötchen <i>low fat</i>	B-13
Großes Blech Weizenbrötchen mit Weizenvollkorn	B-13
Schnittlauch-Brötchen (<i>low fat, Foto</i>)	B-14
Haferkleie-Brötchen <i>low fat</i>	B-14
Brötchenrad und Partysonne <i>low fat</i>	B-15
Mohnzöpfchen	B-16
Süße Quark-Ölteig-Mäuse	B-16

Walnuss-Brötchenkranz.....	B-17
Haferflocken-Brötchen.....	B-17
Lockere Weizenbrötchen (<i>Foto</i>).....	B-18
Winzerbrötchen (<i>Foto</i>).....	B-18
Wein-Berg-Schnecken (<i>Foto</i>).....	B-19
Haferbrötchen mit Sauerteig.....	B-19
Soja-Nuss-Ballen (<i>Foto</i>).....	B-20
Vollkorn-Mohnbrötchen <i>low fat</i>	B-21
Kernige Flöckchen (<i>low fat, Foto</i>).....	B-21
Pü-Brötchen.....	B-22
Bier-Körnchen.....	B-22
Kartoffelbrötchen (<i>Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>).....	B-23
Roggen-Sauerteigbrötchen (<i>low fat, Foto</i>).....	B-23
Rosmarinbrötchen <i>low fat</i>	B-24
Molke-Vollkörnchen.....	B-24
Corn-Brötchen (<i>Reste-Fest: Cornflakes</i>).....	B-25
Vollwert-Knabberstangen (<i>Foto</i>).....	B-26
Sausa-Brötchen.....	B-27
Kamut-Brötchen <i>low fat</i>	B-27
Großes Blech Dinkel-Körnerbrötchen mit Dinkelvollkorn <i>low fat</i>	B-27
Roggenbrötchen <i>low fat</i>	B-28
Bierbrötchen <i>low fat</i>	B-28
Haferflockenbrötchen (<i>Foto, low fat</i>).....	B-29
Korn-an-Korn-Bagels (<i>Foto</i>) [sprich: bägels].....	B-29
Bagel- bzw. Brötchen-Variationen.....	B-30
Dinkel-Körnerbrötchen <i>low fat</i>	B-31
Nussknacker.....	B-31
Buttermilch-Körner-Brötchen <i>low fat</i>	B-31
Sattmacher-Brötchen <i>low fat</i>	B-32
Quark-Pogatschen.....	B-32
Hamburger Franzbrötchen (<i>Foto</i>).....	B-33
Allgäuer Seelen (<i>low fat, Foto</i>).....	B-34
Roggen-Mischbrötchen <i>low fat</i>	B-34
Eiweiß-Abendbrötchen (<i>Foto</i>).....	B-35
Einfache Brötchen.....	B-36
Irische Sodabrötchen - ohne Hefe <i>low fat</i>	B-36
Vollkorn-Grissini.....	B-37
Kartoffel-Buchweizen-Brötchen (<i>low fat, Foto, Reste-Fest: gegarte Kartoffeln</i>).....	B-37
Knauzensemmeln <i>low fat</i>	B-38
Schnelle Weizenmehl-Brötchen (<i>Reste-Fest: 1 Eigelb</i>).....	B-38
Dinkel-Bagels [sprich: bägels].....	B-39
Partybrötchen mit Frischkäse.....	B-39

Schweizer Bürli (<i>low fat, Foto</i>).....	B-40
Reine Vollkorn-Nussbrötchen (<i>Foto</i>).....	B-40
Paprika-Brötchen (<i>low fat, Foto</i>).....	B-41
Käse-Sesam-Brötchen	B-41
Lingue di Suocera - Knabbergebäck aus Piemont (<i>low fat, 2-3 Std. Ruhezeit</i>).....	B-42
Amaranth-Brötchen (<i>Foto</i>).....	B-43
Indisches Naan Fladenbrot	B-44
Käsebrötchen mit Buttermilch	B-45
Quarkbällchen mit Schokotropfen (<i>Foto</i>).....	B-45
Scones für englischen „Cream Tea“ [sprich: skoons] - Original englische Teebrötchen (<i>ohne Hefe</i>)	B-46
Dinkel-Sonnenblumenbrötchen.....	B-47
Joghurtinos (<i>Foto, low fat</i>).....	B-47
Erdnuss-Stangen (<i>Reste-Fest: 1 Eigelb</i>).....	B-48
Landbrötchen mit Malzbier (<i>low fat</i>).....	B-48
Dinkel-Kürbis-Weckle (<i>low fat</i>).....	B-49
Weißer Kracher.....	B-49
Über-Nacht-Brötchen (<i>Ruhezeit über Nacht + Aufwärmzeit ca. 2-3 Stunden</i>).....	B-50
Hot Cross Buns - Englische Gewürzbrötchen mit Korinthen	B-51

C HERZHAFTES BACKEN – HEIßE KÖSTLICHKEITEN AUS DEM OFEN

Hausmacher-Pizza	C-1
Lachstorte.....	C-1
schneller Teig für Teigtaschen	C-2
Sizilianische Sfinzione.....	C-3
Allgäuer Käsekuchen	C-3
Käsespritzgebäck	C-3
Käse-Schinken-Schnecken	C-4
Welsh Rarebits	C-4
Italienische Käsestangen	C-5
Mediterrano-Quiche	C-5
Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste.....	C-6
Westfälischer Schinkenkuchen	C-6
Griechischer Paprika-Quickie.....	C-7
Herzhafte Frühlingstorte.....	C-7
Herzhafter Blätterteig-Kranz	C-8
Käse-Zwiebel-Tortilla (<i>Foto</i>).....	C-9
Thunfischzopf <i>low fat</i>	C-9
Paprika-Schmand-Brötchen (<i>Foto</i>).....	C-9
Zwiebelfladen „Quick Diner“.....	C-10
Schafskäse-Bruschetta-Brötchen	C-10
Schinken-Blech	C-10
Spargelmuffins	C-11
Würzige Sesamplätzchen.....	C-11
Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung... <i>low fat</i>	C-12
Knusper-Pizzateig <i>low fat</i>	C-12
Schafskäsepiroggen	C-13
Französische Oliven-Tarte.....	C-13
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-14
Lauch-Taschen (<i>Reste-Fest: Weißbrot</i>).....	C-15
Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse	C-15
Käseknabbergebäck	C-16
Herzhafte Windbeutel.....	C-16
Schnelle Käseplätzchen	C-17
Tortilla-Torte	C-17
Carpese-Muffins	C-18
Mettröllchen	C-18

Knusper-Oliven	C-19
Schafskäse-Zwiebelkuchen	C-19
Gemüsedreiecke <i>(Foto)</i>	C-20
Käse-Zwiebel-Muffins	C-20
Empanadillas [sprich: Empanadijas] – Spanische Teigtaschen <i>(Foto)</i>	C-21
Französische Gemüsetorte	C-22
Appenzeller-Quarkplätzchen	C-23
Möhren-Muffins – die herzhafteste Variante <i>(Foto)</i>	C-23
Vegetarischer Zwiebelkuchen	C-24
Klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck <i>(Foto)</i>	C-25
Schnelle Spinatspitzen <i>(Foto)</i>	C-26
Leichter Brokkoli-Kuchen <i>low fat</i>	C-27
Käse-Dreiecke <i>low fat</i>	C-27
Echt Elsässer Flammkuchen	C-28
Herzhafteste Schweineöhrchen <i>(Foto, Reste-Fest: Eigelb)</i>	C-29
Bauern-Tortilla vom Blech	C-30
Italienischer Rosenkranz <i>(Foto)</i>	C-31
Pfannkuchenpizza <i>(Foto)</i>	C-33
Porreetorte	C-34
Original-Pizzateig für den Vorrat für ganz dünne krosse Pizza	C-35
Herzhafteste Kräuterrolle	C-36
Herzhafteste Käse-Schichtpastete	C-37
Schneller Zwiebelkuchen	C-37
Dinkel-Pizzateig	C-38
Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen <i>(Foto)</i>	C-38
Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade <i>(Foto bei Hauptgerichten mit Fleisch)</i>	C-39
Herzhafteste Buchteln	C-40
Kartoffel-Rosmarin-Küchle <i>(Foto)</i>	C-40
Brottschnecken-Blech <i>low fat</i>	C-41
Himmel- und Erde-Waffeln <i>low fat</i>	C-41
Herzhafteste Fernseh-Brötchen (eifrei)	C-42
Ballaststoff-Vollkornpizza	C-42
Spinat-Muffins	C-42
Große Pirogge (<i>low fat, Foto</i>)	C-43
Gemüsestrudel <i>(Foto)</i>	C-44
Pizza-Schnecken	C-45
Blätterteigtaschen mit Schafskäse <i>(Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb)</i>	C-46
Kartoffel-Dinkel-Waffeln <i>(Foto, zusammen mit Meerrettich-Quark aus Kapitel H)</i>	C-46
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse	C-47
Herzhafteste Sesamwaffeln <i>(Foto)</i>	C-48
Camembert-Stangen <i>(Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb)</i>	C-48
Herzhafteste Plunderhörchen mit Blätterteig	C-49

Filo-Käsesticks	C-50
Tomaten-Salami-Kekse.....	C-51
Frühlings-Fladenbrot (<i>Foto</i>).....	C-51
Karotten-Pizza mit Vollkorn.....	C-52
Antipasti-Quiche [sprich: Antipasti-„Kiehsch“].....	C-53
Blätterteig-Muffins mit Pfiff (<i>Foto</i>).....	C-54
Spargel-Ricotta-Quiche (<i>Foto</i>).....	C-55
Pumpkin-Cake Picanto (<i>Foto</i>).....	C-56
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche (<i>Foto</i>).....	C-57
Pizzateig (<i>glutenfrei</i>).....	C-57
Herzhafter Schnittlauchkuchen.....	C-58
Flammkuchen mit Zucchini (<i>Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb</i>).....	C-58
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen [sprich „kiehsch“] (<i>Foto</i>).....	C-59
Überbackene Ciabatta-Brötchen (<i>Foto, Reste-Fest: altes Brot</i>).....	C-60
Arabische Fleischpizza (<i>low fat</i>).....	C-61
Schneller Brokkoli-Schinken-Zopf (<i>Foto</i>).....	C-62
Orientalische Teigpäckchen mit würziger Füllung (<i>Foto, Reste-Fest: 1-2 Eigelb</i>).....	C-63
Erbsen-Quiche [sprich: Kiehsch].....	C-64
Spinat-Gorgonzola-Tarte mit getrockneten Tomaten	C-65
Porreequiche mit Fleischwurst.....	C-66
Curry-Gemüseschnecken (<i>vegetarisch</i>).....	C-67
Schinken-Zwiebel-Taler	C-68
Spinat-Schafskäse-Pfannkuchen vom Blech (<i>vegetarisch</i>).....	C-69
<i>AI-Menü</i> Eiweiß-Gemüsekuchen (<i>glutenfrei, vegetarisch, low car-Gericht</i>).....	C-70
<i>AI-Menü</i> Tomaten-Kräuter-Kuchen (<i>Foto, vegetarisch</i>).....	C-71
Schinken-Käse-Schmankerl (<i>Reste-Fest: 2 Eigelb</i>).....	C-72
Gebackene Mett-Snack-Brötchen (<i>Reste-Fest: altes Brot, Brötchen</i>).....	C-73
<i>AI-Menü</i> Kappeskuchen mit Schinkenwürfeln (<i>Foto</i>).....	C-74
Spargel-Käsekuchen mit Rucola	C-75

D KUCHEN – SÜßE VERSUCHUNG ZUM KAFFEE & TEE

Obstkuchen "Tarte Tatin"	D-1
Proseccokuchen (<i>Foto, Reste-Fest: Prosecco oder Sekt</i>).....	D-1
Andalusischer Mandelkuchen	D-1
Karotten-Zimtkuchen.....	D-2
Fruchtkuchen ohne Zucker	D-2
Rote Grütze Torte (<i>Foto</i>).....	D-2
Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen (<i>Foto</i>).....	D-3
Fruchtiger-Käsekuchen "Zack-Zack"	D-3
Flotter Obstkuchen	D-3
Omas Apfelkuchen (<i>Foto</i>).....	D-4
Fruchtiger Käseboden	D-4
Clafoutis	D-4
Schneller Obstboden zum Belegen.....	D-5
Tortenguss z.B. für Obstboden.....	D-5
Pfirsich-Kuchen „Pavot“ – Mohnkuchen mit Pfirsichen	D-5
Biskuitboden (<i>low fat, Foto</i>) und heiß geschlagen – ganz ohne Trennen der Eier).....	D-6
Blitz-Biskuit <i>low fat</i>	D-6
Double-Choc-Schokoladenkuchen.....	D-6
Schnelle Gratinierte Schmandtorte.....	D-7
In 15 Minuten-auf-dem Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen	D-7
Toffee-Walnuss-Tarte.....	D-8
Birne-Hélène-Torte	D-8
Nuss-Schokoladen-Gugelhupf.....	D-9
Rhabarber-Krokant-Kuchen (<i>Foto</i>).....	D-9
Kokos-Gugelhupf	D-9
Mandel-Kasten	D-10
Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte + Schnellvariante (<i>Foto</i>).....	D-10
Marzipankuchen „Easy Almond“	D-11
Saftiger Kürbiskuchen	D-11
Mandelmarmorkuchen.....	D-12
Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot <i>low fat</i>	D-12
Fondant au Chocolat	D-13
Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte	D-13
Schnelle Pfirsichtorte.....	D-14
Schoki-Mandel-Gugelhupf	D-15
Selbstgemachter Schokoladenüberzug für 1 Kuchen <i>low fat</i>	D-15
Zuckerguss für Kuchen und Muffins.....	D-15
Leichte Erdbeerburg (<i>low fat, Foto</i>).....	D-16

Schnelle Cappuccino-Torte	D-16
Mandel-Butterkuchen	D-17
Tiroler Kuchen	D-17
Saftiger Schoko-Eierlikör-Gugelhupf.....	D-18
Feiner Birnenkuchen mit Haferflocken <i>low fat</i>	D-18
Cheesecake „Haselcrunch“	D-19
Nuss-Nougat-Kuchen	D-19
Superleichter Grieß-Apfelkuchen <i>low fat</i>	D-20
Frankfurter Käsekuchen.....	D-20
Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden <i>low fat</i>	D-21
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen <i>low fat</i>	D-21
Rüblitorte (glutenfrei).....	D-22
Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör	D-23
Babe-Kirschtorte „im Kühlschrank gebacken“ <i>low fat</i>	D-23
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan	D-24
Mohnkuchen mit Joghurt	D-24
Nusskuchen mit Kartoffeln (<i>Foto, Reste-Fest: Kartoffeln, gekochte</i>)	D-25
Bananenkuchen (<i>Foto, Reste-Fest: Bananen, die keiner mehr mag...</i>).....	D-26
Apfelkuchen mit warmer Milch (<i>Foto, low fat</i>).....	D-26
Marzipan-Nougat-Kuchen	D-27
Pflaumen-Blume	D-28
Zitronen-Käsekuchen	D-28
Schokoladen-Kirsch-Kuchen mit Marzipanstücken	D-29
Krabbelkuchen (<i>Reste-Fest: trockene Brötchen</i>)	D-29
Süßer Zucchini-Rührkuchen	D-30
Kougelhof – gâteau marbré (Marmor-Gugelhupf).....	D-30
Zitronenkuchen <i>low fat</i>	D-31
Spaghettitorte (<i>Foto</i>)	D-32
Original Elsässer Apfelkuchen (<i>Foto</i>).....	D-33
Heißer Birnen-Flammkuchen	D-34
Saftiger entfetteter Rührkuchen	D-34
Frischkäse-Fratze „im Kühlschrank gebacken“ (<i>Foto</i>).....	D-35
Vanille-Gugelhupf	D-36
Kaffeebohnen-Kakao-Kuchen (<i>Foto</i>).....	D-37
Apfelkuchen mit Quark und Rosinen	D-38
Kuh-Fleckerl-Kuchen (<i>Foto</i>)	D-38
Einfacher Rührkuchen im Einkochglas (<i>Foto</i>).....	D-39
Schokoladentorte oder Mokatorte und andere Variationen	D-40
Hefe-Bund à la Linde.....	D-41
Lemon Curd-Torte – Zitronencremetorte mit Quark (<i>Foto</i>).....	D-42
Real American Apple Pie.....	D-43
Freundschafts-Torte-Amici-Chocolati.....	D-44

Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach Kekskuchen (<i>Foto</i>).....	D-45
Süße Wurst (<i>Foto</i>).....	D-45
Rhabarberkuchen mit Baiser/Meringue [sprich: bäsee oder märinge] <i>low fat</i>	D-46
Weihnachtskuchen aus dem Glas (<i>Foto</i>).....	D-47
Einfacher Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst.....	D-48
Zitronen-Gugelhupf.....	D-48
Bread-and-Butter-Pudding (<i>Foto, Reste-Fest: Brot, Hefezopf, süße Brötchen</i>) [sprich: brett-änd-batter-pudding].....	D-49
Mandel-Möhren-Kuchen mit Zimt (<i>Foto</i>).....	D-49
Biskuit-Rolle <i>low fat</i>	D-50
Zitronenrolle-Füllung für die Biskuit-Rolle (oder Torten).....	D-50
Apfelmuskuchen.....	D-51
Eiweiß-Nuss-Schoki-Kuchen (<i>glutenfrei, Foto, Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	D-51
Datteltart (<i>glutenfrei</i>).....	D-52
Ameisen-Kuchen.....	D-52
Waldmeister-Torte.....	D-53
Pâte brisée - Grundrezept für süßen Universal-Mürbeteig (<i>Reste-Fest: 3 Eigelb</i>).....	D-54
Birnen-Apfel-Tarte [sprich: „tart“].....	D-54
Apfelbrot (<i>ohne Ei, ohne tierische Fette, vegan</i>).....	D-55
Sachertorte (<i>Foto</i>).....	D-56
Cranberry-Rührkuchen.....	D-57
Frankfurter Kranz (<i>Foto</i>).....	D-58
Zebrakuchen (<i>Foto</i>).....	D-60
Schneewittchen-Torte (ohne Backen).....	D-61
Trüffel-Keks-Kuchen (<i>Foto, ohne Backen</i>).....	D-62
Buttermilch-Kirsch-Kuchen (<i>glutenfrei</i>).....	D-62
Schoko-Bananen-Quark-Tarte (ohne Backen).....	D-63
Zartschmelzende dunkle, helle oder weiße Schokoladenglasur (<i>Foto</i>) - ideal zum Schneiden, bricht nicht.....	D-64
Saftiger Zitronenkuchen (<i>Foto</i>).....	D-64
Rote Bete-Schokoladenkuchen.....	D-65
Weiß-schwarze Schokoladentorte (<i>Foto</i>).....	D-66
Madeirakuchen (<i>Foto</i>).....	D-67
Rhabarber-Marzipan-Kuchen.....	D-67
Friesentorte (<i>Foto, eifrei</i>).....	D-68
Milchreistorte (<i>Foto</i>).....	D-69
Russischer Zupfkuchen.....	D-70
Bibel-Quiz-Kuchen... (<i>Foto - als Muffins gebacken</i>).....	D-71
Bibel-Quiz-Kuchen (zum Tüfteln)	D-72
Gestürzter Apfelkuchen.....	D-73
Pflaumen-Rotwein-Torte.....	D-74
Rich Fruit Cake (<i>Foto</i>).....	D-75

Mohntorte mit Mandeln (<i>glutenfrei, Foto</i>).....	D-76
Pflaumen- oder Zwetschgen-Gewürz-Crumble (<i>Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb</i>).....	D-77
Baumkuchen (<i>Foto</i>)	D-78
Mandel-Sahne-Kuchen.....	D-79
Kaffee-Rolle	D-80
Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Joghurt-Sahne	D-81
Mohn-Pudding-Kuchen	D-83
Himmel- und-Erde-Kuchen (<i>Reste-Fest: 450 g gekochte Kartoffeln</i>)	D-84
Apfelstrudel (<i>Foto - das Rezept ergibt 2 Stück!</i>).....	D-85
Kutscherkuchen	D-87
Pflaumentorte mit Schoko-Cookies (<i>Reste-Fest: Schoko-Kekse</i>)	D-88
Französische Schokoladentarte	D-89
Gedeckter Stachelbeer-Kuchen.....	D-90
Preiselbeer-Torte mit Buchweizen (<i>Foto</i>).....	D-91
Engadiner Nusstorte - prima zum Vorbereiten	D-92
Mascarpone-Zimt-Torte (<i>Foto</i>).....	D-93

E BLECHKUCHEN - JEDE MENGE SÜßER SPAß!

Mandarinenkuchen.....	E-1
Fantakuchen <i>(Foto)</i>	E-1
Schneller Butterkuchen	E-1
Matratzenkuchen	E-2
Krümel-Käsekuchen vom Blech	E-2
Joghurt-Aprikosenschnitten.....	E-3
Erdnuss-Schoki-Rauten	E-3
Pfirsich-Schmandkuchen.....	E-4
Quark-Streuselkuchen	E-5
Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln.....	E-6
Nektarinenkuchen mit Baiserhaube.....	E-7
Apfelmus-Kuchen.....	E-7
Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen.....	E-8
Lauwarmer Apfelkuchen <i>low fat</i>	E-9
Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn	E-9
Zitronen-Schichttorte vom Blech	E-10
Pfirsichkuchen mit Eierlikör <i>(Reste-Fest: Eierlikör)</i>	E-10
Sägespänekuchen.....	E-11
Dreischicht-Schmankerl <i>low fat</i>	E-12
Marzipan-Mohntorte vom Blech.....	E-13
Leichte Pfirsich-Torte vom Blech <i>low fat</i>	E-14
Schneller Kirschkuchen vom Blech <i>low fat</i>	E-14
Bienenstich	E-15
Karottenschnitten mit ACE <i>(Foto)</i>	E-16
Pflaumenkuchen mit Pudding <i>low fat</i>	E-17
Streusel-Pflaumenkuchen – als Variante für den Pflaumenkuchen	E-17
Eierschecke – dreischichtig <i>(Foto)</i>	E-18
Apfelkuchen mit Quarkguss vom Blech	E-19
Kinder-Vollkornkuchen vom Blech.....	E-19
Ganz leichter Apfelkuchen vom Blech <i>(low fat, Foto)</i>	E-20
Mandeltårta – dünne schwedische Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus... (glutenfrei) <i>(Foto)</i>	E-21
Zucchini-Nuss-Schnitten <i>(Foto)</i>	E-22
Hedwigskuchen <i>(Foto)</i>	E-22
Pfirsichkuchen mit Eierlikör und Kichererbsenmehl <i>(Foto)</i>	E-23
Kokos-Paradies-Schnitten <i>(Foto)</i>	E-23
Amerikanischer Apfelkuchen mit Haferflocken-Baiser <i>(Foto, Reste-Fest: Eiweiß)</i>	E-24
Obstkuchen mit Marzipan (z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-).....	E-25
Blitz- und Donner-Kuchen.....	E-25

Zitronen-Erdbeerboden vom Blech.....	E-26
Beerenkuchen mit Mascarpone	E-27
Donauwellen (<i>Foto</i>)	E-28
Versunkener Kirsch- oder Obstkuchen mit Marzipan.....	E-29
Kartoffelkuchen mit Schokolade und Nüssen vom Blech	E-29
Teufelskuchen	E-30
Apfel-Mohn-Kuchen mit Streuseln (<i>Foto</i>).....	E-31
Gebackener Beeren-Blechkuchen	E-32
Gebackener Schmandkuchen (<i>Foto</i>)	E-32
Sauerkirsch-Streuselkuchen	E-33
Ananas-Schokoladen-Schichttorte vom Blech (<i>Foto</i>).....	E-34
Crème-brûlée-Schnittchen (<i>Foto, Reste-Fest: 6 Eigelb + 9 Eier - über Nacht kalt stellen!</i>).....	E-35
Streuselkuchen vom Blech (<i>Foto</i>).....	E-36
Zitronenkuchen vom Blech.....	E-37
Saftiger Schokoladenkuchen vom Blech	E-38

F KLEINGEBÄCK, TEILCHEN & WAFFELN - LECKERE KLEINE PORTIONEN!

Orangenmuffins ohne Fett <i>low fat</i>	F-1
Amerikaner (<i>Foto</i>)	F-1
Cunninghams Hefewaffeln	F-1
Feine schnelle Waffeln	F-2
Ostfriesische Neujahrskuchen	F-2
Aprikosenmuffins	F-3
Schmandwaffeln	F-3
Schnelle Buttermilch-Waffeln	F-3
Apfel-Zimt-Muffins	F-4
Amaretto-Schoko-Muffins	F-4
Kara-Ru-Muffins.....	F-5
Banana-Rama-Waffeln (<i>low fat, Reste-Fest: Bananen</i>).....	F-5
Sau-Sa Muffins	F-5
Dickmilch-Waffeln <i>low fat</i>	F-6
Vollwert-Waffeln mit Hirse	F-7
Leichte Muffins <i>low fat</i>	F-7
Superleichte superleckere Hefewaffeln <i>low fat</i>	F-8
Quark-Waffeln <i>low fat</i>	F-8
Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln	F-8
Leichte Amerikaner <i>low fat</i>	F-9
Zitronenwaffeln <i>low fat</i>	F-9
Berliner Ballen <i>low fat</i>	F-10
Brüsseler Waffeln	F-10
Vollkorn-Apfeltaschen <i>low fat</i>	F-11
Vollkorn-Hefewaffeln <i>low fat</i>	F-11
Classic American Brownies (<i>Foto</i>).....	F-12
Süße Ofennudeln <i>low fat</i>	F-12
Kaffee-Muffins <i>low fat</i>	F-13
Bananenmuffins (<i>Reste-Fest: Bananen</i>).....	F-13
Igel-Muffins.....	F-14
Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln	F-14
Quark-Waffeln	F-15
Schokoladenmuffins mit Nuss-Nougat-Füllung	F-15
Amerikanische Frühstückswaffeln	F-16
Nuss-Muffins	F-16
Indonesische Muffins – Kue Lumpur	F-17
Windbeutel (<i>low fat, Foto</i>).....	F-17
Erdbeer-Windbeutelfüllung <i>low fat</i>	F-18
Kirsch-Sahne-Windbeutelfüllung	F-18
Knusprige Grieß-Waffeln <i>low fat</i>	F-19
Zitronenjoghurt-Muffins.....	F-19

Waffeln <i>low fat</i>	F-19
Einfache Rühr-Muffins	F-20
Wiener Biskuit-Waffeln	F-20
Weißweinwaffeln <i>low fat</i>	F-20
Waffeln mit Eischnee <i>low fat</i>	F-21
Bambootscha-Muffins (<i>Foto</i>).....	F-21
Butter-Muffins	F-22
Flake-Muffins (<i>Foto, Reste-Fest: Weizen-Flakes, Cornflakes</i>).....	F-22
Rumkugeln (<i>Foto, Reste-Fest: Kuchenreste</i>).....	F-22
Sahne-Muffins (<i>Foto</i>)	F-23
Espresso-Spekulativ-Muffins (<i>Foto</i>).....	F-23
Kernecken (<i>Foto</i>).....	F-24
Stutenkerle, Weckmänner oder Gebildegebäck aus Quark-Öl-Teig (<i>Foto in Kapitel B</i>).....	F-25
Eierlikör-Muffins (<i>Foto</i>).....	F-25
Schulfest-Waffeln (milchfrei).....	F-26
Schoko-Marmor-Käsekuchen-Brownies (<i>Foto</i>).....	F-26
Borussia-Emsdetten-Waffelteig (<i>Foto</i>).....	F-27
Leichte lockere Vollkornwaffeln & Hefe (milchfrei, <i>low fat</i>).....	F-27
Karamell-Muffins.....	F-28
Schokoladenmuffins für Vollkornmuffel	F-28
Apfel-Crumble-Muffins.....	F-29
Joghurt-Orangen-Muffins.....	F-29
William Brown Muffins.....	F-30
Limo-Waffeln.....	F-30
Müsli-Riegel (<i>Foto, eifrei</i>)	F-31
Eiskuchen	F-32
Rumquadrate (<i>Foto</i>)	F-32
Florentiner (<i>Foto, eifrei</i>).....	F-33
Knusperkissen (<i>Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb oder Kondensmilch</i>).....	F-34
Schokoladen-Muffins mit Schokostückchen.....	F-35
Kleine Ameisenhügel (<i>Foto</i>).....	F-35
Whiskeylikör-Waffeln (<i>Foto</i>).....	F-36
Amarettini-Waffeln (<i>Reste-Fest: Amarettini</i>).....	F-36
Mürbe Sandwaffeln (<i>Foto</i>).....	F-37
Nuss-Schokoladen-Brownies (<i>glutenfrei</i>).....	F-37
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln (<i>Foto</i>).....	F-38
Spekulativ-Waffeln (<i>Reste-Fest: Spekulativ</i>).....	F-38
Echte Schokoladen-Brownies - original klebrig und innen feucht.....	F-39
Baklava (<i>Foto</i>).....	F-40
Schokotropfen-Streusel-Muffins mit Joghurt (<i>Foto</i>).....	F-41
Marzipan-Haselnuss-Muffins (<i>Foto</i>).....	F-41
Café-con-Leche-Muffins.....	F-42
Kokos-Ananas-Muffins	F-43
Eisenbahnschienen	F-44

G PLÄTZCHEN

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

Mandeltaler	G-1
Kokosmakronen (<i>low fat, Reste-Fest: Eiweiss</i>).....	G-1
Nussfinger.....	G-1
Sterntaler.....	G-2
Rosinen-Ballaststoff-Kekse <i>low fat</i>	G-2
Espresso-Doppeldecker	G-3
Amarettini (<i>Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	G-3
Walnussplätzli	G-4
Stollenkekse.....	G-5
Schokoknöpfe.....	G-5
American Peanut-Cookies – glutenfrei.....	G-6
Mürbe Buttertaler	G-6
Rahmplätzchen.....	G-7
Vanillekipferl (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	G-7
Berliner Walnussbrot (<i>Reste-Fest: Schokolade</i>).....	G-8
Feine Mandel-Nussplätzchen.....	G-8
Vollkorn-Mandeltaler	G-9
Weiche Marzipanmakronen <i>low fat</i>	G-9
Allgäuer Butter-Taler.....	G-10
Mürbes Zitronen-Spritzgebäck (<i>low fat, Foto</i>).....	G-10
Cantuccini (<i>Foto</i>).....	G-11
Nussmakronen (<i>Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	G-11
Janka-Davies.....	G-12
Zahlenkekse <i>low fat</i>	G-12
Krokant-Knusperle	G-12
Herbe Trüffel-Plätzchen (<i>Foto</i>).....	G-13
„Schwarze“ Plätzchen <i>low fat</i>	G-13
Saftige Kokosmakronen (<i>low fat, Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	G-13
Mandel-Gespenster oder „Spanisch Brot“	G-14
Marzipan-Zyklopen (<i>Foto</i>).....	G-15
Knusprige Kokosmakronen mit Backblaten (ohne Ei).....	G-15
Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken (<i>Foto</i>).....	G-16
Vollwert-Lebkuchen	G-16
Weißweinerles (<i>Foto</i>).....	G-17
Fruchtige Mandelrauten.....	G-17
Cantuccini auf leichte Art (<i>Foto</i>).....	G-18
Cashew-Cookies (<i>Foto</i>).....	G-19
Splittermakronen (<i>Foto, Reste-Fest: Eiweiß, Paniermehl</i>).....	G-19
Vanilla-Cakes (<i>Foto</i>).....	G-20
Schoko-Oranginis (<i>Foto</i>).....	G-20
XXL-Chocolate Cookies.....	G-21

Shortbread [sprich: ‚schortbräd‘] (Foto).....	G-21
Spritzgebäck (Foto).....	G-22
Einfache Ausstech-Plätzchen.....	G-22
Rum-Rosinen-Plätzchen <i>low fat</i>	G-23
Zimt-Kipferl.....	G-23
Schneeflocken.....	G-24
Ostfriesen-Dukaten.....	G-24
Jul-Kager (Foto).....	G-25
Schoko-Erdnuss-Cantuccini (Foto).....	G-26
Schnelle Fruchtecken (Foto).....	G-26
Kleine Liebesknochen (Foto, Reste-Fest: Eiweiß).....	G-27
Nuss-Biscotti (Foto).....	G-27
Lieblingskekse mit Schokotropfen (Foto).....	G-28
Mandelfinger.....	G-28
Löffelkekse mit Cornflakes und Kokosraspeln (Reste-Fest: Cornflakes).....	G-29
Blechkekse Ossa da mordere - Mandel-Haselnussgebäck aus Piemont (Foto, Reste-Fest: 4 Eiweiß).....	G-30
Blechkekse „Jan Hagel“ (Foto).....	G-31
Knusprige Müslihapfen (Foto).....	G-32
Erdnussbutterplätzchen (Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb).....	G-32
Nougatmützen (Foto).....	G-33
Nuss-Nougatcrème-Plätzchen (Foto).....	G-34
Mandel-sp-sp-splitter... (Foto, Reste-Fest: 4 Eiweiß).....	G-35
Glückskekse (Foto, Reste-Fest: 6 Eiweiß).....	G-36
Kaffee-Schoko-Cookies (Foto).....	G-37
Schokolinsen-Cookies (Foto).....	G-37
Lebkuchen als Baumdeko oder Plätzchen (<i>low fat</i> , Foto).....	G-38
Spritzglasur für Lebkuchen (<i>low fat</i> , Reste-Fest: Eiweiß).....	G-39
Lebkuchengewürzmischung - selbst gemacht <i>low fat</i>	G-39
Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan (Foto).....	G-40
Mandel-Musik.....	G-41
Nougat-Hufeisen.....	G-42
Schnelle Mandelknusperles.....	G-43
Margaretenplätzchen.....	G-43
Alpen- oder Magenbrot.....	G-44
Elisenlebkuchen.....	G-45
Knusper-Häufchen (<i>glutenfrei</i>).....	G-45
Zimt-Taler (Reste-Fest: 1 Eiweiß).....	G-46
Zucker-Brez'n.....	G-46
Möwenfutter.....	G-47
Türkisches Gebäck mit Feigen.....	G-47
Macadamia-Cookies mit weißer Schokolade.....	G-48
Macarons - französische gefüllte Mandelmakronen [sprich: makaro(ng)s].....	G-48

II. BESONDERES FÜR'S BROT

H HERZHAFTE BROTAUFSTRICHE & DIPS

Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
Ei-Aufstrich mit körnigem Senf (<i>Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>).....	H-1
Herzhafter Eiersalat für's Brot (<i>Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>).....	H-1
Kräuter-Mascarpone-Quark (<i>Foto</i>).....	H-1
Paprika-Aufstrich	H-2
Griechische Schafskäsecreme.....	H-2
Leichter Frühlingsaufstrich <i>low fat</i>	H-2
Tuna Sandwich Spread.....	H-2
Fleischsalat ohne Mayo	H-3
Kräuter-Hüttenkäse.....	H-3
Obatzda (Bayrischer Käse-Aufstrich).....	H-3
Pikanter Kidneybohnen-Aufstrich.....	H-3
Pizzabutter	H-3
Räucherlachs-Eibutter	H-4
Quark-Dip (<i>Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>).....	H-4
Rucola-Pesto	H-4
Pikante Petersilien-Joghurt-Sauce <i>low fat</i>	H-4
Thunfisch-Dip.....	H-4
Grüner Kräuter-Dip	H-5
Tomaten-Bohnen-Dip	H-5
Cheesy-Chieve-Dip.....	H-5
Mexikanischer Chester-Dip.....	H-6
Guacamole (<i>Foto</i>).....	H-6
Salsa "frisch oder gekocht"	H-6
Konfetti-Dip.....	H-7
„deutsches“ Hummus (<i>Foto, low fat</i>).....	H-7
Selbstgemachte Butter	H-7
Sahne selbst herstellen	H-8
Zaziki.....	H-8
Griechischer Veggie-Aufstrich.....	H-8
Crème Charlotte	H-8
Türkischer Brotschmaus	H-9
Mozzarella Crème	H-9
Paprika-Kräuterbutter.....	H-9
Sandwich-Eiersalat (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>).....	H-9
Hähnchen-Paté (<i>low fat, Reste-Fest: gegartes Hähnchen-Fleisch</i>).....	H-10

Camembert-Crème à la française	H-10
Schinkencrème <i>low fat</i>	H-10
Auberginen-Feta-Crème	H-10
Salami-Aufstrich	H-11
Prosciutto Verde	H-11
Eier-Tatar (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>)	H-11
Gorgonzola-Avocado-Aufstrich	H-11
Mexikanischer Party-Schicht-Dip	H-12
Remoulade „Style-up your fish“	H-12
Avocado-Dip	H-12
Ramonnaise (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>)	H-13
Süßkirsch-Chutney <i>low fat</i>	H-13
Kräuter-Kefir-Sauce <i>low fat</i>	H-13
Körniger Kräuter-Frischkäse <i>low fat</i>	H-14
Muffuletta-Paste	H-14
Koriander-Pesto mit Pinienkernen	H-14
Erste-Frühlings-Kräuterbutter	H-15
Meerrettichschaum	H-15
Kürbiscrème mit Pistazien <i>low fat</i>	H-15
Weltklasse-Zaziki <i>low fat</i>	H-16
Mozzarella-Paprika-Crème	H-16
Antipasti-Butter	H-16
Feta-Frischkäse-Fest	H-16
Mascarpone selbst gemacht	H-17
Cipoletti-Ricotta <i>low fat</i>	H-17
Radi-Q <i>low fat</i>	H-17
Auberginen-Aufstrich <i>low fat</i>	H-18
Tomatenbutter	H-18
Tomaten-Salsa <i>low fat</i>	H-18
Olivencreme	H-19
Roquefort-Zwiebel-Dip	H-19
Mediterrano-Butter	H-19
Bärlauchbutter	H-20
Paprikasauce (<i>low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>)	H-20
Schabzigerklee-Aufstrich	H-20
„Schnickmilch“ <i>low fat</i>	H-21
Italienisches Käsetatar	H-21
Schneller Schnittlauchquark	H-21
Herzhafter Dip Zitronenmelisse	H-21
Bärlauch-Pesto	H-22
Mortadella-Fleischsalat	H-22
Bärlauch-Dip	H-22

Eiersalat mit Curry für's Brot (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>).....	H-23
Weiß-Bohnen-Dip <i>low fat</i>	H-23
Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip.....	H-23
Mandel-Tatar.....	H-24
Spinat-Dip – kreativ serviert.....	H-24
Gurkencreme <i>low fat</i>	H-25
Lachs-Dip.....	H-25
Camembert-Dip	H-25
Kürbis-Tomaten-Chutney <i>low fat</i>	H-26
Kürbiskern-Kräuter-Dip <i>low fat</i>	H-26
Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz	H-27
Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten <i>low fat</i>	H-27
Radieschen-Kresse-Aufstrich <i>low fat</i>	H-27
Forellencrème	H-28
Türkischer Schafskäse-Dip	H-28
Spanisches Aioli ohne Ei oder Mayonnaise ohne Ei	H-28
Tomatenketchup – selbstgemacht!	H-29
Sunflower-Seed-Aufstrich	H-29
Leichter Carprese-Dip <i>low fat</i>	H-30
Thunfisch-Aufstrich (<i>Foto</i>).....	H-30
Westfalen-Butter	H-30
Putenfleischsalat für's Brot.....	H-30
Korfu-Feta <i>low fat</i>	H-31
Boss-Salat für's Brot (<i>Foto</i>).....	H-31
Kresse-Quark-Dip	H-31
Karotten-Kräuter-Schmand	H-31
Frühlingszwiebel-Dip	H-32
Kräuter-Mascarpone (selbstgemacht!)	H-32
Oliven-Dip.....	H-32
Lachs-Frischkäse	H-32
Erleichterte Avocado-Crème.....	H-33
Leichter Bayernkas'	H-33
Möhren-Meerrettich-Quark <i>low fat</i>	H-33
Gekräuterte Sour Cream (<i>Foto</i>).....	H-34
Petit Pois Pâté <i>low fat</i> [sprich: pehti poa' patée].....	H-34
Schinken-Eiersalat fürs Brot (<i>Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>).....	H-35
Leichter Thunfischsalat fürs Brot (<i>Foto, low fat</i>)	H-35
Mascarpone al pomodoro	H-35
Rauke-Aufstrich	H-36
Russischer Eier-Dip (<i>Foto, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>)	H-36
Lachs-Dip (<i>Foto</i>).....	H-36
Crème au Chèvre [sprich: Krämm o Schäwre] (<i>Foto</i>).....	H-37

Paprika-Dip <i>(Foto)</i>	H-37
Griechischer Kartoffel-Knoblauch-Dip <i>(Foto)</i>	H-38
Schafskäsecreme mit Rauke	H-38
Meerrettichbutter (Foto im Kapitel C bei Möhrenmuffins).....	H-39
Pepper-Cream <i>low fat</i>	H-39
Carpese-Aufstrich	H-39
Basilikum-Frischkäse <i>low fat</i>	H-40
Rote Bete-Crème	H-40
Sour Cream <i>(Foto)</i>	H-41
Mais-Thunfisch-Aufstrich <i>(Foto)</i>	H-41
Poivrons-Pâté <i>(Foto)</i>	H-41
Selbstgemachter Honig-Senf <i>(Foto)</i>	H-42
Karotten-Mandel-Aufstrich	H-42
Knoblauch-Würzer <i>(Foto)</i>	H-42
Chinesischer Frühling <i>(Foto)</i>	H-43
Remouladen-Sauce <i>(Foto, Reste-Fest: hartgekochte Eier)</i>	H-43
Mango Chutney <i>(Foto)</i>	H-43
Panetti italiani <i>(Foto)</i>	H-44
Remou-Sauce <i>(Reste-Fest: hartgekochte Eier)</i>	H-44
Fruchtiger Ketchup ohne Haushaltszucker <i>(Foto)</i>	H-44
Rucola-Pesto	H-45
Weltklasse Kräuterbutter <i>(Foto)</i>	H-45
Parmesanbutter mit getrockneten Tomaten <i>(Foto)</i>	H-45
Französische Leberpâté	H-46
Sardinen-Streich <i>(Foto)</i>	H-47
Blauschimmelkäse-Dip <i>(Foto)</i>	H-47
Mexikanisches Maisrelish <i>(low fat, Foto)</i>	H-47
Ricotta selbst herstellen <i>(Foto)</i>	H-48
Chick-Butter <i>(Reste-Fest: gegartes Hähnchenfleisch)</i>	H-48
Schafskäse-Dickmilch-Aufstrich <i>low fat</i>	H-48
Mojo picon [sprich: mocho pikonn].....	H-49
Mojo verde [sprich: mocho werde]	H-49
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip <i>low fat</i>	H-49
Cola-Barbeque-Sauce <i>low fat</i> [sprich: kola-babekju-soas].....	H-50
Kaiserschoten-Räucherlachs-Crème	H-50
Feuriger Dattelaufstrich <i>(Foto)</i>	H-51
Petersilienbutter	H-51
Radieschen-Ei-Butter <i>(Foto, Reste-Fest: hartgekochte Eier)</i>	H-51
Feuriger Schafskäse-Aufstrich	H-51
Schwarzer Oliven-Aufstrich	H-52
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat (Foto bei Rohkost Kapitel J, <i>low fat</i>).....	H-52
Bärlauchcrème	H-53

Basilikum-Parmesanbutter (<i>Foto</i>).....	H-53
Rotes Pesto (<i>Foto</i>).....	H-53
Cranberry meets Chili (<i>Foto</i>).....	H-53
Grüner Kräuter-Dip mit Saurer Sahne	H-54
Meerrettichquark (<i>Foto</i> , zusammen mit den Kartoffel-Dinkel-Waffeln aus Kapitel C).....	H-54
Lachs-Basilikum-Aufstrich	H-54
Frischkäse, natur - selbst gemacht (<i>Foto</i>)	H-55
Schinken-Käse-Crème	H-55
Spargelpesto	H-55
Veganer Cashew-Oliven-Aufstrich (<i>Foto</i>).....	H-56
Teewurst - selbstgemacht (<i>Foto</i>).....	H-56
Garnelen- oder Shrimps-Butter (<i>Foto</i>).....	H-56
Frankfurter Grüne Sauce (<i>Reste-Fest: 2 hart gekochte Eier</i>).....	H-57
Heringssalat mit Roter Bete (<i>Foto</i>)	H-58
Hirseaufstrich (<i>Foto, low fat, haltbar</i>)	H-59
Majorantöpfchen (<i>Foto</i>).....	H-59
Cranberry-Relish (<i>Foto, low fat</i>).....	H-60
Curry-Ketchup (<i>low fat, Foto</i>)	H-60
Paprika-Nuss-Aufstrich (<i>Foto, vegan, milchfrei, haltbar</i>)	H-61
Thunfisch-Paprika-Dip (<i>Foto</i>).....	H-61
Kräuterbutter-Rollen	H-62
Oriental-Butter (<i>Foto</i>).....	H-62
Olivia für's Brot.....	H-63
Feldsalat-Aufstrich	H-63
Senf-Honig-Dip (<i>Foto</i>).....	H-63
Feta-Crème (<i>Foto</i>)	H-63
Walnuss-Frischkäse.....	H-64
Kürbiskern-Frischkäse	H-64
Paprika-Ei-Dip (<i>Foto, Reste-Fest: 5 hartgekochte Eier</i>).....	H-65
Aufstrich Bella Italia (<i>Foto</i>).....	H-65
Senfsauce „Holsten“	H-65
Mayonnaise oder Aioli - klassisch mit Ei (<i>Reste-Fest: 2 Eigelb</i>).....	H-66
Möhren-Lauch-Aufstrich	H-67
Basilikum-Schafskäse-Crème.....	H-67
Fruchtig feuriger Paprika-Dip (<i>Foto</i>)	H-68
Schwarzkümmel-Frischkäse	H-68
Grünkohl-Pesto.....	H-69
Veganer Pilz-Kräuter-Dip (<i>low fat, vegan</i>)	H-69
Flammkühle-Aufstrich	H-70
Party-Thunfisch-Dip (<i>Foto</i>)	H-70
Geröstete Körnerbutter	H-71
Kräuteröl bzw. -pesto oder -mojo für Ofenkartoffeln	H-71

Basilikum-Pesto alla Genovese	H-722
Italobert	H-72
Würzig-süßer Datteldip.....	H-73
Paprika-Frühlingszwiebel-Dip zu Pellkartoffeln für 6-8 Personen	H-73
Räucherforellen-Aufstrich	H-73
Paprika-Schmelzkäsecrème (<i>ohne Schmelzsalze!</i>).....	H-74
gedünsteter Frühlingszwiebel-Brottaufstrich	H-74
Feigen-Senf (<i>für die Käseplatte</i>).....	H-75
Zwiebel-Marmelade (<i>für die Käseplatte</i>).....	H-75

I SÜßES FÜR'S BROT

Aprikosen-Aufstrich.....	I-1
Beerenkonfitüre (<i>Foto</i>).....	I-1
Rotwein-Pflaumen-Aufstrich.....	I-1
Sunrise-Marmelade	I-1
Kürbis-Apfelkonfitüre.....	I-1
Winterapfel-Gelee (<i>Foto</i>).....	I-2
Caipirinha-Gelee	I-2
Erdnussbutter.....	I-2
Mandelbutter.....	I-2
Rumfort-Marmelade (<i>Reste-Fest: Obst</i>).....	I-3
Erdbeer-Prosecco-Marmelade.....	I-3
Beerenstreich	I-3
Walnusshonig mit Vanille.....	I-4
Marillenkönfitüre.....	I-4
Himbeermarmelade „Bonne Maman“	I-4
Glühweingelee (<i>Foto</i>).....	I-5
Cassisgelee	I-5
Cashew-Butter.....	I-5
Anna's „Guten-Morgen“-Start.....	I-5
Montagsmüsli	I-6
Mirabellen-Marmelade	I-6
Aprikosen-Aufstrich „Aufgehende Sonne“	I-6
Rotwein Orangen Gelee.....	I-6
Nuss-Nougat-Crème (<i>Reste-Fest: Schokolade</i>).....	I-7
Haselnuss-Crème mit Carob.....	I-7
Feigen-Butter	I-8
Rhabarber-Bananen-Marmelade (<i>Reste-Fest: Bananen</i>).....	I-8
Vollwert-Pflaumenmus	I-8
Aprikosenmus.....	I-8
Nougatcrème für's Brot	I-9
Erbeer-Bananen-Marmelade (<i>Reste-Fest: Bananen</i>).....	I-9
Gesundes Frühstück.....	I-9
Vanille-Müsli.....	I-9
Bellini-Marmelade	I-10
Virgin Colada-Marmelada.....	I-10
Holunder-Apfel-Marmelade	I-10
Ananas-Curry-Aufstrich	I-11
Aprikosenkonfitüre mit Mandeln	I-12

Schoko-Verführung für's Brot.....	I-12
Pflaumenmus <i>low fat</i>	I-13
Tropical Gold-Marmelade <i>low fat</i>	I-13
Kiba-Samt (<i>low fat, Foto, Reste-Fest: Bananen</i>)	I-14
Chérie-Marmelade (<i>Foto</i>).....	I-14
Holunderblütengelee	I-14
Birnen-Apfel-Marmelade (<i>Reste-Fest: Rotwein, Weißwein, Glühwein</i>)	I-15
Erdbeer-Marmelade ohne Kochen.....	I-15
Englische Zitronencreme für's Brot „Lemon Curd“ (<i>Foto</i>).....	I-15
Kalorienarme ballaststoffreiche Gesund-Marmelade (<i>Foto, low fat</i>).....	I-16
Erdbeermarmelade mit weißer Schokolade	I-16
Birnen-Konfitüre (<i>Foto, low fat</i>).....	I-16
Kirschen (Zwetschgen oder Mirabellen) entsteinen, für z.B. Saft, Marmelade, & Kirschkernkissen (<i>Foto</i>).....	I-17
Kirschmarmelade mit Amaretto <i>low fat</i>	I-17
Mirabellen-Campari-Marmelade (<i>Foto, low fat</i>)	I-17
Heidelbeer-Apfel-Aufstrich	I-18
Pink Butter (<i>Foto</i>).....	I-18
Weihnachts-Brotschmaus (<i>Foto</i>).....	I-19
Confiture au Lait - Milchkonfitüre mit Haselnüssen aus der Provence [sprich: kofitür o läh]	I-19
Zwetschgen- oder Pflaumenmus von der Uroma (<i>Foto</i>).....	I-20
Schokocrème aus weißer und schwarzer Schokolade (<i>Foto</i>).....	I-20
Schoko-Riegel-Aufstrich (<i>Foto</i>).....	I-20
Coco-Loco	I-21
Weingelee mit Peperoni.....	I-21
Kirsch-Nuss-Marmelade (<i>Foto</i>).....	I-22
Weihnachts-Marmelade	I-22
Brombeer-Gelee	I-23
Ayurvedischer Frühstücks-Getreidebrei	I-23
Bratapfel-Marmelade (<i>Foto</i>).....	I-24
Schwarzwälder-Kirsch-Marmelade	I-24
Dulce de leche.....	I-25
Holunder-Apfel-Marmelade	I-25

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

J KNACKIGE SALATE, FRISCHE ROHKOST & LECKERE VORSPEISEN

Gemischte Rohkost	J-1
"Intelligenz-Salat"	J-1
Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat.....	J-1
Wirsing Salat.....	J-2
Rotkohlsalat	J-2
Coleslaw – begradeter Krautsalat.....	J-2
Gurkensalat.....	J-3
Kürbissalat mit Roter Bete	J-3
Gurke mit Frischkäse-Füllung	J-3
Käse-Salat.....	J-3
Tapas-Salat.....	J-4
Festlicher Tomatensalat (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	J-4
Spinatsalat.....	J-5
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat	J-5
Möhrchensalat „Peanuts“	J-5
Bayrischer Weißkrautsalat	J-5
Radieschen-Käse-Salat	J-6
Kohlrabisalat	J-6
„Astoria“-Salat.....	J-6
Bunter Picknick-Salat	J-7
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern.....	J-7
Schneller Sommersalat.....	J-8
Außergewöhnlicher Spargel-Salat	J-8
Schafskäsesalat	J-8
Paprikasalat	J-9
Fenchelrohkost	J-9
Teufels-Eier – All American Deviled Eggs	J-9
Apfel-Fenchel-Apfel-Salat	J-10
Weißkohlsalat „Tricolore“ à l’italiana	J-11
Sahniger ABM-Salat <i>low fat</i>	J-11
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce.....	J-11
Gedünsteter Chinesischer Krautsalat.....	J-12
Fruchtiger Sauerkrautsalat.....	J-12

Irmi's Kohlrabisalat	J-12
Anti-Grippe-Salat	J-13
Thomas' Lieblings-Nudelsalat.....	J-13
ACE-Salat.....	J-14
Italienischer Spargelsalat <i>low fat</i>	J-15
Süßer Rote Bete Salat <i>low fat</i>	J-15
Fantastischer Frühlings-Salat <i>low fat</i>	J-16
Sellerie-Karotten-Salat <i>low fat</i>	J-16
Milder Radi-Salat <i>low fat</i>	J-17
5-am-Tag-Salat <i>low fat</i>	J-17
Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt <i>low fat</i>	J-17
Karottensalat mit Rosinen und Sesam <i>low fat</i>	J-18
Fruchtige Schlemmerrohkost.....	J-18
Lieblingskäsesalat	J-19
Lunch-to-go Käsesalat <i>low fat</i>	J-19
Türkischer Tomaten-Gurken-Salat	J-20
Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce <i>low fat</i>	J-21
Waldorf-Salat mit Balsamico-Vinaigrette.....	J-21
Reissalat von Andrea (<i>Reste-Fest: Eigelb, Reste-Fest: gekochter Reis</i>)	J-21
Beetroot-Salat – würziger Rote-Bete-Salat <i>low fat</i>	J-22
Fruchtiger Topinambur-Salat <i>low fat</i>	J-22
Bunter Wundertopf-Salat <i>low fat</i>	J-22
Bunter Spargelsalat (zum Sattwerden).....	J-23
Bruschetta (-Salat) [sprich: 'brusketta'] (<i>low fat, Foto</i>).....	J-24
Fruchtiger Selleriesalat <i>low fat</i>	J-24
Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce (<i>low fat, Reste-Fest: gekochte Nudeln</i>).....	J-25
Leichter Krautsalat <i>low fat</i>	J-25
Karotten-Knollensalat mit Meerrettich	J-26
Express-Nudelsalat „Pasta Verde“ <i>low fat</i>	J-26
Leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne <i>low fat</i>	J-27
Spargel-Pilzsalat (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>).....	J-27
Fruchtiger Hähnchensalat (<i>Reste-Fest: gekochtes Hähnchenfleisch</i>).....	J-28
Mairüben-Salat	J-28
Frucht-Krachsalat.....	J-28
Rote Bete auf Feldsalat (<i>Foto</i>)	J-29
Schafkäse mit Pinienkernen aus dem Ofen (<i>Foto, Reste-Fest: Toastbrot</i>)	J-29
Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing (<i>Foto</i>).....	J-30
Nussiger Spitzkohlsalat.....	J-30
Zucchini-Paprika-Salat.....	J-30
Gemüse-Wraps.....	J-31
Vio-Vital-Salat.....	J-31
Herbst-Rohkost.....	J-31

Fruchtiger Rotkohlsalat (<i>Foto</i>).....	J-32
Lauwarmer Spargel-Nudelsalat.....	J-32
Großer Kartoffelsalat ohne Mayo	J-33
Ananas mit überbackenem Schinken (<i>Foto</i>).....	J-33
Ungarische Pilze mit Béchamel-Schinkenfüllung (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>)	J-34
Paprika-Zucchini-Salat.....	J-34
Nudelsalat „Caprese“ (<i>Foto, low fat</i>).....	J-35
Curry-Kartoffelsalat (ohne Zwiebeln und Gurken)	J-35
Schneller fruchtiger Curry-Tortellini-Salat (<i>Foto</i>).....	J-36
Iceberg-Kracher <i>low fat</i>	J-36
Schneller Bayrischer Kartoffelsalat <i>low fat</i>	J-37
Einfacher Nudelsalat à la Genovese (<i>Reste-Fest: gekochte Nudeln</i>).....	J-37
Spargelsalat mit Kaiserschoten <i>low fat</i>	J-38
Soleier (<i>Foto</i>).....	J-39
Lachsrollchen (<i>Foto</i>)	J-40
Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing <i>low fat</i>	J-40
Farmersalat.....	J-41
Krautsalat wie beim Griechen <i>low fat</i>	J-41
Trauben-Sellerie-Salat (<i>Foto</i>).....	J-42
Warmer Zucchini-salat mit Tomatensauce <i>low fat</i>	J-42
Couscous-Salat <i>low fat</i>	J-43
Orientalischer Blumenkohl-Salat (<i>low fat, Foto</i>)	J-44
Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat.....	J-44
Radi-Salat (<i>Foto</i>)	J-44
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen	J-45
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich	J-46
Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat.....	J-46
Wintersalat.....	J-47
Fruchtige Rotkohl-Rohkost <i>low fat</i>	J-48
Linsensalat mit getrockneten Tomaten.....	J-49
Rübchen-Salat (<i>Foto, am besten einen Tag im Voraus zubereiten</i>).....	J-50
Feigenblümchen mit süßem Frischkäse mit Mandel-Sesam-Krokant	J-50
Türkischer Bulgur-Salat (<i>Foto</i>).....	J-51
Mediterraner Spargelsalat (<i>low fat</i>)	J-52
Kürbissalat mit Apfel	J-53
Raita - indischer Gurkensalat	J-53
Grüner Salat mit Tomaten und Champignons	J-54
Antipasti-Salat	J-55
Ultimativer Tomatensalat mit viel extra Tomaten-Dressing	J-56
Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat	J-57
Leichter mediterraner Kartoffel-Salat	J-58
Leichter Spargel-Gemüse-Salat (<i>low fat</i>).....	J-59

Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola	J-60
Rosenkohlsalat (<i>Reste-Fest: 1 Eigelb – hart gekocht</i>).....	J-61
Apulischer Reissalat	J-62
Herbstlicher Selleriesalat	J-63
Rotkohl-Senfgurken-Salat	J-63
Grünkohl-Walnuss-Salat	J-63
Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei.....	J-64

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

Salatsauce „Grüne Göttin“ <i>low fat</i>	K-1
Schmand-Salatdressing	K-1
Nuss-Dressing	K-1
Thousand-Island-Dressing (<i>low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>).....	K-1
Salatsauce Joghurt-„Schranke“.....	K-2
Süß-saures Dressing (fettfrei)	K-2
Joghurt-Sahne-Dressing	K-2
Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat	K-2
Salatmayonnaise ohne Ei – à la française.....	K-3
Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing <i>low fat</i>	K-3
Tomatendressing <i>low fat</i>	K-4
Kühlschrank-Salatsauce <i>low fat</i>	K-4
Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat	K-5
Salatdressing mit körnigem Senf <i>low fat</i>	K-5
Fruchtiges Walnuss-Dressing	K-5
Parmesan-Dressing	K-6
Karotten-Kren-Sauce (<i>Foto</i>).....	K-6
Bärlauch-Salatdressing <i>low fat</i>	K-6
Caesar’s Dressing mit Kaffesahne.....	K-7
Malz-Dressing.....	K-7
Buttermilch-Salatdressing	K-7
Kartoffeldressing für den Vorrat <i>low fat</i>	K-8
Cocktail-Salatsauce	K-9
Honig-Balsamico-Dressing mit süßem Senf (<i>Foto</i>).....	K-9
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing (<i>Foto</i>).....	K-9
Saure Sahne-Basilikum-Dressing	K-10
Italienisches Vorratsdressing (<i>Foto</i>).....	K-10
Mediterranes Salatdressing mit getrockneten Tomaten.....	K-11
Amerikanisches Caesar-Dressing mit Öl (<i>Foto</i>).....	K-11
Himbeer-Dressing (<i>low fat, Foto</i>).....	K-12
Aprikosensauce (<i>low fat, Foto</i>).....	K-12
Sahnedressing.....	K-12
Erdbeer-Vinaigrette mit grünem Pfeffer	K-13
Dressing für Gurkensalat	K-13

Vorratsdressing mit Gelee <i>low fat</i>	K-13
Frischkäse-Dressing für den Vorrat.....	K-14
Vorratsdressing Senf-Essig-Öl mit Honig	K-14

L SUPPE – DER WÄRMENDE GESUNDBRUNNEN

Gemüsebrühenpulver - besser als aus der Tüte! (fettfrei)	L-1
Gemüsebrühenpaste - wie aus dem Reformhaus (fettfrei)	L-1
Schnelle Gemüsecremesuppe (<i>Reste-Fest: gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Reis</i>).....	L-1
Schnelle Gemüsecrèmesuppe (<i>Reste-Fest: rohes Gemüse</i>).....	L-1
Blumenkohlsuppe mit Curry	L-1
Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe (<i>Reste-Fest: Brot</i>)	L-2
Beschwingte Apfelsuppe.....	L-2
Kopfsalatsuppe (<i>Reste-Fest: Salat</i>).....	L-2
Schnelle Schälerrbsensuppe	L-2
Französische Gurkensuppe	L-3
Kartoffelsuppe - "Kardoffelsubb"	L-3
Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf	L-3
Grünkern-Suppe	L-4
Cremige Kartoffelsuppe <i>low fat</i>	L-4
Petersilienschaumsüppchen	L-4
Würzige Curry-Crème Suppe.....	L-4
Erdnussuppe.....	L-5
Tomatencremesuppe mal anders (<i>Foto</i>).....	L-5
Cremige Tomatensuppe <i>low fat</i>	L-5
Einfache frische Tomatensuppe (<i>low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>).....	L-6
Blitztomatencreme	L-6
Champignoncremesuppe (<i>Reste-Fest: Kräuterbutter</i>).....	L-6
Gerstensuppe	L-6
Grüne Krabbensuppe (<i>Foto</i>).....	L-7
Französische Zwiebelsuppe.....	L-7
Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe)	L-7
Kürbis-Orangensuppe.....	L-8
Apfel-Paprika-Suppe <i>low fat</i>	L-9
Zucchinisuppe (<i>Reste-Fest: Toastbrot</i>).....	L-9
Wurzel+Knollen Velouté <i>low fat</i>	L-9
Frische Gurkencremesuppe.....	L-10
Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie <i>low fat</i>	L-10
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe	L-10
Maiscrèmesuppe mit Erbsen <i>low fat</i>	L-11
Rohkostsuppe aus der Toskana <i>low fat</i>	L-11
Möhren-Ingwer-Suppe	L-11
„Magische Kohlsuppe“ – die berühmte zum Abnehmen... <i>low fat</i>	L-12

Topinambur-Suppe	L-12
Spargelsuppe <i>low fat</i>	L-12
Rote Linsensuppe (<i>low fat, Foto</i>).....	L-13
Allerbeste Gurkensuppe <i>low fat</i>	L-13
Pumpkin-Soup „4 puetz“	L-14
Erfrischende Buttermilchsuppe <i>low fat</i>	L-15
Kohlrabisüppchen	L-15
Asiatische Spargelsuppe <i>low fat</i>	L-15
Rucola-Cappuccino	L-16
Leichte Kartoffelsuppe <i>low fat</i>	L-16
Vollwertiges Spinatsüppchen <i>low fat</i>	L-16
Hokkaido-Suppe mit Garnelen <i>low fat</i>	L-17
Rosenkohlsüppchen <i>low fat</i>	L-17
Senfsüppchen mit Krabben	L-18
Crème Parmentier	L-18
Sommersuppe mit Avocado	L-18
Würzige Steckrübencremesuppe <i>low fat</i>	L-19
Cashewsuppe	L-19
Schnelle Lachscremesuppe	L-20
Pizzasuppe	L-20
Paprikacremesuppe (<i>Reste-Fest: Brötchen oder Brot</i>)	L-21
Scharfe Bananen-Suppe (<i>low fat, Reste-Fest: Bananen</i>).....	L-21
Kürbis-Gewürzsuppe <i>low fat</i>	L-22
Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten <i>low fat</i>	L-22
Sahnige Minestrone <i>low fat</i>	L-23
Süddeutsches Kräutersüppchen	L-24
Sopa Castellana [sprich: Bopa kastejana] – Kastilische Suppe (<i>Reste-Fest: Weißbrot</i>).....	L-24
Faretto – italienische Dinkelsuppe aus Umbrien <i>low fat</i>	L-25
Nuss-Karottensuppe (<i>Foto</i>).....	L-26
Blumenkohlsuppe mit Eierstich (<i>Foto</i>).....	L-26
Grüner Mangold-Pilztopf oder Spinat-Pilztopf (<i>Foto</i>).....	L-27
Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich <i>low fat</i>	L-28
Kohlrabicremesuppe.....	L-29
Zupa melanzane-fungi – Suppe aus Auberginen und Pilzen <i>low fat</i>	L-29
Parmesan-Weinsüppchen	L-30
Bäuerliche Gazpacho [sprich: gaspatscho]	L-30
– eisgekühlte Gemüsesuppe (<i>Reste-Fest: altes Brot</i>).....	L-30
Zwiebel-Zucchini-Rucola-Suppe.....	L-31
Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat (<i>Foto</i>).....	L-31
Klare reichhaltige Zwiebelsuppe	L-31
Blumenkohl-Käse-Suppe.....	L-32
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe <i>low fat</i>	L-32

Kartoffelsuppe (<i>Foto</i>).....	L-33
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon	L-33
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe	L-34
Spargelsuppe (<i>Foto</i>)	L-34
Mais-Mascarponecrèmesuppe (<i>Reste-Fest: alte Brötchen</i>)	L-34
Kartoffel-Spitzkohlsuppe.....	L-35
Peking-Suppe süß-sauer-scharf <i>low fat</i>	L-35
Vollwert-Paprikasuppe.....	L-36
Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse	L-36
Thailändische Currysuppe (Partymenge, ca. 6-7 Liter!) (<i>Foto</i>).....	L-37
Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle	L-38
Glühende Blumenkohlsuppe.....	L-38
Cheeseburger-Suppe (<i>Foto</i>).....	L-39
Tomatensuppe aus frischen Tomaten <i>low fat</i>	L-39
Schnittlauch-Eintopf mit grüner Kapuze	L-40
Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe.....	L-40
Ajo blanco – Andalusische Knoblauchsuppe mit Mandeln und Trauben	L-41
Sauerländer Zwiebelsuppe (low fat, <i>Foto</i>)	L-41
Orientalische Spinatsuppe.....	L-42
Ungarische Apfelsuppe „Almaleves“ <i>low fat</i>	L-42
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan <i>low fat</i>	L-42
Suppeneinlage Zwiebackklößchen (<i>Foto</i>).....	L-43
Brokkoli-Möhren-Suppe mit Camembert (<i>low fat, Foto</i>).....	L-43
Kohlrabicremesuppe mit Pesto <i>low fat</i>	L-44
Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat (<i>low fat, Foto</i>)	L-45
Vegetarische Glasnudelsuppe <i>low fat</i>	L-45
Schneller asiatischer Puteneintopf sauer-scharf <i>low fat</i>	L-46
Paprika-Parmesan-Suppe (<i>Foto</i>).....	L-46
Klare Tomatensuppe - Tomatenconsommé [sprich: konsohmeeh] (low fat, <i>Foto</i>) - evtl. mit Käseklößchen, die Suppe muss am Vortag vorbereitet werden	L-47
Käsebällchen als Suppeneinlage (<i>Foto</i>).....	L-48
Spinatsuppe „Verdi“	L-48
Blumenkohl-Velouté <i>low fat</i>	L-48
Mozzarella-Tomatensuppe <i>low fat</i>	L-49
Fenchel-Rahmsuppe (glutenfrei)	L-49
Fruchtig-feurige Halloween-Suppe (<i>milchfrei, Foto</i>).....	L-50
Parmesan-Basilikum-Schaumsüppchen	L-50
Zupa Mango-Pomodoro (<i>low fat, Foto</i>)	L-51
Radieschenblätter-Suppe (<i>Foto</i>).....	L-51
Erbsenschaum mit Minze ODER Basilikum	L-52
Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse	L-52
Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen	L-53

Gyrossuppe	L-54
Orangen-Tomatensuppe <i>low fat</i>	L-55
Klare scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten <i>low fat</i>	L-55
Salmorejo - Spanische kalte Tomatensuppe (<i>Reste-Fest: 4 hart gekochte Eier, Toastbrot</i>)	L-57
Cashew-Frühlingsuppe (<i>vegan</i>).....	L-58
Weinsuppe	L-58
Indische Linsensuppe (<i>vegan</i>).....	L-59
Winter-Wunder-Wärmer	L-60
Griechische Zitronensuppe (<i>Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb</i>).....	L-61
Crèmige vegane Zwiebelsuppe (<i>low fat, vegan</i>).....	L-62
Sauerkrautsüppchen (<i>Foto, glutenfrei</i>).....	L-62
Crèmige Maissuppe (<i>low fat</i>)	L-63
Feldsalat-Süppchen (<i>glutenfrei</i>).....	L-63
Bauchwohl-Süppchen (<i>low fat</i>).....	L-64
Curry-Kokos-Suppe mit Hähnchen	L-64
Thai-Tomatensuppe (<i>Foto, vegan</i>)	L-65
Pomodoro-Macchiato mit Grissini (<i>low fat, 2-12 Stunden Ziehzeit</i>).....	L-66
Brunnenkresseschaumsüppchen mit Ei (<i>Foto, glutenfrei</i>).....	L-67

IV. HAUPTGERICHTE

M SATT WERDEN OHNE FLEISCH

<i>AI-Menü</i> Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan	M-1
<i>AI-Menü</i> Wirsing in Currysauce mit Reis.....	M-1
<i>AI-Menü</i> Eier in kerniger Senfsauce	M-2
<i>AI-Menü</i> Bunter Porree-Spätzle-Auflauf.....	M-2
<i>AI-Menü</i> Wirsing-Mozzarella-Rouladen (<i>Foto</i>).....	M-3
<i>AI-Menü</i> Bunte Gemüseplatte mit Käse-Sauce	M-4
<i>AI-Menü</i> Curry-Gemüse-Lasagne.....	M-4
<i>AI-Menü</i> Blumenkohl-Kartoffel-Curry	M-5
<i>AI-Menü</i> Vegetarische Lasagne Bolognese	M-5
Gefüllte Kartoffeln.....	M-6
<i>AI-Menü</i> Bunte Minestrone mit Nudeln (<i>low fat, Foto</i>).....	M-6
<i>AI-Menü</i> Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich (<i>Foto</i>).....	M-6
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Chilli	M-7
Gefüllte Zucchini "al forno"	M-7
Tomaten-Bohnen-Auflauf.....	M-8
<i>AI-Menü</i> Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei (<i>Foto</i>).....	M-8
Überbackene Tortilla-Chips	M-8
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Paprika <i>low fat</i>	M-9
Weltbester Spargel & Spargelsuppe.....	M-9
Champignons in Portweinsauce.....	M-10
Käseschnitzel.....	M-10
Grünkern-Frikadellen.....	M-10
Linsenbratlinge	M-11
<i>AI-Menü</i> Spinat-Gorgonzola-Nudeln (<i>Foto</i>).....	M-11
<i>AI-Menü</i> Zwiebel-„Ritter“ (<i>Reste-Fest: Brot</i>).....	M-11
<i>AI-Menü</i> Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln.....	M-12
Buttermilk-Corn-Pancakes.....	M-12
<i>AI-Menü</i> Curry-Linsen-Topf.....	M-13
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis <i>low fat</i>	M-13
<i>AI-Menü</i> Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln <i>low fat</i>	M-14
<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Gemüse-Schmaus	M-14
<i>AI-Menü</i> Bella Italia „al forno“	M-15
Kartoffelgulasch für 2 Tage <i>low fat</i>	M-15
Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter	M-16
<i>AI-Menü</i> Spargellasagne.....	M-16
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce <i>low fat</i>	M-17

<i>AI-Menü</i> Italienische Salatplatte (<i>low fat, Foto, Reste-Fest: hartgekochte Eier</i>)	M-17
<i>AI-Menü</i> Wurzel- und Knollen-Auflauf (<i>Reste-Fest: Brotreste/Paniermehl</i>).....	M-18
<i>AI-Menü</i> Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste (<i>Reste-Fest: Chips</i>).....	M-19
<i>AI-Menü</i> Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise	M-19
<i>AI-Menü</i> Wirsing-Lasagne <i>low fat</i>	M-20
<i>AI-Menü</i> Arrabiata-Nudeltopf <i>low fat</i>	M-20
<i>AI-Menü</i> Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce <i>low fat</i>	M-21
<i>AI-Menü</i> Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis <i>low fat</i>	M-21
<i>AI-Menü</i> Spinatlasagne	M-22
<i>AI-Menü</i> Mais-Tomaten-Schale „al forno“ (<i>Reste-Fest: Brot</i>).....	M-22
<i>AI-Menü</i> Vegetarischer Shepperd's Pie (<i>Reste-Fest: Gemüsereste, Kartoffelpüree</i>).....	M-23
Gemüsepuffer vom Blech (<i>Foto</i>).....	M-23
<i>AI-Menü</i> Gnocchi Quattro Formaggio.....	M-23
Veggie-Bean-„Hackbraten“ <i>low fat</i>	M-24
<i>AI-Menü</i> Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier <i>low fat</i>	M-24
<i>AI-Menü</i> Vichissoise-Eintopf	M-25
<i>AI-Menü</i> Vegetarischer Erbseneintopf	M-25
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
<i>AI-Menü</i> Rosenkohlplatte mit „glühender“ Sauce	M-26
<i>AI-Menü</i> Reisaufwurf mit Tomaten und Champignons	M-27
<i>AI-Menü</i> Westfälischer Herbst-Auflauf.....	M-27
<i>AI-Menü</i> Tomaten-Lasagne.....	M-28
<i>AI-Menü</i> Winterlicher Nudeleintopf <i>low fat</i>	M-28
<i>AI-Menü</i> Chester-BKB-Auflauf (<i>low fat, Reste-Fest: Brötchen</i>).....	M-29
<i>AI-Menü</i> Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat <i>low fat</i>	M-30
<i>AI-Menü</i> Chinakohl und Möhrenstreifen mit Kartoffeln an Kräutersauce	M-31
<i>AI-Menü</i> Buttergemüse-Lasagne (<i>Foto</i>)	M-31
<i>AI-Menü</i> Winter-Wärmer-Eintopf	M-32
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Lasagne Mexicana	M-32
Sellerie-Kartoffelpuffer	M-33
<i>AI-Menü</i> Reismenü – die „Farben der Sonne“ <i>low fat</i>	M-33
Marita's gefüllte Champignons	M-34
<i>AI-Menü</i> Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln (<i>Foto, Reste-Fest: Eigelb</i>).....	M-34
<i>AI-Menü</i> Kartoffelbrei mit „Blubb-Spinat“ und Ei (<i>Foto</i>).....	M-35
<i>AI-Menü</i> Thailändisches Currygemüse (<i>Foto</i>).....	M-35
Großer Kartoffelaufwurf aus der Microwelle	M-36
<i>AI-Menü</i> Zucchini-Eintopf <i>low fat</i>	M-37
Italienischer Spargelaufwurf mit Mozzarella (<i>low fat, Foto</i>).....	M-37
<i>AI-Menü</i> Sommerlicher Nudelaufwurf <i>low fat</i>	M-38
<i>AI-Menü</i> Sommer-Paprika mit Kartoffeln (<i>low fat, Reste-Fest: gekochter Reis</i>).....	M-38
Marinierter Spargel <i>low fat</i>	M-39

<i>AI-Menü</i> Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümel-Kruste (<i>low fat, Reste-Fest: Brot/Brötchen</i>)	M-39
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	M-40
<i>AI-Menü</i> Süßer Kaiserschmarrn	M-41
<i>AI-Menü</i> Süße Nudelsuppe (<i>low fat, Foto</i>).....	M-41
Gefüllte Champignons (<i>low fat, Reste-Fest: Brötchen</i>).....	M-42
<i>AI-Menü</i> Spinatauflauf mit Kartoffeln (<i>Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>).....	M-42
Herzhafte Sommer-Waffeln (<i>low fat, Foto, Reste-Fest: Brokkoli-Strunk</i>).....	M-43
Gratinierter Schafskäse (<i>Reste-Fest: Brötchen</i>).....	M-43
Frischer Gemüse-Sahne-Eintopf <i>low fat</i>	M-44
<i>AI-Menü</i> Pasta „alla Pizza“ <i>low fat</i>	M-44
<i>AI-Menü</i> Champignon-Tortellini-Eintopf <i>low fat</i>	M-45
<i>AI-Menü</i> Chinesischer Frühling mit Jasminreis <i>low fat</i>	M-45
Kartoffel-Lauch-Gratin	M-46
Gemüselasagne <i>low fat</i>	M-46
Vegetarischer Braten (muss über Nacht ausquellen)	M-47
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse (<i>low fat, Foto</i>).....	M-47
<i>AI-Menü</i> Lotti-Karotti-Lasagne <i>low fat</i>	M-48
<i>AI-Menü</i> Pilz-Schmaus mit Zartweizen <i>low fat</i>	M-48
Kartoffel-Pofferties mit Möhren (<i>Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>)	M-49
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Gnocchi <i>low fat</i>	M-49
<i>AI-Menü</i> Maiseintopf <i>low fat</i>	M-50
Erbsensuppe „nouvelle cuisine“ – 3,5 Liter (<i>low fat, Foto</i>)	M-50
<i>AI-Menü</i> Blumenkohl à l’italiana	M-51
<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Karotten-Auflauf mit Hüttenkäse <i>low fat</i>	M-52
<i>AI-Menü</i> Pizza-Pfannkuchen vom Blech.....	M-53
<i>AI-Menü</i> Schlanker Schlemmer-Spargeltopf <i>low fat</i>	M-54
<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Spinat-Auflauf (<i>low fat, Foto</i>).....	M-55
<i>AI-Menü</i> Spanischer Gemüse-Topf <i>low fat</i>	M-56
<i>AI-Menü</i> Lauchlasagne oder Porreelasagne <i>low fat</i>	M-56
Gemüseplatte mit lauwarmer Crème-Tomatensauce <i>low fat</i>	M-57
<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Gemüseauflauf.....	M-57
<i>AI-Menü</i> Reichhaltiger Linseneintopf (<i>low fat, Foto</i>).....	M-58
<i>AI-Menü</i> Fiesta Mexicana (<i>Foto</i>).....	M-59
<i>AI-Menü</i> Bunter Kohltopf <i>low fat</i>	M-60
<i>AI-Menü</i> Graupensuppe mit Spargel	M-61
<i>AI-Menü</i> Kritharakinudelauf	M-62
<i>AI-Menü</i> Bunter vegetarischer Wirsingtopf <i>low fat</i>	M-63
<i>AI-Menü</i> Chili ohne Carne <i>low fat</i>	M-64
<i>AI-Menü</i> Brokkoli-Nudelnester <i>low fat</i>	M-65
<i>AI-Menü</i> Pardina-Stew <i>low fat</i>	M-66
<i>AI-Menü</i> Europa-Couscous [sprich: kuuskuus] <i>low fat</i>	M-67
Käse-Soufflé [sprich „Käse-suuflee“].....	M-68

<i>AI-Menü</i> Pflaumenauflauf	M-69
<i>AI-Menü</i> Quark-Kirschlasagne	M-69
Struwen – Rosinen-Hefepfannkuchen <i>low fat</i>	M-70
<i>AI-Menü</i> Bayrische Rupfhaub'n	M-71
<i>AI-Menü</i> Apfelasagne	M-72
<i>AI-Menü</i> Süßer Zwiebackauflauf (<i>Reste-Fest: Bananen</i>)	M-72
<i>AI-Menü</i> Kartoffelpizza mit Mais und Paprika	M-73
Bulgur-Braten	M-73
<i>AI-Menü</i> Großer Gemüse-Käse-Eintopf <i>low fat</i>	M-74
<i>AI-Menü</i> Italienischer Frühlingstopf <i>low fat</i>	M-74
Curry-Lauch-Gratin	M-75
<i>AI-Menü</i> Spanischer Spargeltopf (<i>Foto</i>)	M-75
<i>AI-Menü</i> Käse-Nudeln mit Saisongemüse (<i>Foto</i>)	M-76
Linsen-Tomaten-Topf	M-77
<i>AI-Menü</i> Spargeltopf Primavera.....	M-77
<i>AI-Menü</i> Bunter Mais-und Bohnentopf (<i>low fat, Foto</i>)	M-78
<i>AI-Menü</i> Tortellini-Eintopf.....	M-79
Frühlingsrollen (<i>Foto</i>) (ca. 30 große oder 40 kleinere, in Partymenge)	M-80
Brüsseler Dampf-Topf	M-81
<i>AI-Menü</i> Hirseauflauf	M-82
<i>AI-Menü</i> Lippischer Pickert (<i>Foto</i>)	M-83
<i>AI-Menü</i> Spargel mit Kartoffeln und herzhafter Zabaglione	M-83
<i>AI-Menü</i> Spinatklösschen (<i>Foto, Reste-Fest: Toast, Paniermehl</i>)	M-84
<i>AI-Menü</i> Cannelloni ai funghi	M-85
<i>AI-Menü</i> Asiatische Linsensuppe <i>low fat</i>	M-86
Frühlingszwiebel-Blumenkohl (<i>Foto</i>)	M-86
<i>AI-Menü</i> Großer Gemüseauflauf (<i>Foto</i>).....	M-87
<i>AI-Menü</i> Rosenkohl mediterrano <i>low fat</i>	M-88
<i>AI-Menü</i> Leckerer Milchreis (<i>Foto</i>).....	M-88
<i>AI-Menü</i> Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung (<i>Foto</i>)	M-89
Johannisbeer-Kaltschale (<i>Foto</i>)	M-90
<i>AI-Menü</i> Scheiterhaufen (<i>Reste-Fest: alte Brötchen</i>).....	M-90
<i>AI-Menü</i> Ungarisches Lescó [sprich: letscho] mit Zartweizen <i>low fat</i>	M-91
<i>AI-Menü</i> Spätzle-Auflauf Cheese & Onion.....	M-92
<i>AI-Menü</i> Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip	M-93
<i>AI-Menü</i> Vegetarisches Moussaka für 8 Personen (<i>Foto</i>)	M-94
<i>AI-Menü</i> Veggie-Curry mit Jasminreis <i>low fat</i>	M-95
<i>AI-Menü</i> Käse-Kartoffel-Nudeln	M-95
<i>AI-Menü</i> Herzhafter Herbst-Auflauf.....	M-96
<i>AI-Menü</i> Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf <i>low fat</i>	M-96
<i>AI-Menü</i> Rosenkohl-Eintopf (<i>Foto</i>).....	M-97
<i>AI-Menü</i> Würziger Kartoffelaufbau mit Schafskäse <i>low fat</i>	M-98

<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Tortilla (<i>Foto</i>) [sprich: tortieja], milchfrei.....	M-98
<i>AI-Menü</i> Vegetarischer Gesundtopf (low fat, <i>Foto</i>).....	M-99
<i>AI-Menü</i> Gemüse Eintopf mit Basilikum-Klößchen (low fat, <i>Foto</i> bei Suppen).....	M-100
<i>AI-Menü</i> Großer schneller Spargelintopf	M-101
<i>AI-Menü</i> Kohlrabieintopf ohne Fleisch <i>low fat</i>	M-101
Brokkoli-Flan mit Käse.....	M-102
<i>AI-Menü</i> Milchreisauflauf mit Äpfeln (<i>Foto</i>).....	M-102
Ofenschlupfer „Caprese“ (<i>Foto</i> , <i>Reste-Fest: Brot oder Brötchen</i>).....	M-103
<i>AI-Menü</i> Spinat-Pilz-Lasagne	M-104
<i>AI-Menü</i> Porree-Pilz- Auflauf.....	M-104
Nuss-Bratling "Nut-Cutlet" [sprich: natt kattlitt] (<i>Reste-Fest: altbackenes Brot oder Brötchen</i>).....	M-105
<i>AI-Menü</i> Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce.....	M-106
Tomaten-Schafskäse-Auflauf von Peti.....	M-107
<i>AI-Menü</i> Blitz-Pasta für 2-3 Personen (<i>Foto</i>).....	M-107
Stielmus-Eintopf mit Hollandaise (<i>low fat, Foto</i>).....	M-108
Finnischer Ofenpfannkuchen.....	M-108
Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse	M-109
Spargel-Tortellini-Topf.....	M-110
<i>AI-Menü</i> Grünkohl-Curry.....	M-111
Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen.....	M-112
<i>AI-Menü</i> Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola.....	M-113
Reibekuchen oder Kartoffelpuffer	M-114
<i>AI-Menü</i> Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Frischkäse.....	M-115
Marinierter Gemüsesalat (<i>Foto</i>).....	M-115
Nudelaufbau mit Spinat und Spargel (<i>Foto</i>).....	M-116
Käse-Nuss-Bratlinge (<i>Reste-Fest: Brot, Vollkornbrot</i>).....	M-117
<i>AI-Menü</i> Wirsingbraten in Blätterteig (<i>Foto</i>).....	M-118
<i>AI-Menü</i> Bohneneintopf mit Birne und Safran <i>low fat</i>	M-119
<i>AI-Menü</i> Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce (<i>Foto</i>).....	M-120
<i>AI-Menü</i> Tomaten-Kräuter-Nudeln mit Schafskäse	M-121
<i>AI-Menü</i> Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf	M-122
<i>AI-Menü</i> Schwarzwurzel-Ragout mit Kartoffeln (<i>Foto</i>).....	M-123
Rührei	M-124
Österreichische Germknödel mit Vanillesauce (<i>Foto</i>).....	M-125
Quarkplinsen (<i>Foto</i>).....	M-126
Quinoa-Gemüse-Bratlinge (<i>glutenfrei, Foto</i>).....	M-127
<i>AI-Menü</i> Conchiglioni mit Käsefüllung (<i>Foto</i>).....	M-128
Nuss-Kräuter-Falafel (<i>Foto</i>).....	M-129
Bierteig zum Frittieren von Gemüse / Tempura-Teig	M-129
<i>AI-Menü</i> Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis (<i>Foto, low fat, vegan - mind. 1 Stunde oder über Nacht marinieren</i>).....	M-130
Blumenkohl-Brokkoli-Bratlinge (<i>Reste-Fest: Blumenkohl-Strunk, altes Brot</i>).....	M-131

Süßes French Toast	M-132
Feta-Spinat-Lasagne	M-133
Gebackene oder gebratene Polenta-Rauten (<i>glutenfrei</i>).....	M-134
Blumenkohl-Flan und Kartoffeln (<i>milchfrei, Reste-Fest: 6 Eiweiß</i>).....	M-135
Champignon-Gorgonzola-Lasagne für 8 Personen oder 2 Tage.....	M-136
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Zucchini mit buntem Reis	M-137
Crespelle mit Spinatfüllung	M-138
Polenta-Pizza (<i>Foto, glutenfrei</i>).....	M-139
<i>AI-Menü</i> Indischer Blumenkohl mit Reis (<i>Foto, low fat</i>).....	M-140
Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit Kartoffelhaube (<i>Foto</i>).....	M-141
Möhren-Polenta (<i>Foto</i>).....	M-142
Mais-Tofu-Bratlinge (<i>Foto</i>).....	M-143
<i>AI-Menü</i> Blumenkohl-Auflauf mit Brokkoli-Sauce und Knusperkruste	M-143
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Spinat (<i>Foto</i>).....	M-144

N „MEER“GERICHTE AUS NEPTUN'S REICH

<i>AI-Menü</i> Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce	N-1
<i>AI-Menü</i> Kabeljau mit körniger Weißweinsauce (Foto).....	N-1
<i>AI-Menü</i> Kartoffelbrei-Lachs-Menü "rote Versuchung"	N-2
<i>AI-Menü</i> Rotbarschfilet mit Reis in würziger Käsesauce	N-2
<i>AI-Menü</i> Mallorquinischer Fischtopf	N-3
<i>AI-Menü</i> Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm (Foto).....	N-3
<i>AI-Menü</i> Lachsmenü mit Frischkäsesauce	N-4
Spinat-Fisch-Gratin	N-5
<i>AI-Menü</i> Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen <i>low fat</i>	N-5
<i>AI-Menü</i> Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis <i>low fat</i>	N-6
<i>AI-Menü</i> Paella	N-6
<i>AI-Menü</i> Mediterrane Fischpäckchen <i>low fat</i>	N-7
<i>AI-Menü</i> Lachs-Spinat-Lasagne	N-8
<i>AI-Menü</i> Exotische Spitzkohlsuppe (Foto).....	N-8
Spinatrollen mit Räucherlachs	N-9
<i>AI-Menü</i> Fischfilet im Schinkenmantel.....	N-9
Thunfischkroketten	N-10
Lachsrolle	N-10
<i>AI-Menü</i> Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce (Foto).....	N-11
Fischgratin „Amore alla Paprika“ (Reste-Fest: Toastbrot).....	N-11
<i>AI-Menü</i> Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce <i>low fat</i>	N-12
<i>AI-Menü</i> Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs <i>low fat</i>	N-12
<i>AI-Menü</i> Frühlings-Fisch <i>low fat</i>	N-13
<i>AI-Menü</i> Goldbarsch mit „Gold- und Kupfergemüse“ <i>low fat</i>	N-13
Seelachs mit Meerrettichkruste (Reste-Fest: trockenes Brot).....	N-14
<i>AI-Menü</i> Kräuterfisch mit Tomatensauce <i>low fat</i>	N-14
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Fischklösschen mit Kräutersauce	N-16
<i>AI-Menü</i> Fischgulasch mit Kartoffeln <i>low fat</i>	N-17
<i>AI-Menü</i> Kartoffelgratin mit Räucherlachs	N-17
<i>AI-Menü</i> Fischfilet in leichter Senfsauce <i>low fat</i>	N-18
<i>AI-Menü</i> Fischfilet mit rosa Dillsauce <i>low fat</i>	N-19
Bremer Fischburger.....	N-20
<i>AI-Menü</i> 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce (low fat, Foto).....	N-21
<i>AI-Menü</i> Patatas guisadas [sprich: patatas gisadas].....	N-22
– spanischer Kartoffeleintopf <i>low fat</i>	N-22
Nordseebuletten (Foto, Reste-Fest: Toastbrot).....	N-22
<i>AI-Menü</i> Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln (Reste-Fest: 5 Eigelb)	N-23

Lachs-Timbalen (<i>Foto</i>)	N-23
<i>AI-Menü</i> Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce	N-24
Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen (<i>Reste-Fest: Toastbrot</i>).....	N-25
<i>AI-Menü</i> Fisch-Cannelloni	N-25
<i>AI-Menü</i> Thai-Lachs mit Reis und Gemüse (<i>Foto</i>)	N-26
<i>AI-Menü</i> Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce (<i>Foto, low fat</i>)	N-27
<i>AI-Menü</i> Garnelen-Spargelragout mit Kartoffeln <i>low fat</i>	N-28
<i>AI-Menü</i> Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch (<i>Foto bei Suppen</i>).....	N-28
<i>AI-Menü</i> Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln (<i>low fat, Foto</i>).....	N-29
<i>AI-Menü</i> Fisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln <i>low fat</i>	N-30
<i>AI-Menü</i> Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung	N-31
Lachs-Lauch-Muffins (<i>Foto</i>)	N-32
<i>AI-Menü</i> Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce.....	N-33
<i>AI-Menü</i> Fischragout mit Reis und Champignons	N-34
<i>AI-Menü</i> Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce.....	N-35
<i>AI-Menü</i> Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis (<i>low fat, Foto</i>).....	N-36
Matjes-Auflauf (<i>Foto</i>).....	N-37
<i>AI-Menü</i> Fischfilet mit Tomaten-Senfsauce <i>low fat</i>	N-38
Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste (<i>Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb</i>).....	N-39
Matjes-Topf (<i>Foto, Reste-Fest: 3 hart gekochte Eier</i>).....	N-40
<i>AI-Menü</i> Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce (<i>Foto</i>)	N-41
<i>AI-Menü</i> Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce (<i>low fat, Foto</i>).....	N-42
<i>AI-Menü</i> Porree-Käse-Fisch mit Reis (<i>low fat, Foto</i>)	N-43
<i>AI-Menü</i> Frühlings-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln.....	N-44
Fischauflauf mit leckerer Kruste (<i>Reste-Fest: altbackenes Brot</i>).....	N-45
Thunfisch-Auflauf	N-46
Zwiebelfisch	N-47
Griechische Fisch-Suppe (<i>low fat</i>).....	N-48
Brokkoli-Filets aus dem Ofen	N-49

O HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH

<i>AI-Menü</i> Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen (Foto).....	0-1
<i>AI-Menü</i> Hähnchenmenü mit Käsesauce (Foto).....	0-1
<i>AI-Menü</i> Lauwarmer Frühlingsalat mit Hähnchenstreifen.....	0-2
<i>AI-Menü</i> Rosenkohlaufauf mit Kasseler	0-2
<i>AI-Menü</i> Nudel-Gratin mit Spinat.....	0-3
<i>AI-Menü</i> Hähnchen süß-sauer	0-3
<i>AI-Menü</i> Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce (Foto).....	0-4
<i>AI-Menü</i> Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf.....	0-4
<i>AI-Menü</i> Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln (Foto).....	0-5
<i>AI-Menü</i> Wirsingspalten mit Schinkensauce (Foto).....	0-5
<i>AI-Menü</i> Geflügelmenü "roter Traum" (Foto).....	0-6
<i>AI-Menü</i> Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse.....	0-6
<i>AI-Menü</i> Porree-Geschnetzeltes <i>low fat</i>	0-7
Geflügelfrikadellen (<i>low fat, Reste-Fest: trockenes Brot</i>).....	0-7
<i>AI-Menü</i> Schustertopf (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	0-8
<i>AI-Menü</i> Putengeschnetzeltes <i>low fat</i>	0-8
<i>AI-Menü</i> Großer Möhreeneintopf für 2 Tage.....	0-9
<i>AI-Menü</i> Sauerkraut-Auflauf	0-9
Spargelgratin.....	0-10
Moussaka.....	0-10
<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrust mit Saté-Sauce.....	0-11
<i>AI-Menü</i> Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis <i>low fat</i>	0-11
<i>AI-Menü</i> Florentiner-Geschnetzeltes	0-12
<i>AI-Menü</i> Salbei-Speck-Hähnchen.....	0-12
<i>AI-Menü</i> Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce	0-13
<i>AI-Menü</i> Gyros mit Gemüsereis.....	0-13
<i>AI-Menü</i> Hähnchen-Spargel-Ragout (<i>low fat, Foto</i>).....	0-14
<i>AI-Menü</i> Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce (Foto).....	0-14
<i>AI-Menü</i> Käsebällchen mit viel Gemüse.....	0-15
<i>AI-Menü</i> Spargeleintopf.....	0-15
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Paprika mit Gemüsereis (Foto).....	0-16
<i>AI-Menü</i> Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	0-16
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend (<i>low fat, Reste-Fest: trockenes Brot</i>).....	0-17
<i>AI-Menü</i> Westfälisches Zwiebelfleisch	0-17
Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste (Foto, <i>Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	0-18
Buletten.....	0-18
<i>AI-Menü</i> Großer Gemüse-Eintopf (Foto).....	0-18
<i>AI-Menü</i> Hähnchengulasch mit Kartoffeln <i>low fat</i>	0-19

<i>AI-Menü</i> Kasseler mit Sauerkraut (<i>low fat, Foto</i>).....	0-19
Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce	0-20
<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrust mit Basilikumsauce (<i>low fat, Foto</i>).....	0-20
<i>AI-Menü</i> Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce <i>low fat</i>	0-21
<i>AI-Menü</i> Ungarischer Kartoffel-Auflauf.....	0-21
<i>AI-Menü</i> Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis.....	0-22
<i>AI-Menü</i> Hähnchentopf mit Mango <i>low fat</i>	0-22
<i>AI-Menü</i> Putenfleisch süß-sauer	0-23
<i>AI-Menü</i> Herzhafter Möhreintopf	0-23
<i>AI-Menü</i> Schweinefleisch „California“	0-24
<i>AI-Menü</i> Putenbrustspieße mit Basilikumrahm <i>low fat</i>	0-24
Pollo con Piso <i>low fat</i>	0-25
<i>AI-Menü</i> Schweinefleisch mit Möhren <i>low fat</i>	0-25
<i>AI-Menü</i> Süß-saurer Hühner-Eintopf <i>low fat</i>	0-26
Kartoffel-Hot-Dogs mit brauner Sauce	0-26
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce	0-27
<i>AI-Menü</i> Putenbrust mit Orangensoße und Ingwer-Curry-Reis <i>low fat</i>	0-28
<i>AI-Menü</i> Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce <i>low fat</i>	0-29
<i>AI-Menü</i> Graupensuppe mit Hähnchenbrust <i>low fat</i>	0-29
<i>AI-Menü</i> Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce <i>low fat</i>	0-30
<i>AI-Menü</i> Nudeltopf mit Hackfleisch <i>low fat</i>	0-30
Schinken-Champignons	0-31
<i>AI-Menü</i> Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis <i>low fat</i>	0-31
<i>AI-Menü</i> Schweinefleisch süß-sauer mit Jasminreis <i>low fat</i>	0-32
<i>AI-Menü</i> Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust <i>low fat</i>	0-33
<i>AI-Menü</i> Hackfleischauflauf mit Schafskäse (<i>Reste-Fest: gekochte Kartoffeln</i>).....	0-33
<i>AI-Menü</i> Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse <i>low fat</i>	0-34
<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce <i>low fat</i>	0-35
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht.....	0-36
<i>AI-Menü</i> Spinat-Auflauf mit Hackfleisch <i>low fat</i>	0-37
Grill-Marinade „Mexicana“ <i>low fat</i>	0-38
Grill-Marinade „Pikante Paprika“	0-38
Grill-Marinade „süß-scharf“	0-38
<i>AI-Menü</i> Kohlrabi-Lasagne mit Schinken <i>low fat</i>	0-39
Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf aus Österreich)	0-39
Lendchen-Petits mit Kräuterbrotkuppel	0-40
<i>AI-Menü</i> Schnitzelfleisch „Porto“ <i>low fat</i>	0-40
Paprikaeintopf <i>low fat</i>	0-41
<i>AI-Menü</i> Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen (<i>Foto</i>).....	0-41
<i>AI-Menü</i> Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce	0-42
<i>AI-Menü</i> Hähnchen-Kartoffelaufbau mit Schafskäse <i>low fat</i>	0-42
Pü-Rollen mit Knusperkruste (<i>Reste-Fest: Kartoffelbrei, Reste-Fest: Brot</i>).....	0-43

<i>AI-Menü</i> Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln (<i>Foto</i>)	0-43
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech	0-44
<i>AI-Menü</i> Großer Schmor-Gulaschtopf (<i>low fat, Foto</i>).....	0-44
<i>AI-Menü</i> KoKar-Topf <i>low fat</i>	0-45
<i>AI-Menü</i> Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce <i>low fat</i>	0-45
Party-Schinkenröllchen-Auflauf (<i>Foto</i>).....	0-46
Fleischpflanzerl mit fruchtiger Curry-Sauce (<i>Foto, Reste-Fest: Brötchen</i>).....	0-47
<i>AI-Menü</i> Schneller Hühnereintopf mit Eierstich <i>low fat</i>	0-47
<i>AI-Menü</i> Putenrouladen „cordon rouge“ (<i>low fat, Foto</i>).....	0-48
<i>AI-Menü</i> Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce <i>low fat</i>	0-49
<i>AI-Menü</i> Kren-Händerl (<i>low fat, Foto</i>).....	0-50
<i>AI-Menü</i> Chinesische Nudeln <i>low fat</i>	0-51
<i>AI-Menü</i> Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree (<i>Foto</i>).....	0-52
<i>AI-Menü</i> Königsberger Klopse (<i>low fat, Foto</i>)	0-53
<i>AI-Menü</i> Pesto-Geschnetzeltes (<i>low fat, Foto</i>)	0-54
<i>AI-Menü</i> BBQ-Geschnetzeltes <i>low fat</i>	0-55
<i>AI-Menü</i> Fruchtiges Thai-Hähnchen.....	0-56
Champignon-Filettopf	0-57
<i>AI-Menü</i> Zitronenhähnchen mit Reis <i>low fat</i>	0-58
<i>AI-Menü</i> Deftiger Kohlrabieintopf	0-59
<i>AI-Menü</i> Putengulasch mit Weißer Sauce <i>low fat</i>	0-60
<i>AI-Menü</i> Dicke-Bohnen Eintopf – auf „unklassische Art“	0-61
<i>AI-Menü</i> Hähnchen mit Champignonsauce <i>low fat</i>	0-62
<i>AI-Menü</i> Ofengeschnetzeltes mit Kartoffelkruste.....	0-63
<i>AI-Menü</i> Geflügelleber mit Kartoffelbrei	0-64
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung.....	0-64
<i>AI-Menü</i> Fleischspieße mit Zigeunersauce (<i>low fat, Foto</i>)	0-65
<i>AI-Menü</i> Porree-Acker mit Kartoffelpüree.....	0-66
<i>AI-Menü</i> Spaghetti Carbonara <i>low fat</i>	0-67
<i>AI-Menü</i> Weiße Bohnen Eintopf.....	0-67
<i>AI-Menü</i> Köttbullar mit Kartoffeln (<i>Foto, Reste-Fest: Brot, Brötchen</i>).....	0-68
<i>AI-Menü</i> Hack-Kartoffelauflauf (<i>Reste-Fest: alte Brötchen</i>).....	0-68
<i>AI-Menü</i> Hähnchen mit Portwein und rotem Reis <i>low fat</i>	0-69
<i>AI-Menü</i> Hähnchen Mexicana.....	0-69
<i>AI-Menü</i> Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce.....	0-70
<i>AI-Menü</i> Käse-Spitzkohl mit Kasseler	0-70
Jägertopf aus dem Ofen	0-71
<i>AI-Menü</i> Linsensuppe mit Mettendchen	0-71
<i>AI-Menü</i> Curry-Schweinefleisch mit Jasminreis	0-72
Sonntagsbraten ohne viel TamTam	0-73
<i>AI-Menü</i> Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis (<i>Foto</i>).....	0-74
<i>AI-Menü</i> Bällchen-Rübchen-Auflauf	0-75

<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrust in Martini-Sauce (<i>Foto</i>).....	0-75
<i>AI-Menü</i> Nudel-Hühnersuppentopf <i>low fat</i>	0-76
Kräuter-Grill-Marinade	0-76
Chinesische Curry-Teigtaschen (<i>Foto</i>).....	0-77
<i>AI-Menü</i> Zigeunerbällchen	0-78
<i>AI-Menü</i> Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln	0-78
<i>AI-Menü</i> Sauerkrauteintopf.....	0-79
Schweinefilet mit Champignons.....	0-79
<i>AI-Menü</i> Putenröllchen mit Schafskäse und Kräuterreis (<i>Foto</i>)	0-80
<i>AI-Menü</i> Kartoffelbrei mit Gemüse, Schinken und Spiegelei (<i>Foto</i>)	0-80
<i>AI-Menü</i> Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce <i>low fat</i>	0-81
<i>AI-Menü</i> Hühnerpaprikasch mit Kartoffeln <i>low fat</i>	0-81
<i>AI-Menü</i> Serviettenknödel mit Hähnchenragout (<i>Reste-Fest: Brot, Brötchen</i>)	0-82
Zucchini mit Geflügelfüllung aus dem Backofen (<i>low fat, Foto</i>).....	0-83
<i>AI-Menü</i> Rindertopf mit Couscous [sprich: kuskus] (<i>Foto, low fat</i>).....	0-84
<i>AI-Menü</i> Medaillons im Schinkenmantel	0-85
Schweinelendchen mit Pfeffersauce aus dem Ofen (<i>Foto</i>).....	0-86
<i>AI-Menü</i> Putenbrust mit Orangensauce (<i>Foto, low fat</i>)	0-87
<i>AI-Menü</i> Herzhafter Nudel-Topf	0-87
<i>AI-Menü</i> Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse	0-88
Kasseler-Topf Hawaii.....	0-89
<i>AI-Menü</i> Grünkohl-Moussaka (<i>Foto</i>)	0-90
<i>AI-Menü</i> Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis (<i>Foto</i>).....	0-91
<i>AI-Menü</i> Rheinischer Deppekoche (<i>Foto, Reste-Fest: Brötchen</i>).....	0-92
<i>AI-Menü</i> Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis (<i>Foto</i>).....	0-93
Käse-Hähnchen mit Champignons	0-93
<i>AI-Menü</i> Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen (<i>Foto</i>).....	0-94
<i>AI-Menü</i> Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis (<i>Foto</i>).....	0-95
<i>AI-Menü</i> Würz-Topf (<i>Foto</i>)	0-96
<i>AI-Menü</i> Tomateneintopf mit Mettbällchen und Naturreis (<i>Foto</i>)	0-97
Nudelschnecken mit Hackfleisch (<i>Foto</i>).....	0-98
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse (<i>Foto</i>).....	0-99
<i>AI-Menü</i> Lauwarmer Kohlrabi-Salat <i>low fat</i>	0-99
<i>AI-Menü</i> Hähnchengeschnetzeltes, Kaisergemüse & Kartoffeln (<i>Foto</i>).....	0-100
Toskana-Filets	0-101
<i>AI-Menü</i> Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage.....	0-102
Zucchini-Spargel-Topf mit Pute und rotem Reis <i>low fat</i>	0-103
<i>AI-Menü</i> Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln (<i>low fat, Reste-Fest: Brot</i>).....	0-104
<i>AI-Menü</i> Schweinemedallions mit Meerrettichsauce (<i>Foto</i>).....	0-105
Hackfleischrolle „Cordon-Bleu“	0-106
Fleisch- oder Grill-Marinade „American BBQ-Style“ [sprich ämārikn baabeekiu s'teil]	0-106
<i>AI-Menü</i> Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln	0-107

<i>AI-Menü</i> Kartoffel-Lasagne	0-108
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet (<i>Foto</i>).....	0-109
<i>AI-Menü</i> Geflügelspieße mit süß-saurer Balsamicosauce	0-109
<i>AI-Menü</i> Klassische Maultaschen in klarer Brühe (<i>low fat, Reste-Fest: Brot/Brötchen</i>).....	0-110
<i>AI-Menü</i> Chilenischer Pastel de Choclo.....	0-111
<i>AI-Menü</i> Sauerbraten-Ragout mit Gnocchi & Rotkohlsalten (<i>low fat, Foto</i>).....	0-112
<i>AI-Menü</i> Tex-Mex-Eintopf <i>low fat</i>	0-113
Gefüllte Champignons mit Schinken.....	0-114
<i>AI-Menü</i> Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce (<i>Foto</i>).....	0-114
Truthahn / Pute mit leckerer Füllung (<i>Reste-Fest: Brot/Brötchen</i>)	0-115
<i>AI-Menü</i> Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce (<i>Foto</i>).....	0-116
<i>AI-Menü</i> Grünkohl mit Pinkel (<i>Foto</i>).....	0-117
<i>AI-Menü</i> Buntes Putengeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Currysauce (<i>low fat, Foto</i>)....	0-118
<i>AI-Menü</i> Moderne dicke Bohnen.....	0-119
Backofen-Frikadellen	0-119
<i>AI-Menü</i> Lasagne Bolognese <i>low fat</i>	0-120
<i>AI-Menü</i> Zigeuner-Jäger-Hähnchen mit Kartoffeln (<i>Foto</i>).....	0-121
Hausgemachte Beize für Sauerbraten (<i>low fat, Foto</i>)	0-121
<i>AI-Menü</i> Bier-Geschnetzeltes mit Kartoffeln (<i>Foto</i>).....	0-122
Grünkohl-Wan-Tans	0-123
<i>AI-Menü</i> Puten-Involtini mit Frühlingskräuter-Hollandaise (<i>Reste-Fest: 6 Eigelb</i>)	0-124
Hähnchenpastete - als Hauptgericht in der Hauptrolle oder als Aufschnitt	0-125
Gyros-Auflauf für 6 Personen (<i>12 Stunden Marinierzeit</i>)	0-126
Garam Masala-Gewürz (<i>für den Vorrat</i>).....	0-127
<i>AI-Menü</i> Garam Masala-Hähnchen (Indisches Hähnchencurry) (<i>low fat</i>)	0-127
<i>AI-Menü</i> Schneller Gnocchi-Auflauf [sprich: „nnnjocki“-Auflauf]	0-128
<i>AI-Menü</i> Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung	0-129
<i>AI-Menü</i> Hähnchen-Paprika-Auflauf mit Kartoffelkruste	0-130
Hähnchen-im-Schinkenmantel-Gratin.....	0-131
<i>AI-Menü</i> Würzige Gemüsesuppe (<i>low fat</i>) mit Mettendchen	0-132
<i>AI-Menü</i> Spinat-Kochschinken-Lasagne.....	0-133
Fleisch-Topf aus dem Ofen	0-134
<i>AI-Menü</i> Orientalisches Joghurthähnchen mit Reis	0-135
<i>AI-Menü</i> Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf (<i>low fat</i>).....	0-136
<i>AI-Menü</i> Fränkisches Hochzeitsessen.....	0-137
Hähnchen-Bällchen mit Reis und Currysauce (<i>Foto</i>).....	0-138
<i>AI-Menü</i> Penne mit Chorizo (<i>Foto</i>)	0-139
Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse.....	0-140
Schweinelendchen in Kräuter-Salz-Dampf gegart (<i>Foto</i>).....	0-141
Hackbraten Grundrezept.....	0-141
Mexikanischer Hackbraten	0-142
Italienischer Hackbraten.....	0-142

Rustikaler Hackbraten	0-142
Griechischer Hackbraten.....	0-143
Orientalischer Hackbraten.....	0-143
<i>AI-Menü</i> Reis-Mettröllchen mit süß-saurer Sauce (<i>Reste-Fest: gekochter Reis</i>).....	0-144
<i>AI-Menü</i> Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln	0-145
Kasseler-Fladen aus dem Ofen	0-146
Spanische Schinken-Kroketten	0-147
Pilz-Frikadellen <i>Reste-Fest: Brötchen</i>	0-148
Tomaten-Schweinerl	0-148
Schweinebraten im Malzbier-Dampf mit Rahmsauce.....	0-149
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis (<i>Foto</i>) [sprich: Raagu fän(g)].....	0-150
<i>AI-Menü</i> Hähnchen „Peanuts“ mit Basmatireis.....	0-151
Fleischkäse-Nudelauflauf	0-152
Teriyaki-Sauce zum Marinieren von Fleisch und Fisch	0-152
<i>AI-Menü</i> Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse und Reis.....	0-153

P UND WAS ZUM HAUPTGERICHT DAZU GEHÖRT

(Buntes) Kartoffelpüree "all in one"	P-1
Apfelrotkohl	P-1
Buttermilch-Pfannkuchen.....	P-1
Kartoffelauflauf „klassisch“	P-2
Kartoffelklöße (Teig am Vortag zubereiten)	P-2
Spinat-Spätzle	P-2
Nudelteig ohne Ei (<i>Foto</i>)	P-2
Nudelteig mit Ei (<i>Foto</i>).....	P-3
Wrap-Teig.....	P-3
würzige Gemüsekruste zum Überbacken (<i>low fat, Reste-Fest: Brot</i>)	P-3
Knusprige Kartoffelwaffeln <i>low fat</i>	P-3
Zwieback-Knödel <i>low fat</i>	P-4
Hausmacher-„Blubb“(-Spinat)	P-4
Reis im Dampfgaraufsatz-Einlegeboden kochen	P-5
Hash-Brown	P-5
Marinierte Zucchini	P-5
Nudeln oder Spaghetti kochen	P-6
Ratatouille.....	P-6
Stilechter Basmatireis.....	P-6
Steinpilzpasta (<i>Foto</i>).....	P-7
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum (<i>Foto</i>).....	P-7
Sahnewirsing.....	P-8
Mediterranes Gemüsegratin	P-8
„Großer“ Topf Kartoffelbrei	P-8
Apfelmus – vitaminreich und gut (<i>Foto</i>).....	P-9
Möhrenpüree.....	P-9
Schnittlauchkartoffeln <i>low fat</i>	P-10
Herzhafte Bier-Eierkuchen <i>low fat</i>	P-10
Gratin Dauphinois – Französisches Kartoffelgratin <i>low fat</i>	P-10
Rotes Risotto <i>low fat</i>	P-11
Béchamelkartoffeln <i>low fat</i>	P-11
Klassische Eierpfannkuchen (<i>Foto</i>)	P-11
Crêpes-Teig [sprich: Krep]	P-12
Klassisches Risotto mit Weißwein	P-12
Gemüse-Crumble [sprich: ‚gemüse-krambel‘] (<i>Foto</i>)	P-13
Kohl-Paprikasch <i>low fat</i>	P-14
Brokkoli-Gratin mit TK-Brokkoli	P-14
Vogelnester aus dem Ofen.....	P-15

American Pancakes <i>low fat</i>	P-15
Einfache Eierpfannkuchen.....	P-16
Zwetschgenknödel (<i>Foto</i>).....	P-16
Spargel-Risotto mit Erbsen (<i>Foto</i>)	P-17
Großer Kartoffelaufwurf aus dem Backofen	P-18
Serviettenknödel (<i>low fat, Reste-Fest: Brot, Brötchen</i>).....	P-19
Selleriepüree	P-19
Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel	P-20
Frischer Würz-Spinat mit Tomaten	P-21
Butter-Honig-Möhren	P-21
Kartoffel-Timbale (<i>Reste-Fest: kalte gekochte Kartoffeln</i>).....	P-22
Zucchini-Pfannkuchlein.....	P-23
Marinierte Zitronenkartoffeln (<i>low fat, Foto</i>).....	P-23
Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen (Partymenge - zum Feiern lecker!).....	P-24
Lauch-Gratin <i>low fat</i>	P-24
Buchweizen-Nudeln (glutenfrei)	P-25
Parmesan-Pasta.....	P-25
Spinat-Pasta.....	P-26
Schneller Kürbis-Aufwurf	P-27
Gebackene Bohnen – Baked Beans (<i>Foto</i>).....	P-27
Spinat-Risotto.....	P-29
Basilikum-Tortelloni / Ravioli mit Tomaten-Mozzarella-Füllung (<i>1 Stunde Stehzeit</i>).....	P-30
Schmand-Käse-Kartoffeln	P-31
Kartoffelspalten aus dem Backofen.....	P-32
Pfälzer Dampfknepp / Herzhafte Dampfnudeln „Pälzer Dampfnudle“ mit salziger Kruste (<i>Foto</i>).....	P-33
Erbsen & Möhren (<i>Foto</i>).....	P-33

Q „HEIßE“ & KALTE SAUCEN ZU HAUPTGERICHTEN

Cremige Béchamelsauce.....	Q-1
Einfache Béchamelsauce	Q-1
Holländische Sauce zu gegartem Gemüse	Q-1
Sauce „rote Versuchung“	Q-1
Gorgonzola-Parmesan-Sauce	Q-2
Bolognese-Sauce ohne Fleisch	Q-2
Pizza-Tomaten (auch für den Vorrat).....	Q-3
Spinat-Schafskäse-Sauce	Q-3
Käsesauce zu Nudeln	Q-3
Ragù alla Bolognese.....	Q-4
Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen	Q-4
Nudelsauce à la „heute bleibt die Küche beinahe kalt“ <i>low fat</i>	Q-5
Thunfischsauce für Pasta <i>low fat</i>	Q-5
Currysauce für Pasta <i>low fat</i>	Q-6
Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl (<i>Foto</i>)	Q-6
Sauce „Jardinero“	Q-6
Schnelle Tomatensauce „Pomodoro alla Panna“	Q-7
Austernpilzsauce zu Nudeln	Q-7
Herbst-Sauce „Indian Summer“	Q-7
Käsesauce „Resto Formaggio“ (<i>Reste-Fest: Käse</i>).....	Q-8
Sauce Hollandaise – die wohl allerbeste!!.....	Q-8
Käsesauce Parmoroso <i>low fat</i>	Q-8
Kalte Tomatensauce mit Rucola – z.B. zu Spargel <i>low fat</i>	Q-9
Slankie-Smeckie-Sauce <i>low fat</i>	Q-9
Pasta-Sauce „Frühlingserwachen“ <i>low fat</i>	Q-9
Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta <i>low fat</i>	Q-10
Deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck.....	Q-10
Pasta-Sauce „Drei-Käse-Hoch“	Q-10
Pastasauce „Carbonara“ <i>low fat</i>	Q-11
Pastasauce „Kartoffel-Bolognese“	Q-11
Sauce „al funghi“ (<i>low fat, Foto</i>)	Q-11
Zwiebelsauce mit Frühlingszwiebeln und Erbsen/ <i>low fat</i>	Q-12
Krümelchensauce „vegetarisch“ <i>low fat</i>	Q-12
Champignon-Sauce mit Weißwein <i>low fat</i>	Q-13
Crèmige Pastasauce ohne Sahne <i>low fat</i>	Q-13
Ushi-Kuri-Sugo (<i>Foto</i> , zusammen mit Steinpilz-Pasta bei den Beilagen).....	Q-14
Cheese & Onion-Sauce	Q-14
Kalte Rucola-Sauce zu Pasta	Q-15

Lauwarme Tomaten-Mascarpone-Sauce.....	Q-15
Pfifferlingssauce (<i>Foto</i>).....	Q-16
Tomatensauce für Spiegeleier	Q-17
Lachssauce zu Nudeln	Q-17
Fruchtige (Nudel-) Currysauce	Q-17
Bratwurst-Bolognese	Q-18
Vita-Powersauce zu Nudeln.....	Q-18
Lauwarme Tomaten-Mozzarella-Sauce	Q-19
Sauce Aspergii – prima zu Nudeln, Reis, Geflügel.....	Q-19
Sauce für Vitello Tonnato – oder zu kaltem Braten.....	Q-20
Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln <i>low fat</i>	Q-20
Saucenbinder für dunkle Saucen (<i>Reste-Fest: trockene Brötchen</i>).....	Q-21
Saucenbinder selbstgemacht (<i>Reste-Fest: Brot/Brötchen</i>).....	Q-21
Nudelsauce „Spinaci“	Q-21
Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln	Q-22
Chili-Sahnesauce (zu Nudeln oder gebratenem Fisch)	Q-22
Frühlingskräuter-Hollandaise (<i>Reste-Fest: 6 Eigelb</i>)	Q-23
Rotwein-Schalottensauce.....	Q-23
Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch).....	Q-24
Weißwein-Senf-Sauce	Q-24
Pfeffersauce (<i>Foto</i>).....	Q-25
Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce	Q-25
Kürbissauce zu Nudeln (<i>Foto</i>)	Q-26
Milde Gorgonzola-Sauce	Q-26
Nudelsauce: Panna e Tonno	Q-27
Schinken-Käse-Sahne-Sauce zu Nudeln.....	Q-28
Knoblauchwürzer - mit angedünstetem Knoblauch.....	Q-28
Grünkern-Bolognese (<i>low fat</i>).....	Q-29

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

R KALTE & WARMER NACHTISCH-IDEEN

Espresso-Schaum	R-1
Zabaglione (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	R-1
Zimt-Zabaglione (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	R-1
Schneller Milchreispudding.....	R-1
Echter Nuss-Karamelpudding	R-1
Eierlikörpudding.....	R-2
Grießpudding.....	R-2
Echter Vanillepudding.....	R-2
Echter Schokoladenpudding (<i>Reste-Fest: Schokolade</i>).....	R-2
Kokos-Pudding	R-2
Französisches Mousse au Chocolat (<i>Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	R-3
Nougat-Mandel-Quark	R-3
Tirami sú – die Schnellversion (Foto).....	R-3
Früchtetraumcreme (<i>low fat, Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	R-3
Rhabarberkompott mit Erdbeeren	R-4
Herrencrème	R-5
Marion's Cappuccino-Crème	R-5
Götterspeise.....	R-6
Gestürzter Grießpudding.....	R-6
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce	R-6
Zuppa Inglese	R-7
Erdbeer-Tirami Sú.....	R-7
Schneller Schoko-Schmaus	R-8
Exoten-Ereignis für Erwachsene	R-8
After-8-Crème (<i>Foto</i>)	R-8
Ricottacrème mit marinierten Erdbeeren	R-9
Kirsch-Kokos-Trifle (sprich: [treifel]) (<i>Foto</i>).....	R-9
Buttermilchdessert mit Himbeeren <i>low fat</i>	R-10
Ambrosia-Crème.....	R-10
Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise.....	R-10
Erdbeerbecher <i>low fat</i>	R-10
Beerenstarke Frucht-Riesen	R-11
Panna Cotta mit Erdbeersauce	R-11
Stracciatella-Nocken.....	R-11

Oma's Milchreis	R-12
Knuspercrème – cremig & knusprig!	R-12
Rotwein-Erdbeeren	R-12
Sonntags-Stippmilch	R-12
Weihnachts-Tirami Sú	R-13
Karamelcrème	R-13
Fromage blanc battu	R-13
Herbstliches Apfeldessert.....	R-14
Mohrenkopf-Quark <i>low fat</i>	R-14
Rhabarber-Himbeer-Grütze <i>low fat</i> mit Zitronenmelisse-Crème	R-14
Erdbeercrème mit weißer Schokolade	R-15
Toffee-Fudge-Quark.....	R-15
Aprikosen-Dessert.....	R-15
Holsten-Tor-Quark	R-15
Trets-Crème.....	R-16
Tante Annis Schoko-Pudding.....	R-16
Orangen-Crème	R-16
Milchreis „Brûlé“	R-16
Obst-Käse-Gratin (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	R-17
Mama's Grießpudding.....	R-17
Semifreddo	R-18
Himbeer-Grütze	R-18
Birnen-Holunderkompott <i>low fat</i>	R-19
Orangenflammerie (<i>low fat, Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	R-19
Apfelweincrème <i>low fat</i>	R-20
Peachy-Quark <i>low fat</i>	R-20
Falsches Spiegelei <i>low fat</i>	R-20
Ananas auf Erdbeer-Schaum <i>low fat</i>	R-20
Amaretto-Crème <i>low fat</i>	R-21
Melonen-Grütze <i>low fat</i>	R-21
Dolce Tricolore <i>low fat</i>	R-22
Milch-Sternchen <i>low fat</i>	R-22
Crumble-Früchte <i>low fat</i>	R-22
Erdbeer-Rose Glacé <i>low fat</i>	R-23
Mokkacrème <i>low fat</i>	R-23
Pfirsichgratin <i>low fat</i>	R-23
Bobo-Quark <i>low fat</i>	R-24
Vanilla Sky <i>low fat</i>	R-24
Westfälische Quarkspeise <i>low fat</i>	R-25
Crème brûlée (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	R-25
Birnen mit Weihnachtssauce	R-26
Dickmilch-Terrine.....	R-26

Wein-Grütze <i>low fat</i>	R-26
Schoko-Banana-Drama (<i>low fat, Foto</i>).....	R-27
Erdbeer-Lasagne <i>low fat</i>	R-27
Caipiquarkia (alkoholfrei, <i>low fat</i>).....	R-28
Kokos-Insel im Melba-Meer.....	R-28
Domino-Quark (<i>Foto</i>).....	R-28
Spekulaus-Schmaus	R-29
Marzipan-Brot-Dessert (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	R-29
Far Breton.....	R-30
Erfrischungs-Quark	R-30
Gratin-Früchte mit weißer Schokolade	R-30
Tirami Sú – in Partymenge (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	R-31
Amarettini-Kracher <i>low fat</i>	R-31
Joghurto-Rette: Jokiel mit vielen Erdbeeren.....	R-32
Crème „Duette“	R-32
Îles flottantes – Schwimmende Inseln (<i>low fat, Foto, Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	R-33
Calvados-Apfelgrütze (<i>low fat, Foto</i>).....	R-34
Cappuccino-Crème.....	R-34
Küsschen Rot-Weiß – Himbeertraum-Crème.....	R-35
Crema catalana naranja [sprich: kräma katalana narancha] – Katalanische Crème mit Orange	R-35
Gratinierte Früchte.....	R-36
Quittencrème mit Chili-Schokosauce und weichem Walnuss-Zimt-Krokant.....	R-36
Schokoladen-Fondue.....	R-37
Campari-Zabaglione-Dessert.....	R-37
Orangenfeuerwerk mit Campari-Zabaglione (<i>Foto</i>).....	R-38
Portugiesische Crème (<i>Foto</i>).....	R-39
Schoko-Küsschen (<i>low fat, Foto</i>).....	R-39
Kirsch-Grütze (<i>low fat, Foto mit Schoko-Küsschen</i>).....	R-39
Blaue Grütze <i>low fat</i>	R-40
Apfel-Schicht-Dessert mit Eierlikör (<i>Foto</i>).....	R-40
Joghurt-Preiselbeer-Crème (<i>Foto</i>).....	R-41
Erdbeer-Meringen-Quark <i>low fat</i>	R-41
Himbeer-Marzipan-Träumerei.....	R-41
Kirsch-Chaudeau (<i>Foto</i>).....	R-42
Zaubergrieß-Pflaumen-Dessert.....	R-42
Ratz-Fatz-Schokoladen-Mousse (ohne Ei und Gelatine).....	R-42
Stollen-Trifle (<i>Foto</i>).....	R-43
Marzipan-Crème mit Amaretto-Erdbeeren (<i>Foto</i>).....	R-43
Süße-Keks-Kuppel (<i>Foto</i>).....	R-44
Erdbeer-Kommunionmischung	R-44
Himbeeren mit weißer Schokoladencrème.....	R-44
Thailändische Kokoscrème mit Karamellschicht (<i>Foto</i>).....	R-45

Kirschen Amarena-Art	R-45
Apfelspalten in Mandelrahm.....	R-45
Süßes Sushi (<i>Foto</i>).....	R-46
Kugel-Dessert.....	R-47
Mango-Birnen-Raita <i>low fat</i>	R-48
Karamell-Rhabarber mit Joghurt-Sauce.....	R-48
Schoko-Milchreis.....	R-48
Mohncrème (<i>Foto</i>).....	R-49
Geliebte Heidelbeere.....	R-49
Apfel-Quark-Dessert (<i>Foto, low fat</i>).....	R-50
Buttermilch-Quarkdessert mit Beerenfrüchten (<i>Foto, low fat</i>).....	R-50
Weißer Schokoladencrème mit Himbeersauce.....	R-51
Nektarinen-Dessert (<i>Foto</i>).....	R-51
Berliner Luft (<i>low fat, Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	R-52
Mango-Tango <i>low fat</i>	R-52
2-Farben-Pfirsich-Quarkspeise (<i>Foto</i>).....	R-52
Vanillecrème	R-53
Weihnachtsdessert mit Mandelmus (<i>Foto</i>).....	R-53
Zitronencrème (<i>Foto, Reste-Fest: Eigelb</i>).....	R-54
Leichter Erdbeerquark <i>low fat</i>	R-54
Masca-Nekta-Qua	R-54
Pfirsich-Tirami Sú (<i>low fat, Foto</i>).....	R-55
Schoko-Amarettini-Crème (<i>Foto</i>).....	R-55
Café-Crèmefinchen (<i>Foto</i>).....	R-55
Weißer Schokoladenpudding.....	R-56
Quarkdessert mit Vanillejoghurt <i>low fat</i>	R-56
Zieh-Mich-Hoch-Crème (<i>Foto</i>).....	R-56
Raffaels-Crème mit Ananas & Kokosbällchen	R-57
Philadelphia-Crème mit Sauerkirschen	R-58
Apfel-Crumble [sprich: krambel] (<i>Reste-Fest: 1 Eigelb</i>).....	R-58
Coco-cotta auf Mango-Spiegel (<i>Foto</i>).....	R-59
Rhabarber-Kirsch-Kompott.....	R-59
Erdbeer-Zabaglione (<i>Reste-Fest: 4 Eigelb</i>).....	R-60
Apfel-Amaretto-Kompott.....	R-60
Fruchtiger Leuchtturm.....	R-60
Vitamin-Power-Smoothie-Crème <i>low fat</i>	R-61
Feine Pfirsich-Creme (<i>low fat, Foto</i>).....	R-61
Wein-Zitronencrème (<i>Foto</i>).....	R-62
Zitronenmelisse-Joghurt-Dessert (<i>Foto</i>).....	R-62
Apfelsalat mit Datteln (<i>low fat, Foto</i>).....	R-63
Exotengrütze mit Kokos-Crème (<i>Foto</i>).....	R-63
Erdbeer-Campari-Crème (<i>Foto</i>).....	R-64

Himbeer-Cantuccini-Trifle [sprich: „Himbeer-Kantutschini-treifel“] in Party-Menge	R-64
Helles Schokoladenfondue	R-65
Amaretto-Pflaumen	R-65
Welfenspeise (<i>Foto</i>).....	R-66
Weißer Schokoladencreme	R-66
Schokosoufflé mit flüssigem Kern [sprich: suhflee] (<i>Foto</i>).....	R-67
Bananen-Joghurt-Mousse	R-67
Gefüllte Hefeknödchen mit Himbeersauce.....	R-68
Zitrusfrucht-Terrine (<i>low fat, Foto</i>).....	R-69
Tschoketto-Crème (<i>Foto</i>).....	R-70
Erdbeer-Mousse.....	R-70
Mascarpone-Crème (<i>Reste-Fest: 1 Eigelb</i>).....	R-70
Moccaccino-Coretto-Crème	R-71
Kubanische Schokocrème mit Espresso-Granita (<i>Reste-Fest: 3 Eigelb</i>).....	R-72
Mandarinen-Quark (<i>Foto</i>).....	R-72
Orient-Crumble.....	R-73
Marzipan-Milchreis mit Erdbeeren.....	R-73
Eton Mess [sprich: ieten mäss]	R-74
Whiskeylikör-Pudding (<i>Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb, Sahne-Likör</i>).....	R-74
Zauber-Grieß-Crème (<i>low fat</i>).....	R-75
Warme Kirschpralinen-Soufflés.....	R-75
Italienische Cookie-Crème	R-76
Himbeer-Mousse.....	R-76
Wein-Träubler-Dessert	R-77
Beerenpudding (<i>milchfrei</i>).....	R-78
Makowi - Polnisches Mohndessert	R-78
Limettencrème	R-79
Joghurt-Bombe (<i>Foto, über Nacht kalt stellen! - lässt sich also prima vorbereiten!</i>).....	R-79
Shrikhand - Joghurt auf indische Art.....	R-80
Berry-Cobbler (<i>Foto</i>).....	R-81
Strawberry-Cheesecake-Cream	R-81
Bayrisch Crème (<i>Reste-Fest: 2 Eigelb</i>).....	R-82
Polenta-Grießbrei (<i>glutenfrei, low fat</i>).....	R-82
Himbeer-Geknusper	R-83
Leichte Quark-Crème (<i>low fat</i>).....	R-83
Schokoladenpudding (auch bei Trennkost-geeignet)	R-84
Französische Crème au Café	R-84
Erdbeerquark mit weißer Schoki.....	R-85
Mokka-Crème brûlée	R-85
Bayrische Apfelmaultaschen.....	R-86
griechische Milchpastete: Galaktobouriko (<i>Foto, Abkühlzeit und Auftauzeit etwa 1 Stunde</i>)	R-87
Orangen-Tirami sú	R-88

Yogu-Cotta (<i>ohne Gelatine - lässt sich allerdings nicht stürzen</i>).....	R-88
Himbeer-Ricotta-Crème mit Knusper-Figur (<i>Foto</i>).....	R-89
Schmand-Eierlikör-Crème	R-90
Löffel-Cappuccino (<i>über Nacht kalt stellen</i>)	R-90
American Banana Pudding (<i>Reste-Fest: 4 reife Bananen</i>)	R-91

S KALTE VERFÜHRER: EISCRÈMES, PARFAITS & SORBETS

Italienisches Ricotta-Eis.....	S-1
Sahniges Fruchteis – ohne Sahne <i>low fat</i>	S-1
Pflaumeneis	S-1
Bananeneis (fett- und kristallzuckerfrei).....	S-1
Pfirsicheis (fettfrei)	S-1
Zimt-Parfait (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>)	S-2
Wedding-Day Ice Cream.....	S-2
Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei)	S-2
Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei)	S-3
Kiwi-Apfel-Bananeneis.....	S-3
Bananen Schoko Split.....	S-3
Zitronen-Apfel-Sorbet <i>low fat</i>	S-3
Pflaumeneis mit Zimt	S-4
Weißes Punscheis	S-5
Spumone al caffè <i>low fat</i>	S-5
Himbeer-Glacée	S-6
Amaretto-Parfait	S-6
Apfel-Sorbet mit Calvados <i>low fat</i>	S-6
Printen-Parfait	S-7
Spekulatius-Parfait.....	S-7
Mokka-Parfait (Rest-Fest: Eigelb)	S-8
Überbackenes Eis (<i>Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	S-8
Zitronenparfait – originell serviert! (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	S-9
Pfirsich-Parfait (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>)	S-9
Apfel-Walnuss-Eis <i>low fat</i>	S-10
Geeiste Himbeer-Ricotta-Crème	S-10
Zitrussorbet (<i>low fat, Reste-Fest: Eiweiß</i>).....	S-10
Pina Coladeis.....	S-11
Kiba-Eis <i>low fat</i>	S-11
Himbeer-Joghurt-Eis	S-11
Quark-Sorbet mit Erdbeer-Campari-Sauce.....	S-12
Kürbiskern-Parfait (<i>Foto, Reste-Fest: Eigelb</i>).....	S-13
Tequila-Parfait (<i>Foto, Reste-Fest: Eigelb</i>).....	S-14
Erdbeer-Kokos-Eis-Parfait	S-15
Milchreiseis <i>low fat</i>	S-16
Geeister Apfel-Zimtspritzer	S-16
Nuss-Schokoladen-Parfait	S-17
Monster-Eis(-Getränk).....	S-18

Kid's Granita.....	S-18
Kokosriegel-Eis	S-19
Marzipan-Pflaumeneis	S-20
Nuss-Nougat-Crème-Eis.....	S-20
Erdbeer-Cassata (<i>Reste-Fest: 4 Eigelb - über Nacht kaltstellen</i>).....	S-21

T DESSERT-SAUCEN

– TOPPINGS, DIE NICHT ZU TOPPEN SIND...

Schokoladensauce <i>low fat</i>	T-1
Butterscotch-Sauce	T-1
Erdbeersauce	T-1
Köstliche Vanillesauce	T-1
Heiße Kirsch-Sauce	T-2
Fudge-Sauce	T-2
Zitronenmelisse-Crème.....	T-2
Chaud & Froid à la Mirabelle	T-2
Pfirsich-Coulis <i>low fat</i>	T-3
Himbeer-Sösschen <i>low fat</i>	T-3
Glühweinsauce „blutendes Herz“	T-3
Orangen-Schokoladensauce.....	T-3
Zitronensauce.....	T-4
Marzipan-Sahnesauce	T-4
Kiwi-Weinsauce	T-4
Waldbeeren-Sauce.....	T-4
Vanille-Zimt-Sauce (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>)	T-5
„Gekochte“ Joghurt-Sauce	T-5
Aprikosensauce bzw. Pfirsichsauce aus frischen Früchten.....	T-5
Aprikosensauce (aus Konservenfrüchten, <i>low fat</i> , auf dem Foto mit Mohncrème, Rubrik Desserts)...	T-6
Weißer Schokoladensauce	T-6
Gekochte Zimtsauce (<i>low fat, Reste-Fest: 3 Eigelb</i>)	T-7
Eierlikör-Sauce (<i>Foto</i>).....	T-7
Zitronensauce (<i>low fat, Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb</i>).....	T-7
Zimtpflaumen-Sauce (<i>Foto</i>).....	T-8
Milchschaum (<i>low fat, Foto</i>) als Sahne- oder Dessertsauce	T-8
Espressosirup	T-9
Beeren-Topping.....	T-9

U PRALINEN, TRÜFFEL & ANDERE SÜßE LECKEREIEN

Pfefferminztrüffel	U-1
Schokoladen-Trüffelchen	U-1
Rumkugeln <i>(Foto)</i>	U-1
Amarettokugeln	U-1
Zucker-Mandeln.....	U-2
Marzipan mit Honig.....	U-2
Mandelsplitter.....	U-2
Nougatkugeln.....	U-3
Erdnussberge	U-3
Cornflake-Crossies	U-3
Rosinen-Trüffel.....	U-4
Kokos-Kugeln	U-4
Poppy-Fingers	U-5
Pralinen „Nr. 31“ <i>(Foto)</i>	U-6
Schlanke Kekskugeln <i>(Foto)</i>	U-7
Irish-Cream-Likör-Pralinen <i>(Foto)</i>	U-7
Kokos-Konfekt <i>(Foto)</i>	U-8
Mokka-Knusperle <i>(Foto)</i>	U-9
Datteln mit Zimt-Walnussmarzipan <i>(Foto)</i>	U-10
Gespritzte Trüffel <i>(Foto)</i>	U-10
Orangenkugeln <i>(Foto)</i>	U-11
Schoko-Kokos-Knusperl	U-11
Nussbeißer-Pralinen <i>(Foto)</i>	U-12
Pfefferminz-Trüffel-Igel <i>(Foto)</i>	U-12
Haselnuss-Trüffel <i>(Foto)</i>	U-13
Schokoladen-Fudge.....	U-13
Schoko-Espresso-Pralinen <i>(Foto)</i>	U-14
Tirami Sú-Kugeln <i>(Foto)</i>	U-14
Pinienkern-Marzipan-Konfekt <i>(Foto)</i>	U-15
Eierlikörkugeln <i>(Foto)</i>	U-15
Marzipan-Spekulativ-Kugeln <i>(Foto)</i>	U-16
Mandeltrüffel <i>(Foto)</i>	U-16
Trüffel aus Oreo-Kekschen <i>(Foto)</i>	U-17
Schnelle Nougat-Pralinen.....	U-17

Bananen-Krossies	U-18
Mandelkugeln	U-18
Rocky Roads	U-19
Eiskonfekt	U-20
Erdnuss-Fudge-Schnitten.....	U-21

VI. DRINKS & GETRÄNKE

V SÄFTE, COCKTAILS, SHAKES & SMOOTHIES OHNE ALKOHOL

Fruchtsaftgetränk	V-1
ACE-Saft	V-1
Frischer Orangensaft.....	V-1
Gemüsecocktail	V-1
Refresco Rosado (mexikanischer Frucht-Mix-Drink).....	V-1
Winter-Vitaminchen	V-2
Oranger Orangensaft	V-2
Schoko-Nougat-Shake	V-2
Caffé frappé.....	V-2
Jogoccino-Shake (low fat + kalorienarm)	V-3
Strawberry-Cooler.....	V-3
Frühstücks-Min-Vit-Drink	V-3
Probiotischer Joghurt-Saft	V-3
Zitronenlimonade.....	V-4
Zuckersirup für Getränke und Cocktails.....	V-4
Obstflip (<i>Foto</i>).....	V-4
Alkoholfreier Tequila Sunrise.....	V-4
Mandelmilch – für Milchallergiker	V-4
Mandelrahm – für Milchallergiker.....	V-4
Summer-Dreaming.....	V-5
Yellow Early Bird.....	V-5
Muntermacher zur Entschlackung.....	V-5
Pink Breakfast Smoothie.....	V-6
„Goldener Schuss ohne Schuss“	V-6
Fruchtiger Kokosnuss-Shake	V-6
Tomaten-Paprika-Smoothie (kalorienarm)	V-6
BOA-Frühstücks-Cocktail <i>low fat</i>	V-7
Wellness-Gemüse-Drink <i>low fat</i>	V-7
Apfel-Kombucha-Smoothie <i>low fat</i>	V-7
Bananen-Kokos-Smoothie.....	V-7
Green-Smoothie <i>low fat</i>	V-8
Golden Glory <i>low fat</i>	V-8
Virgin Strawberry-Cocktail <i>low fat</i>	V-8
Kiwi-Kick <i>low fat</i>	V-8
5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz <i>low fat</i>	V-8
Vitamizer <i>low fat</i>	V-9
Smoothie-Saft <i>low fat</i>	V-9
Eiskaffee-Pulver für den Vorrat	V-9
Ebu-Drink <i>low fat</i>	V-9

Kräuter-Kefir	V-10
Strawberry Lift-Me-Up	V-10
Biba-Drink <i>low fat</i>	V-10
Sojamilch selbst gemacht	V-10
Fruchtmix-Smoothie.....	V-11
Pfirsich-Joghurt-Lassie <i>low fat</i>	V-12
Kräuter-Ayran <i>low fat</i>	V-12
Coconut-Cooler.....	V-12
Geeister Cappuccino <i>low fat</i>	V-13
Coffeeshake – oder Eiskaffee mit Vanilleeis (<i>Foto</i>).....	V-13
Pflaumen-Schokoladendrink (<i>Foto</i>).....	V-13
Cooler Ananas-Orangen-Cocktail	V-13
Dschungel-Fieber (<i>low fat, Foto</i>).....	V-14
Berry-Joy (<i>Foto</i>).....	V-14
Robby-Strobby (<i>Foto</i>).....	V-14
Himbeer-Bomber (<i>Foto</i>).....	V-14
Weißer Schokolade-Bananendrink (<i>Foto</i>).....	V-14
Roter Joghurt-Smoothie <i>low fat</i>	V-15
Limetten-Limonade mit Basilikum <i>low fat</i>	V-15
Zitronen-Limonade mit frischer Minze <i>low fat</i>	V-15
Tropico-Kefir-Drink (<i>low fat, Foto</i>).....	V-16
Frische Erdbeer-Joghurt-Milch <i>low fat</i>	V-16
Dragonblood – fruchtiges Drachenblut (<i>low fat, Foto</i>) [sprich: dräggnbladd].....	V-16
Good Day Sunshine <i>low fat</i>	V-16
Keks-Shake	V-17
Himbeer-Smoothie (<i>Foto, low fat</i>).....	V-17
Birnen-Bananen-Smoothie <i>low fat</i>	V-17
Entsaften im Wundertopf <i>low fat</i>	V-18
Mango-Lassi <i>low fat</i>	V-18
Blutroter Eisen-Drink (<i>low fat, Foto</i>).....	V-19
Super-Power Orangen-Möhren-Drink mit Ingwer (<i>low fat, Foto</i>).....	V-19
Herzhafter Gemüse-Smoothie (<i>low fat, Foto</i>).....	V-19
Rhabarber-Sirup (<i>low fat, Foto</i>).....	V-20
Holunderblütensirup (<i>low fat, Foto</i>).....	V-20
Reis-Haferdrink.....	V-21
Melonen-Himbeer-Drink.....	V-21
Frühlings-Smoothie [sprich: smuhðie].....	V-21
Cran-Straw-Smoothie [sprich: krähn-stroa-smuhðie] (<i>Foto</i>).....	V-22
Sommer-Smoothie [sprich: smuhðie].....	V-22
Herbst-Smoothie [sprich: smuhðie]	V-22
Winter-Smoothie [sprich: smuhðie]	V-22
Kiwi-Orangen-Smoothie [sprich: smuhðie]	V-23
Alkoholfreier Caipiriña	V-23

W HEIßE GETRÄNKE OHNE ALKOHOL

Cappuccino (<i>Reste-Fest: Schokolade</i>).....	W-1
Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee).....	W-1
Karamell-Macchiato.....	W-1
Herbe heiße Schokolade (<i>Reste-Fest: Schokolade</i>).....	W-1
Heißer Eiskaffee	W-2
Heiße oder geeiste Melissenbowle	W-2
Santa Fe Schokolade.....	W-3
Kaffee-Eierpunsch (<i>Foto</i>).....	W-3
Marion's Morgengruß	W-3
Heiße Eis-Schokoladenbombe	W-3
Rooipunsch	W-4
Advents-Schokolade.....	W-4
Salbei-Tee gegen Halsschmerzen	W-4
Gentlemen Chocolate (<i>Foto</i>).....	W-5
Winterschokolade	W-5
Früchtepunsch <i>low fat</i>	W-5
Dezember-Tee <i>low fat</i>	W-6
Butterbier – wie in Hogwarts <i>low fat</i>	W-6
Winterpunsch mit Vitaminkick (<i>low fat, Foto</i>)	W-7
Kinder-Punsch <i>low fat</i>	W-7
Zitronen-Ingwer-Power-Punsch (<i>low fat, Foto</i>)	W-7
Heiße weiße Schokolade mit dunkler Kakao-Sahne (<i>Foto</i>).....	W-8
Milchschaum <i>low fat</i> für Cappuccino oder Latte Macchiato.....	W-8
Orangenpunsch mit schwarzem Tee <i>low fat</i>	W-8
Chai Latte	W-9
Heiße Orange	W-9
Alkoholfreier Glühwein	W-10
Eggnogg ohne Alkohol (<i>Reste-Fest: 4 Eigelb</i>).....	W-10
Weihnachtszucker (als Drink-Topping und zum Süßen in der Weihnachtszeit)	W-11

X (HOCH)PROZENTIGE GETRÄNKE

Frozen Strawberry Sparkle – geeister Erdbeer-Sekt.....	X-1
Kaffee-Sahne-Likör (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	X-1
Schokoccino-Likör (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	X-1
Chérie-Likör (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	X-1
Erdbeer-Sahne-Likör (<i>Foto</i>).....	X-1
Erdbeerlikör	X-2
Eierlikör (<i>Foto</i>).....	X-2
Erdbeerlimes	X-2
Sgroppino	X-2
Pina Colada	X-2
Bananenlikör	X-3
Französischer Apfel-Grog.....	X-3
Rotwein-Vanille-Punsch	X-3
Omas Vanille-Likör	X-3
Maracujalikör.....	X-4
Wodka-Pfirsichlikör <i>low fat</i>	X-4
Französischer Champagnercocktail <i>low fat</i>	X-5
Osterhasen- oder Nikolauslikör (<i>Foto, Reste-Fest: Schokolade</i>).....	X-5
Irischer Nougat-Whiskeylikör	X-5
Schlankerer Kaffeelikör.....	X-6
Sektcocktail Bellini <i>low fat</i>	X-6
Waldmeister-Likör (<i>Foto</i>).....	X-7
Pink Widow	X-7
Himbeer-Cocktail	X-7
Klingonen-Pippi (<i>Foto</i>).....	X-8
After-Nine-Liquor	X-8
Karamell-Likör	X-8
Gletscher-Spalte	X-8
Nougatlikör (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>).....	X-8
Glühwein (<i>low fat, Foto</i>).....	X-9
Weißer Glühwein (<i>Foto</i>)	X-9
Eierpunsch aus Amerika	X-10
Trou Normand Martini Bianco <i>low fat</i> [sprich: truh normóng].....	X-10
Tropencocktail <i>low fat</i>	X-11

Asiato macchiato (<i>Foto</i>)	X-11
Strawberry-Colada	X-11
Vit-Apéritif	X-11
Ananasecco (<i>Foto</i>).....	X-12
Grünes Abenteuer.....	X-12
Espresso-Likör (<i>Reste-Fest: Eigelb</i>)	X-12
Weihnachtslikör (<i>Foto</i>).....	X-12
Eierlikör aus ganzen Eiern	X-13
Marzipanlikör.....	X-13
Maracujalikör.....	X-13
Wein-Punsch	X-14
Weihnachtspunsch aus Schweden	X-14
Sauerkirsch-Grog	X-14
Ouzo - selbst gemacht (<i>low fat, Foto</i>).....	X-15
Hugo <i>low fat</i>	X-15
Erdbeer-Rhabarber-Likör (<i>low fat, Foto</i>) und Rhabarber-Kompott <i>low fat</i>	X-16
Caipirinha <i>low fat</i>	X-16
Schoko-Karamell-Likör.....	X-17
Schwarzwälder Crèmelikör (<i>Reste-Fest: 7 Eigelb</i>)	X-17
Tirami Sú-Likör (<i>Foto</i>).....	X-17
Pfefferminz-Likör (<i>Foto</i>)	X-18
Heiße Großmutter	X-18
Glühwein-Konzentrat (<i>Foto</i>).....	X-18
Haselnuss-Schokolikör (<i>Reste-Fest: 4 Eigelb</i>)	X-19
Beerchen-Likör (<i>low fat</i>).....	X-19
Spritzig schaumiger Eierpunsch.....	X-19
Pfirsich Melba-Cocktail (<i>Foto</i>).....	X-20
Amaretto-Schokolade	X-20
Frozen Peach Daiquiri.....	X-21
Weißer Schokoladenlikör	X-21

VII. TIPPS UND TRICKS

Y GEWUSST WIE MIT DEM WUNDERTOPF

Z WISSENSWERTES FÜR DEN KÜCHENALLTAG

Gästebewirtung leicht gemachtZ-19

Durchschnittswerte: Verzehrmenen pro Person.....Z-21

VIII. INDEX UND REZEPTVERZEICHNIS

AA ALPHABETISCHES ZUTATEN-REGISTER

BB ALPHABETISCHES REZEPT-REGISTE

Alphabetischer Zutaten-Index
und
Alphabetisches Rezept-Verzeichnis

VIII. Index und Rezeptverzeichnis

AA Alphabetisches Zutaten-Register

Ich hoffe, ich habe die meisten wichtigen Zutaten gefunden... allerdings habe ich Zutaten, die man tendenziell sowieso im Haus hat, z.B. Mehl, Salz, Zucker, Öl, Zwiebeln, Knoblauch (außer, es wird wirklich superviel verwendet!), nicht mit in das Register aufgenommen. Wenn Sie noch irgendwelche Fehler finden sollten, wäre ich Ihnen dankbar, wenn Sie mir Bescheid geben!

Ahornsirup

- Außergewöhnlicher Spargel-Salat..... J-8
- Bananen-Kokos-Smoothie..... V-7
- Rocky Roads..... U-19
- Süßes French Toast..... M-132
- Süßkartoffelsuppe mit
Salbeibacon low fat..... L-33
- Weizen-Grünkern-Brot..... A-1

Ajvar

- AI-Menü Fleischspieße mit
Zigeunersauce low fat..... O-65
- AI-Menü Herzhafter Nudel Topf..... O-87
- Blitz-Pasta für 2-3 Personen..... M-107
- Nudelsauce à la ‚heute bleibt
die Küche beinahe kalt‘ low fat..... Q-5
- Paprikasauce..... H-20
- Schafkäse-Bruschetta-Brötchen..... C-10
- Türkischer Brotschmaus..... H-9

Altbier

- Düsseldorfer Vollkörnchen..... A-66
- Herzhafte Plunderhörnchen
mit Blätterteig..... C-49

Amaranth

- Amaranth-Brot low fat..... A-23
- Amaranth-Brötchen..... B-43
- Düsseldorfer Vollkörnchen..... A-66
- Müсли-Riegel (eifrei)..... F-31
- Pizzateig - glutenfrei..... C-57
- Poppy-Fingers..... U-5

Amarettini

- Amarettini-Waffeln..... F-36
- Apfel-Schicht-Dessert mit Eierlikör..... R-40
- Erdbeer-Cassata..... S-21
- Mokkka-Knusperle..... U-9
- Nektarinen-Dessert..... R-51
- Schokoladen-Amarettini-Crème..... R-55

Amaretto

- Amarettini-Waffeln..... F-36
- Amaretto-Crème low fat..... R-21
- Amarettokugeln..... U-1
- Amaretto-Parfait..... S-6
- Amaretto-Pflaumen..... R-65
- Amaretto-Schoko-Muffins..... F-4
- Apfel-Amaretto-Kompott..... R-60
- Apfelspalten in Mandelrahm..... R-45
- Baumkuchen..... D-78
- Beerenkuchen mit Mascarpone..... E-27
- Bratapfel-Marmelade..... I-24
- Gespritzte Trüffel..... U-10
- Himbeer-Cantuccini-Trifle..... R-64
- Himbeer-Marzipan-Träumerei..... R-41
- Holsten-Tor-Quark..... R-15
- Italienisches Ricotta-Eis..... S-1
- Kirschenmarmelade mit Amaretto..... I-17
- Kürbiskern-Parfait..... S-13
- Madeirakuchen..... D-67
- Mandelkugeln..... U-18
- Marzipan-Crème mit Amaretto-
Erdbeeren..... R-43
- Marzipanlikör..... X-13
- Marzipan-Zyklopen..... G-15
- Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan..... G-40
- Mohncrème..... R-49
- Pflaumenkuchen mit Pudding..... E-17
- Sauerkirsch-Streuselkuchen
vom Blech..... E-33
- Schneewittchen-Torte (ohne Backen)..... D-61
- Schoki-Mandel-Gugelhupf..... D-15

- Schoko-Banana-Drama low fat..... R-27
- Spekulaus-Schmaus..... R-29
- Süße-Keks-Kuppel..... R-44
- Tirami Sú – die Schnellversion..... R-3
- Tirami Sú – in Partymenge..... R-31
- Tirami Sú Likör..... X-17
- Tirami Sú-Kugeln..... U-14
- Trüffel-Keks-Kuchen (ohne Backen)..... D-62
- Weihnachtspunsch aus Schweden..... X-14

Ananas

- AI-Menü 7 Köstlichkeiten in
süß-saurer Sauce low fat..... N-21
- AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen
mit Reis low fat..... O-31
- AI-Menü Fruchtiger Mandel-
Hähnchentopf mit Reis..... O-95
- AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen..... O-56
- AI-Menü Hähnchen mit Spargel
und Ananas in Weißweinsauce..... O-4
- AI-Menü Hähnchen süß-sauer..... O-3
- AI-Menü Hähnchenbrust mit
Hawaii-Sauce low fat..... O-35
- AI-Menü Putenfleisch süß-sauer..... O-23
- AI-Menü Schweinefleisch süß-sauer
mit Jasminreis low fat..... O-32
- Ananas auf Erdbeer-Schaum low fat..... R-20
- Ananas mit überbackenem Schinken..... J-33
- Ananas-Curry-Aufstrich..... I-11
- Ananasecco..... X-12
- Ananas-Schokoladen-Schichttorte
vom Blech..... E-34
- Asiatto macchiato..... X-11
- Coconut-Cooler..... V-12
- Cooler Ananas-Organen-Cocktail..... V-13
- Exoten-Ereignis für Erwachsene..... R-8
- Fleischpflanzler mit Fruchtiger
Curry-Sauce..... O-47
- Flotter Obstkuchen..... D-3
- Fruchtiger Hähnchensala..... J-28
- Fruchtiger Nudelsalat mit
Currysauce low fat..... J-25
- Fruchtiger Rotkohlsalat..... J-32
- Fruchtiger Selleriesalat..... J-24
- Fruchtiges Walnuss-Dressing..... K-5
- Hedwigskuchen..... E-22
- Helles Schokoladenfondue..... R-65
- Kasseler-Topf Hawaii..... O-89
- Kokos-Ananas-Muffins..... F-43
- Pina Colada..... X-2
- Pina Coladeis..... S-11
- Raffaels-Crème mit Ananas &
Kokosbällchen..... R-57
- Refresco Rosado (mexikanischer
Frucht-Mix-Drink)..... V-1
- Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat..... J-44
- Tropencocktail low fat..... X-11
- Tropical Gold-Marmelade..... I-13
- Tropico-Kefir-Drink..... V-16
- Virgin Colada-Marmelada..... I-10

Ananassaft

- Exotengrütze mit Kokos-Crème..... R-63
- Kiwi-Kick low fat..... V-8
- Sauerkrautsüppchen..... L-62
- Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse
und Reis..... O-153
- Vitamizer low fat..... V-9
- Tofu - süß-scharf mit Gemüse
und Reis..... M-130

Anis

- Alpen- oder Magenbrot..... G-44

- Brotgewürz..... A-44
- Brotgewürz selbst herstellen..... Y-11
- Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee)..... W-1
- Chai Latte..... W-9
- Curry-Ketchup low fat..... H-60
- Glühwein low fat..... X-9
- Glühweinkonzentrat..... X-18
- Heiße Orange..... W-9
- Ostfriesische Neujahrskuchen..... F-2
- Pflaumen- oder Zwetschgen
-Gewürz-Crumble..... D-77
- Weihnachtszucker..... W-11

Anisöl

- Ouzo - selbst gemacht..... X-15

Apfel

- ‘Astoria’-Salat..... J-6
- 5-am-Tag-Saft ohne
Zuckerzusatz low fat..... V-8
- 5-am-Tag-Salat low fat..... J-17
- ACE-Saft..... V-1
- ACE-Salat..... J-14
- AI-Menü Apfelasagne..... M-72
- AI-Menü Bayrische Rupfhaub’n..... M-71
- AI-Menü Buttermilchpfannkuchen
mit Äpfeln..... M-12
- AI-Menü Gefüllte Paprika mit
Sauerkraut..... M-40
- AI-Menü Hühnerpaprikasch
mit Kartoffeln..... O-81
- AI-Menü Milchreisauflauf mit Äpfeln..... M-102
- AI-Menü Schweinefilet mit Apfel
-Zwiebel-sauce low fat..... O-30
- AI-Menü Süßer Zwiebackauflauf..... M-72
- AI-Menü Würstchen in Currysauce
mit Reis..... M-1
- Amerikanischer Apfelkuchen mit
Haferflocken-Baiser..... E-24
- Anna’s, Guten-Morgen-Start..... I-5
- Anti-Grippe-Salat..... J-13
- Apfel-Amaretto-Kompott..... R-60
- Apfelbrot (ohne Ei, ohne tierische Fette,
vegan)..... D-55
- Apfel-Crumble..... R-58
- Apfel-Crumble-Muffins..... F-29
- Apfel-Fenchel-Apfel-Salat..... J-10
- Apfel-Kombucha-Smoothie low fat..... V-7
- Apfelkuchen mit Marzipanstreusel..... E-6
- Apfelkuchen mit Quark und Rosinen..... D-38
- Apfelkuchen mit Quarkguss
vom Blech..... E-19
- Apfelkuchen mit warmer Milch low fat..... D-26
- Apfelmus – vitaminreich und gut..... P-9
- Apfel-Paprika-Suppe low fat..... L-9
- Apfel-Quark-Dessert..... R-50
- Apfelrotkohl..... P-1
- Apfelsalat mit Datteln..... R-63
- Apfel-Schicht-Dessert mit Eierlikör..... R-40
- Apfel-Sorbet mit Calvados..... S-6
- Apfelspalten in Mandelrahm..... R-45
- Apfelstrudel..... D-86
- Apfel-Walnuss-Eis..... S-10
- Apfel-Zimt-Muffins..... F-4
- Ayurvedischer Frühstück-
Getreidebrei..... I-23
- Bayrische Apfelmaultaschen..... R-86
- Beschwingte Apfelsuppe..... L-2
- Birnen-Apfel-Marmelade..... I-15
- Birnen-Apfel-Tarte..... D-54
- BOA-Frühstücks-Cocktail low fat..... V-7
- Bratapfel-Marmelade..... I-24

Bunter Paprika-Salat mit Curry- Kefir-Sauce low fat.....	J-21
Calvados-Apfelgrütze	R-34
Champignon-Filettopf	O-57
Cranberry-Relish	H-60
Crumble-Früchte low fat.....	R-22
Curry-Kokos-Suppe mit Hähnchen.....	L-64
Einfacher Rührkuchen im Einkochglas	D-39
Einfacher Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst	D-48
Farmersalat	J-41
Fenchelrohkost	J-9
Festlicher Tomatensalat.....	J-4
Flotter Obstkuchen.....	D-3
Französischer Apfel-Grog.....	X-3
Fruchtige (Nudel-) Currysauce	Q-17
Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce	Q-25
Fruchtiger Kokosnuss-Shake	V-6
Fruchtiger Rotkohlsalat.....	J-32
Fruchtiger Sauerkrautsalat.....	J-12
Fruchtiger Schlemmerrohkost	J-18
Fruchtiger Selleriesalat	J-24
Fruchtiger Topinambur-Salat low fat.....	J-22
Fruchtsaftgetränk.....	V-1
Ganz leichter Apfelkuchen vom Blech	E-20
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan	D-24
Gemischte Rohkost	J-1
Gestürzter Apfelkuchen	D-73
Gesundes Frühstück	I-9
Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat	J-46
Heidelbeer-Apfel-Aufstrich.....	I-18
Helles Schokoladenfondue.....	R-65
Herbstlicher Selleriesalat	J-63
Herbstliches Apfeldessert.....	R-14
Herbst-Rohkost.....	J-31
Herbst-Smoothie.....	V-22
Heringssalat mit Roter Bete.....	H-58
Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei + kalorienarm)	S-3
Himmel- und Erde-Waffeln low fat.....	C-41
Himmel-und-Erde-Kuchen.....	D-84
Holunder-Apfel-Marmelade	I-10, I-25
Intelligenz-Salat	J-1
Irmis Kohlrabisalat	J-12
Karotten-Knollensalat mit Meerrettich.....	J-26
Karottensalat mit Rosinen und Sesam low fat	J-18
Kiwi-Apfel-Bananeneis.....	S-3
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich.....	J-46
Kohlrabicremesuppe.....	L-29
Kohlrabisalat.....	J-6
Kürbissalat mit Roter Bete	J-3
Kürbis-Apfelkonfitüre.....	I-1
Kürbis-Gewürzsuppe low fat	L-22
Kürbissalat mit Apfel	J-53
Lauwarmer Apfelkuchen low fat.....	E-9
Lufti-Kuss-Brot.....	A-5
Lunch-to-go Käsesalat low fat.....	J-19
Mairüben-Salat	J-28
Maisbrötchen	B-4
Mango Chutney	H-43
Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch- Eierlikör-Torte + Schnellvariante ..	D-10
Matjes-Topf	N-40
Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat.....	J-1
Milder Radi-Salat low fat	J-17
Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing.....	J-30
Montagsmüsli	I-6
Mortadella-Fleischsalat	H-22
Nussiger Spitzkohlsalat.....	J-30
Nuss-Karottensuppe.....	L-26
Obstkuchen ‚Tarte Tatin‘	D-1
Obstkuchen mit Marzipan (z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-)	E-25
Omas Apfelkuchen	D-4
Orient-Crumble.....	R-73
Original Elsässer Apfelkuchen	D-33
Pflaumen- oder Zwetschgen- Gewürz-Crumble	D-77
Radieschen-Käse-Salat	J-6
Real American Apple Pie.....	D-43
Rote Bete auf Feldsalat	J-29
Rotkohlsalat	J-2
Rotkohl-Senfgurken-Salat	J-62
Ruck-Zuck Nuss Schokoladenkuchen.....	D-3

Sahniger ABM-Salat low fat.....	J-11
Scheiterhaufen (Reste-Fest alte Brötchen)	M-90
Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden low fat	D-21
Schokoladen-Fondue	R-37
Schokoladenmuffins für Vollkornmuffel	F-28
Sellerie-Karotten-Salat low fat	J-16
Spinatsalat	J-5
Stoffen-Trifle.....	R-43
Sunrise-Marmelade.....	I-1
Superleichter Grieß- Apfelkuchen low fat	D-20
Süßer Rote Bete Salat low fat.....	J-15
Tapas-Salat.....	J-4
Trauben-Sellerie-Salat	J-42
Tuna Sandwich Spread	H-2
Ungarische Apfelsuppe	L-42
Vanille-Müsli.....	I-9
Veganer Apfel-Zwiebel-Schmalz	H-27
Vegetarischer Zwiebelkuchen	C-24
Versunkener Kirsch- oder Obstkuchen mit Marzipan	E-29
Vio-Vital-Salat	J-31
Vitamizer low fat	V-9
Vollkorn-Apfeltaschen low fat	F-11
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln	F-38
Waldorf-Salat mit Balsamico- Vinaigrette	J-21
Weihnachtskuchen aus dem Glas.....	D-47
Wintersalat	J-47
Winter-Vitaminchen	V-2
Zitronen-Apfel-Sorbet	S-3

Apfelmus

AI-Menü Herzhafter Möhreintopf	O-23
AI-Menü Süßer Kaiserschmarrn.....	M-41
Apfelmuskuchen	D-51
Apfelmus-Kuchen	E-7
Kartoffel-Pofferties mit Möhren.....	M-49

Apfelsaft

AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis	O-72
AI-Menü Sauerkrauteintopf.....	O-79
AI-Menü Blumenkohl-Kartoffel-Curry	M-5
AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch	N-28
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse- Nudeltopf low fat.....	M-96
AI-Menü Wirsing in Currysauce mit Reis	M-1
Apfelrotkohl	P-1
Apfelweincrème low fat	R-20
Aprikosenmus	I-8
Birnen-Bananen-Smoothie low fat	V-17
Blaue-Grütze	R-40
Blutroter Eisen-Drink low fat	V-19
Calvados-Apfelgrütze low fat.....	R-34
Curry-Lauch-Gratin	M-75
Dschungel-Fieber	V-14
Feigen-Senf.....	H-75
Französischer Apfel-Grog	X-3
Frischkäse-Dressing für den Vorrat	K-14
Früchtepunch	W-5
Fruchtiger Käseboden	D-4
Frühlings-Smoothie.....	V-21
Geister Apfel-Zimtspritzer	S-16
Grünes Abenteuer	X-12
Heiße Kirsch-Sauce	2
Herbstliches Apfeldessert	R-14
Hirseaufstrich low fat.....	H-59
Holunderblütengelee.....	I-14
Kinder-Punsch low fat.....	W-7
Kürbis-Apfelkonfitüre	I-1
Leichte Erdbeerburg low fat.....	D-16
Marzipan-Zyklopen	G-15
Pfirsichgratin low fat.....	R-23
Pflaumentorte mit Schoko-Cookies.....	D-88
Roopunsch	W-4
Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen.....	L-53
Spaghettitorte	D-32
Spekulatius-Parfait.....	S-7
Stoffen-Trifle.....	R-43
Tortenguss z.B. für Obstboden	D-5
Ungarische Apfelsuppe	L-42
Virgin Strawberry-Cocktail low fat.....	V-8

Vita-Powersauce	Q-18
Vollwert-Pflaumenmus.....	I-8
Weißer Glühwein low fat	X-9
Winterapfel-Gelee	I-2

Aprikosen

Aprikosen-Aufstrich „Aufgehende Sonne“	I-6
Aprikosenmuffins	F-3
Aprikosensauce bzw. Pfirsichsauce aus frischen Früchten	5
Marillenkonfitüre	I-4
Obstkuchen ‚Tarte Tatin‘	D-1

Aprikosen, getrocknet

Aprikosen-Aufstrich	I-1
Aprikosenmus	I-8
Früchte-Brot ohne Hefe	A-53
Fruchtige Mandelrauten.....	G-17
Fruchtiger Ketchup ohne Haushaltszucker	H-44
Fruchtig-feurige Halloween -Suppe (milchfrei).....	L-50
Kalorienarme ballaststoffreiche Gesund-Marmelade	I-16
Müsli-Riegel (eifrei).....	F-31
Orientalischer Hackbraten.....	O-143
Orient-Crumble	R-73
Türkischer Bulgur-Salat	J-51

Aprikosen, Konserve

Aprikosen-Dessert	R-15
Aprikosensauce.....	K-12
Aprikosensauce aus Konservenfrüchten ..	6
Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot low fat.....	D-12
Joghurt-Aprikosenschnitten.....	E-3
Versunkener Kirsch- oder Obstkuchen mit Marzipan	E-29

Aprikosen-Konfitüre

Kaffee-Rolle.....	D-79, D-80
Kernecken	F-24
Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan	G-40
Mohntorte mit Mandeln (glutenfrei).....	D-76
Rich Fruit Cake	D-75
Sachertorte.....	D-56

Arrak

Eierlikör aus ganzen Eiern.....	X-13
---------------------------------	------

Auberginen

AI-Menü Vegetarische Moussaka für 8 Personen	M-94
Auberginen-Aufstrich low fat	H-18
Auberginen-Feta-Crème	H-10
Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse	M-109
Moussaka	O-10
Ratatouille	P-6

Aufbackbrötchen

Fettarmer (Snack für den) Frauenabend low fat	O-17
Gebackene Mett-Snack-Brötchen.....	C-73
Paprika-Schmand-Brötchen.....	C-9
Schafskäse-Bruschetta-Brötchen	C-10

Austernpilze

AI-Menü Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln low fat.....	M-14
AI-Menü Hähnchen süß-sauer	O-3
AI-Menü Pilz-Schmaus mit Zartweizen low fat.....	M-48
Austernpilzsauce zu Nudeln	Q-7
Veganer Pilz-Kräuter-Dip (low fat, vegan).....	H-69

Austernsauce

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce	N-35
---	------

Avocado

AI-Menü Mais-Tomaten-Schale ‘al forno‘	M-22
Avocado-Dip	H-12
Erleichterte Avocado-Crème.....	H-33
Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat	J-57
Gorgonzola-Avocado-Aufstrich	H-11

Guacamole	H-6
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe	L-10
Mexikanischer Party-Schicht-Dip	H-12
Prosciutto Verde	H-11
Sommersuppe mit Avocado	L-18

Backkakao

Alpen- oder Magenbrot.....	G-44
Beerenkuchen mit Mascarpone	E-27
Blechkekse Ossa da mordere	G-30
Café-con-Leche-Muffins.....	F-42
Donauwellen.....	E-28
Kaffeebohnen-Kakao-Kuchen	D-37
Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach Kekskuchen	D-45
Kokos-Paradies-Schnitten	E-23
Russischer Zupfkuchen.....	D-70
Saftiger Schokoladenkuchen vom Blech	E-38
Schokoladensauce low fat	1
Teufelskuchen	E-30
Zebrauchen	D-60

Bacon

Beschwingte Apfelsuppe.....	L-2
Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola	J-60
Deftiges Sauerkrautbrot	A-23
Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel	P-20
Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln.....	O-145
Rustikaler Hackbraten	O-142
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon low fat	L-33
Toskana-Filets	O-101
Truthahn / Pute mit leckerer Füllung	O-115

Baiser-Plätzchen

Erdbeer-Kokos-Eis-Parfait	S-15
Erdbeer-Meringen-Quark	R-41
Eton Mess	R-74
Küsschen Rot-Weiß-Himbeer- traum-Crème	R-35
Nuss-Schokoladen-Parfait	S-17

Baked Beans

AI-Menü Vegetarischer Shepperd's Pie	M-23
Veggie-Bean-,Hackbraten' low fat	M-24

Balsamico

AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce low fat.....	N-21
AI-Menü Hähnchen süß-sauer	O-3
Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola	J-60
Cola-Barbeque-Sauce	H-50
Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot.....	A-29
Linsensalat mit getrockneten Tomaten	J-49
Reis-Mettröllchen mit süß- saurer Sauce.....	O-144
Schrot-Brot.....	A-35
Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch)	Q-24

Balsamico, weiß

AI-Menü Italienische Salatplatte low fat ..	M-17
AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi- Salat low fat	O-99
AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce	N-33
AI-Menü Reichhaltiger Linseneintopf low fat	M-58
Bärlauch-Salatdressing	K-6
Cocktail-Salatsauce	K-9
Cranberry-Relish	H-60
Fruchtiger Rotkohlsalat.....	J-32
Grüner Salat mit Tomaten und Champignons.....	J-54
Iceberg-Kracher.....	J-36
Leichter mediterraner Kartoffelsalat ...	J-58
Marinierter Spargel low fat	M-39
Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola.....	M-113
Nudelsalat ‚Caprese‘	J-35
Schmand-Salatdressing	K-1
Vio-Vital-Salat.....	J-31
Vorratsdressing mit Gelee.....	K-13

Bambussprossen

AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis low fat	O-31
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis	M-13
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce.....	O-11
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat	O-11
AI-Menü Putenfleisch süß-sauer	O-23
AI-Menü Reismenü – die ‚Farben der Sonne‘ low fat	M-33
Peking-Suppe süß-sauer- scharf low fat	L-35

Bananen

5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz low fat	V-8
ACE-Saft	V-1
AI-Menü Süßer Zwiebackauflauf	M-72
American Banana Pudding	R-91
Anna's ‚Guten-Morgen‘-Start.....	I-5
Banana-Rama-Waffeln low fat	F-5
Bananen Schoko Split	S-3
Bananeneis (fett- und kristallzuckerfrei)	S-1
Bananen-Joghurt-Mousse.....	R-67
Bananen-Kokos-Smoothie	V-7
Bananenkuchen.....	D-26
Bananenmuffins	F-13
Biba-Drink low fat.....	V-10
Birnen-Bananen-Smoothie low fat	V-17
BOA-Frühstücks-Cocktail low fat.....	V-7
Bobo-Quark low fat	R-24
Crumble-Früchte low fat	R-22
Ebu-Drink low fat	V-9
Erbeer-Bananen-Marmelade.....	I-9
Erdbeer-Rose Glacé low fat	R-23
Erfrischende Buttermilchsuppe low fat ..	L-15
Fruchtige (Nudel-) Currysauce.....	Q-17
Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce	Q-25
Fruchtmix-Smoothie	V-11
Fruchtsaftgetränk	V-1
Frühlings-Smoothie.....	V-21
Golden Glory low fat	V-8
Good Day Sunshine	V-16
Gratin-Früchte mit weißer Schokolade.....	R-30
Helles Schokoladenfondue	R-65
Herbst-Smoothie	V-22
Himbeer-Smoothie.....	V-17
Kiba-Eis	S-11
Kiba-Samt	I-14
Kiwi-Apfel-Bananeneis	S-3
Kiwi-Kick low fat.....	V-8
Kiwi-Orangen-Smoothie	V-23
Montagsmüsl	I-6
Muntermacher zur Entschlackung	V-5
Peachy-Quark.....	R-20
Probiotischer Joghurt-Saft.....	V-3
Rhabarber-Bananen-Marmelade	I-8
Ruck-Zuck Nuss Schokoladenkuchen... D-3	
Scharfe Bananen-Suppe low fat.....	L-21
Schoko-Banana-Drama low fat	R-27
Schoko-Bananen-Quark-Tarte (ohne Backen).....	D-63
Schokoladen-Fondue	R-37
Smoothie-Saft low fat	V-9
Strawberry Lift-Me-Up.....	V-10
Super-Power Orangen-Möhren- Drink mit Ingwer low fat	V-19
Süßer Rote Bete Salat low fat.....	J-15
Vanille-Müsl	I-9
Vitamin-Power-Smoothie-Crème	R-61
Waldmeister-Torte	D-53
Weißer Schokolade-Bananendrink	V-14
Wiesenbrot	A-42
Winter-Smoothie	V-22
Yellow Early Bird	V-5

Bananenchips

Bananen-Krossies	U-18
Schoko-Bananen-Quark-Tarte (ohne Backen).....	D-63

Bananen-Joghurt

Bananen-Joghurt-Mousse.....	R-67
-----------------------------	------

Bananensaft

Bananenlikör.....	X-3
-------------------	-----

Bärlauch

Bärlauchbutter	H-20
Bärlauchcrème.....	H-53
Bärlauch-Dip.....	H-22
Bärlauch-Pesto.....	H-22
Bärlauch-Salatdressing	K-6
Dinkel-Bärlauch-Brot	A-13

Basilikum

AI-Menü Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümel-Kruste low fat..	M-39
AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse low fat.....	O-34
AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce low fat	O-65
AI-Menü Gemüseeintopf mit Basilikum-Klößchen low fat	M-100
AI-Menü Großer Schmor- Gulaschtopf low fat	O-44
AI-Menü Kräuterfisch mit Tomatensauce low fat	N-14
AI-Menü Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce low fat	O-45
AI-Menü Lauwarmer Sommer- Spätzle mit Putenbrust low fat	O-33
AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi- Salat low fat	O-99
AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip	M-93
AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce	N-33
AI-Menü Reisauflauf mit Tomaten und Champignons	M-27
AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce.....	O-105
AI-Menü Sommer-Paprika mit Kartoffeln low fat	M-38
AI-Menü Soufflé-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat low fat	M-30
AI-Menü Tomaten-Kräuter-Kuchen	C-71
AI-Menü Tomaten-Lasagne	M-28
AI-Menü Ungarischer Kartoffel-Auflauf ..	O-21
AI-Menü Wirsing-Mozzarella-Rouladen ...	M-3
Antipasti-Quiche	C-53
Antipasti-Salat (in Partymenge).....	J-55
Apfel-Paprika-Suppe low fat.....	L-9
Apulischer Reissalat	J-62
Aufstrich Bella Italia	H-65
Bagel-Variationen.....	B-30
Basilikum-Parmesanbutter	H-53
Basilikum-Pesto alla Genovese	H-72
Basilikum-Schafskäse-Crème.....	H-67
Basilikum-Tortelloni mit Tomaten- Mozzarella-Füllung.....	P-30
Beste Tomatensalat mit extra viel Tomaten-Dressing	J-56
Brotschnecken-Blech	C-41
Bruschetta(-Salat).....	J-24
Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten low fat	H-27
Carprese-Aufstrich	H-39
Cipoletti-Ricotta low fat	H-17
Conchiglioni mit Käsefüllung	M-128
Couscous-Salat low fat	J-43
Erbenschaum mit Minze oder Basilikum	L-52
Erbensuppe ‚nouvelle cuisine‘ – 3,5 Liter low fat	M-50
Erste-Frühlings-Kräuterbutter.....	H-15
Faretto-ital. Dinkelsuppe aus Umbrien	L-25
Filo-Käsesticks	C-50
Fischauflauf mit leckerer Kruste	N-45
Fischgratin ‚Amore alla Paprika‘.....	N-11
Fischklösschen mit Kräutersauce.....	N-16
Gemüsestrudel.....	C-44
Gratinierter Käse-Auberginen mit viel Gemüse	M-109
Gratinierter Schafskäse.....	M-43
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat	H-49
Grüner Kräuter-Dip	H-5
Grüner Kräuter-Dip mit Saurer Sahne	H-54
Grüner Salat mit Tomaten und Champignons.....	J-54

Grünes Sardellen-Schnittlauch-
dressing low fat K-3
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung O-64
Herzhafte Frühlingstorte C-7
Herzhafte Kräuterrolle C-36
Herzhafter Blätterteig-Kranz C-8
Iceberg-Kracher J-36
Italienischer Spargelsalat low fat J-15
Italienisches Vorratsdressing K-10
Klare Tomatensuppe -
Tomatenconsommé low fat L-47
Knofi-Fladen zum Grillen low fat A-18
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing K-9
Kräuter-Kefir V-10
Kräuter-Kefir-Sauce low fat H-13
Kräuteröl für Ofenkartoffeln H-71
Kürbiskern-Kräuter-Dip low fat H-26
Lachs-Basilikum-Aufstrich H-54
Lauwarme Tomaten Mozzarella-
Sauce Q-19
Lauwarme Tomaten-Mascarpone-
Sauce Q-15
Leichter Carpese-Dip low fat H-30
Lendchen-Petits mit
Kräuterbrotkuppel O-40
Lieblingskäsesalat J-19
Limetten-Limonade mit Basilikum V-15
Linsensalat mit getrockneten
Tomaten J-49
Mandel-Tatar H-24
Marinierter Gemüsesalat M-115
Marita's gefüllte Champignons M-34
Mascarpone al pomodoro H-35
Mediterraner Bulgursalat mit
Cashew-Kernen J-45
Mozzarella-Paprika-Crème H-16
Muffletta-Paste H-14
Nudelsalat ‚Caprese‘ J-35
Nudelsalat à la Gennovese J-37
Nudelsauce à la ‚heute bleibt
die Küche beinahe kalt‘ low fat Q-5
Ofenschlupfer M-103
Orangen-Tomatensuppe low fat L-55
Pancotto al modo mio -
Italienische Tomatensuppe L-2
Panetti italiani H-44
Pangasiusfilet mit Kräuter-
Käsekruste N-39
Paprikacrèmesuppe L-21
Paprika-Schmelzkäsecrème
(ohne Schmelzsalz) H-74
Parmesan-Basilikum-
Schaumsüppchen L-50
Pomodoro-Macchiato mit Grissini L-66
Porree-Gratin low fat P-24
Putenfleischsalat für's Brot H-30
Risotto mit Tomaten, Käse
und Basilikum P-7
Sahnige Tomaten-Sauce
für Nudeln low fat Q-20
Saure Sahne-Basilikum-Dressing K-10
Schafskäsecrème mit Rauke H-38
Schafskäsesalat J-8
Spargel-Tortellini-Topf M-110
Thai-Tomatensuppe L-65
Tofu-Cannelloni mit würziger
Tomatensauce M-106
Tomaten-Bohnen-Auflauf M-8
Tomaten-Bohnen-Dip H-5
Tomatenbutter H-18
Tomatendressing low fat K-4
Tomaten-Kräuter-Suppe mit
Parmesan low fat L-42
Tomaten-Pasta-Sauce mit
Ricotta low fat Q-10
Tomatensuppe aus frischen
Tomaten low fat L-39
Ushi-Kuri-Sugo Q-14
Vollwert-Knabberstangen B-26
Warmer Zucchini-Salat mit
Tomatensauce low fat J-42
Weißkohlsalat ‚Tricolore‘ à l'italiana J-11
würzige Gemüsekruste P-3

Basmatireis

AI-Menü Fischragout mit Reis
und Champignons N-34
AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum
mit Kokos-Sauce N-35

AI-Menü Grünes Hähnchencurry
mit Basmatireis O-74
AI-Menü Grünkohl-Curry M-111
AI-Menü Currygeschneitzeltes
mit Cashew-Kernen O-41
AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen
auf Reis N-36
AI-Menü Gefüllte Hähnchentaschen
mit Roquefort-Sauce O-27
AI-Menü Gefüllte Paprika mit
Gemüsereis O-16
AI-Menü Gemüse-Chop Suey
mit Basmatireis M-13
AI-Menü Gyros mit Gemüsereis O-13
AI-Menü Hähnchenbrust mit
Saté-Sauce O-11
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit
Basmatireis low fat O-11
AI-Menü Hähnchentopf mit
Mango low fat O-22
AI-Menü Reisplatte mit Creamed-
Corn-Sauce low fat M-21
AI-Menü Thailändisches Currygemüse .. M-35
AI-Menü Wildlachs mit Gorgonzola-
Sauce N-1
AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig .. M-118
Garam Masala-Hähnchen O-127
Hähnchen ‚Peanuts‘ mit Basmatireis O-151
Indischer Blumenkohl mit Reis M-140
Kokos-Insel im Melba-Meer R-28
Orientalisches Joghurthähnchen
mit Reis O-135
Reis im Dampfgaraufsatz-
Einlegeboden kochen P-5
Stilechter Basmatireis P-6
Thai-Lachs mit Reis und Gemüse N-26
Thailändische Currysuppe L-37

Batida de Coco

Coco-cotta auf Mango-Spiegel R-59
Kirsch-Kokos-Trifle R-9
Pina Colada X-2

Bauchfleisch, geräuchert

Strangengulasch (Bohnen-
Eintopf aus Österreich) O-39

Beerenfrüchte

Beerenkonfitüre I-1
Beerenkuchen mit Mascarpone E-27
Beeren-Topping 9
Berry-Cobbler R-81
Buttermilch-Quarkdessert mit
Beerenfrüchten low fat R-50
Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte D-13
Eierlikörpudding R-2
Fruchtiger Käseboden D-4
Gebackener Beeren-Blechkuchen E-32
Holunder-Apfel-Marmelade I-10
Knuspercrème – cremig & knusprig! R-12
Schnelle Grantinierte Schmandtorte D-7
Schnelle Pfirsichtorte D-14
Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise R-10
Wein-Grütze low fat R-26

Belegkirschen

Florentiner (eifrei) F-33
Frankfurter Kranz D-59
Lebkuchen low fat G-38
Rich Fruit Cake D-75

Bergkäse

Blumenkohl-Brokkoli-Bratlinge M-131
Deftiges Käse-Schinken-Fladenbrot... A-63
Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei) C-42
Möhren-Polenta M-142
Spargelkuchen mit käsiger
Kartoffelkruste C-6

Bier

AI-Menü Schustertopf low fat O-8
Bierbrötchen B-28
Bier-Körnchen B-22
Bierteig zum Fräutieren von
Gemüse M-129
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot A-41
Herzhafte Bier-Eierkuchen low fat P-10
Herzhafte Plunderhörnchen
mit Blätterteig C-49

Kerniges Bier-Brot A-12
Lippischer Pickert M-83

Birnen

AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und
Safran low fat M-119
Birne-Hélène-Torte D-8
Birnen mit Weihnachtssauce R-26
Birnen-Apfel-Marmelade I-15
Birnen-Apfel-Tarte D-54
Birnen-Bananen-Smoothie low fat V-17
Birnen-Holunderkompott low fat R-19
Birnen-Konfitüre I-16
Feiner Birnenkuchen mit
Haferflocken low fat D-18
Flotter Obstkuchen D-3
Fruchtiger Sauerkrautsalat J-12
Grünkohl-Walnuss-Salat J-63
Heißer Birnen-Flammkuchen D-34
Herbstlicher Selleriesalat J-63
Herbst-Smoothie V-22
Mango-Birnen-Raita R-48
Melonen-Grütze low fat R-21
Obstkuchen ‚Tarte Tatin‘ D-1
Obstkuchen mit Marzipan
(z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-) E-25
Schokoladen-Fondue R-37
Stoffen-Trifle R-43
William Brown Muffins F-30
Wirsing Salat J-2

Birnengeist

Birnen-Konfitüre I-16

Bitter Lemon

Alkoholfreier Caipiriña V-23

Blätterteig

AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig .. M-118
Allgäuer Käsekuchen C-3
Baklava F-40
Birnen-Apfel-Tarte D-54
Blätterteig-Muffins mit Pfiff C-54
Blätterteigtaschen mit Schafskäse C-46
Curry-Gemüseschnecken C-67
Erbsen-Quiche C-64
griechische Milchpastete -
Galaktobouriko R-87
Hamburger Franzbrötchen B-33
Herzhafte Plunderhörnchen
mit Blätterteig C-49
herzhafte Schweinehörchen C-29
Herzhafter Blätterteig-Kranz C-8
Himbeer-Ricotta-Crème mit
Knusper-Figur R-89
Kopenhagener Blätterteig-Baguette... A-39
Lauch-Taschen C-15
Mediterrano-Quiche C-5
Mettrollchen C-18
Orientalische Teigpäckchen
mit würziger Füllung C-63
Schnelle Spinatspitzen C-26
Schneller Brokkoli-Schinken-Zopf C-62

Blaubeeren

Blaue-Grütze R-40
Geliebte Heidelbeere R-49

Blauschimmelkäse

AI-Menü Spargellasagne M-16
Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse .. L-36

Bleichsellerie

AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit
Mettklößchen O-94

Blockschokolade

Bananen Schoko Split S-3
Bananenkuchen D-26
Birnen mit Weihnachtssauce R-26
Double-Choc-Schokoladenkuchen D-6
Fondant au Chocolat D-13
Gentlemen Chocolate W-5
Kaffee-Schoko-Cookies G-37
Mandel-sp-sp-splitter G-35
Margaretenplätzchen G-43
Nusskuchen mit Kartoffeln D-25
Nuss-Nougat-Crème I-7
Orangen-Schokoladensauce 3

Pflaumen-Schokoladendrink..... V-13
 Schokocrème aus weißer und
 schwarzer SchokoladeI-20
 Schoko-Erdnuss-CantucciniG-26
 Schokoladen-Muffins mit
 Schokostückchen F-35
 Schoko-Marmor-Käsekuchen-
 Brownies F-26
 Schoko-Milchreis R-48
 Selbstgemachter Schokoladen-
 überzug für 1 Kuchen low fat.....D-15
 Tschoketto-Crème..... R-70
 Wedding-Day Ice Cream.....S-2

Blumenkohl

AI-Menü Grüne Gemüseplatte mit
 Kräuter-Krümel-Kruste low fat..... M-39
 AI-Menü Großer Gemüse-
 Käse-Eintopf M-74
 AI-Menü Blumenkohl à l'italiana.....M-51
 AI-Menü Blumenkohl-Kartoffel-Curry..... M-5
 AI-Menü Brokkoli und Blumenkohl mit
 käsiger Putenbrustsauce low fat.....O-29
 AI-Menü Chester-BKB-Auflauf low fat M-29
 AI-Menü Currygeschnetzeltes mit
 Cashew-Kernen.....O-41
 AI-Menü Curry-Linsen-Topf M-13
 AI-Menü Gemüseeintopf mit
 Basilikum-Klößchen low fatM-100
 AI-Menü Hähnchen mit
 Champignonsauce low fat.....O-62
 AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf..... M-96
 AI-Menü Italienische Salatplatte low fat.. M-17
 AI-Menü Pardina-Stew low fat..... M-66
 AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-
 Nudeltopf low fat M-96
 AI-Menü Schneller Hühnerintopf
 mit Eierstich low fatO-47
 AI-Menü Spanischer Gemüse-Topf low fatM-56
 AI-Menü Winter-Wärmer-Eintopf M-32
 Blumenkohl-Auflauf mit Brokkoli-
 Sauce und KnusperkrusteM-143
 Blumenkohl-Brokkoli-BratlingeM-131
 Blumenkohl-Brokkoli-Suppe low fat L-32
 Blumenkohl-Flan und Kartoffeln.....M-135
 Blumenkohl-Käse-Suppe L-32
 Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit
 Blumenkohl..... Q-6
 Blumenkohlsuppe mit Curry L-1
 Blumenkohl-Velouté L-48
 Brokkoli-Gratin mit TK Brokkoli P-14
 Frischer Gemüse-Sahne-
 Eintopf low fat M-44
 Frühlingszwiebel-Blumenkohl M-86
 Gemüsedreieck C-20
 Glühende Blumenkohlsuppe..... L-38
 Kartoffelauflauf mit Blumenkohl
 und Spinat.....M-144
 Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat J-44
 Wintersalat.....J-47

Bohnen

AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-
 Sauce O-116
 AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und
 Safran low fatM-119
 AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit
 Fleischleinlage O-102
 AI-Menü Currygeschnetzeltes
 mit Cashew-KernenO-41
 AI-Menü Fiesta Mexicana M-59
 AI-Menü Florentiner-GeschnetzeltesO-12
 AI-Menü Frühlingsuppe mit
 Mandel-Rucola-Pesto M-18
 AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit
 würziger Knusper-Kruste..... M-19
 AI-Menü Gemüse-Lasagne Mexicana..... M-32
 AI-Menü Mallorquinischer FischtopfN-3
 AI-Menü Pardina-Stew low fatM-66
 AI-Menü Thailändisches Currygemüse.. M-35
 AI-Menü Vegetarischer Sheppard's Pie. M-23
 Birne-Hélène-Torte.....D-8
 Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat M-15
 Kartoffeln und Böhnchen
 im Speckmantel P-20
 Marinierter Gemüsesalat.....M-115
 Tomaten-Bohnen-Auflauf..... M-8
 Tomaten-Bohnen-DipH-5
 Veggie-Bean-,Hackbraten' low fat M-24

Weißer-Bohnen-Dip low fat H-23

Bohnen, dicke

AI-Menü Moderne dicke Bohnen O-119
 AI-Menü Dicke-Bohnen Eintopf – auf..... O-61

Bohnen, gebackene

AI-Menü Vegetarischer Sheppard's Pie . M-23
 Mexikanischer Party-Schicht-Dip H-12
 Veggie-Bean-,Hackbraten' low fat M-24

Bohnen, grüne

AI-Menü Florentiner-Geschnetzeltes O-12
 AI-Menü Frühlingsuppe mit Mandel-Rucola-
 Pesto M-18
 AI-Menü Mallorquinischer Fischtopf N-3
 AI-Menü Thailändisches Currygemüse .. M-35
 Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat..... M-15
 Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen
 und Kartoffeln O-145

Bohnen, weiß, getrocknet

Gebackene Bohnen - Baked Beans.....P-27

Bohnen, weiß, Konserve

AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf O-67
 AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger
 Knusper-Kruste..... M-19
 Tomaten-Bohnen-AuflaufM-8
 Tomaten-Bohnen-Dip..... H-5
 Weiße-Bohnen-Dip low fat H-23

Bohnenkeime, Konserve

AI-Menü Reismenü – die ‚Farben der Sonne‘
 low fat M-33

Bohnenkraut

AI-Menü Moderne dicke Bohnen O-119
 AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und
 Safran low fat..... M-119
 AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit
 Fleischleinlage O-102
 Bunter Mais und Bohnentopf M-78
 Gebackene Bohnen - Baked Beans.....P-27
 Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe.....L-40
 Warmer Zucchini Salat mit Tomatensauce
 low fat J-42

Borretsch

AI-Menü Seelachsrollchen mit
 Gorgonzolafüllung..... N-31
 Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing K-9

Bratwurst

AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf O-75
 AI-Menü Sauerkrauteintopf..... O-79
 AI-Menü Deftiger Kohlrabiintopf O-59
 AI-Menü Fleischbällchen mit
 Tomaten-Käsesauce..... O-42
 AI-Menü Großer Möhreintopf
 für 2 Tage..... O-9
 AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf
 mit Mettklößchen..... O-94
 AI-Menü Wirsing-Eintopf mit
 Fleischbällchen O-1
 AI-Menü Zucchini mit Hackfleisch-
 bällchen in Tomatensauce O-13
 Bratwurst-Bolognese..... Q-18
 Herzhafte Buchteln C-40
 Kartoffelsuppe – ‚Kardoffelsubb‘L-3
 Zigeunerbällchen O-78

Brennessel

Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat.... H-49

Brie

Obatzda H-3
 Obst-Käse-Gratin R-17

Brioche

Bread-and-Butter-Pudding..... D-49

Brokkoli

AI-Menü Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-
 Krümel-Kruste low fat M-39
 AI-Menü Brokkoli und Blumenkohl mit
 käsiger Putenbrustsauce low fat O-29

AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln
 und Gemüse low fatO-34
 AI-Menü Brokkoli-Nudelnester low fat..... M-65
 AI-Menü Bunte Minestrone mit
 Nudeln low fat M-6
 AI-Menü Bunter vegetarischer
 Wirsingtopf low fat M-63
 AI-Menü Chester-BKB-Auflauf low fat..... M-29
 AI-Menü Chinesischer Frühling mit
 Jasminreis low fat M-45
 AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen C-70
 AI-Menü Fruchtiges Thai-HähnchenO-56
 AI-Menü Frühlingsuppe mit Mandel-
 Rucola-Pesto M-18
 AI-Menü Geflügelmenü ‚roter Traum‘ O-6
 AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit
 Basmatireis M-13
 AI-Menü Gemüseeintopf mit
 Basilikum-Klößchen low fatM-100
 AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf M-26
 AI-Menü Hackfleisch-Schinken-
 Röllchen mit KartoffelnO-43
 AI-Menü Hähnchen mit Champignon-
 sauce low fatO-62
 AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit
 Basmatireis low fat.....O-11
 AI-Menü Hähnchenmenü mit Käsesauce O-1
 AI-Menü Italienische Salatplatte low fat .. M-17
 AI-Menü Kräuterfisch mit
 Tomatensauce low fatN-14
 AI-Menü Putenbrustspieße mit
 Basilikumrahm low fatO-24
 AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-
 Nudeltopf low fat M-96
 AI-Menü Thailändisches Currygemüse.. M-35
 AI-Menü Vegetarischer
 Gesundtopf low fat M-99
 AI-Menü Veggie-Curry mit
 Jasminreis low fat M-95
 AI-Menü Würz-TopfO-96
 Blumenkohl-Auflauf mit Brokkoli-
 Sauce und KnusperkrusteM-143
 Blumenkohl-Brokkoli-Suppe low fat L-32
 Brokkoli-Filets aus dem Ofen N-49
 Brokkoli-Flan mit Käse.....M-102
 Brokkoli-Gratin mit TK-Brokkoli P-14
 Brokkoli-Möhren-Suppe mit
 Camembert low fat..... L-44
 Curry-Gemüseschnecken C-67
 Fantastischer Frühlings-Salat low fatJ-16
 Frischer Gemüse-Sahne-
 Eintopf low fat M-44
 Gemüsedreieck C-20
 Hähnchen ‚Peanuts‘ mit
 BasmatireisO-151
 Hähnchen-im-Schinkenmantel-
 GratinO-131
 Herzhafte Sommer-Waffeln low fat M-43
 Herzhafter Blätterteig-KranzC-8
 Kartoffelpizza mit Mais und
 Paprika M-73
 Knallbunte Rohkost mit Meerrettich.....J-46
 Leichter Brokkoli-Kuchen low fat C-27
 Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat..... J-1
 Möhren-Brokkoli-Rohkost mit
 Senf-Honig-Dressing.....J-30
 Sahnige Minestrone low fat L-23
 Schnelle Gemüsecrèmesuppe..... L-1
 Schneller Brokkoli-Schinken-Zopf C-62
 Spargeltopf Primavera M-77
 Tapas-Salat J-4
 Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse
 und ReisO-153
 Überbackene Tortilla-Chips M-8
 Vegetarische Glasnudelsuppe..... L-45
 Vio-Vital-Salat.....J-31
 Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit
 Sonnenblumenkernen..... C-59

Brombeeren

Blaue-Grütze..... R-40
 Entsaften im Wundertopf..... V-18

Brombeer-Saft

Brombeer-Gelee.....I-23

Brot/Bröckchen (evtl. altbacken)

Krustenbrot A-55
 Pilz-Frikadellen..... O-148

Fischauflauf mit leckerer Kruste	N-45
Pü-Rollen mit Knusperkruste.....	O-43
AI-Menü Hack-Kartoffelauflauf	O-68
AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe (low fat)	O-110
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln	O-68
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln low fat	O-104
Chester-BKB-Aufauf	M-29
Fleischpflanzerl mit Fruchtiger Curry-Sauce.....	O-47
Gefüllte Champignons	M-42
Gratinierter Schafskäse	M-43
Grüne Gemüseplatte mit Kräuter- Krümel-Kruste.....	M-39
Mais-Mascarponecrèmesuppe	L-34
Mais-Tomaten-Schale 'al forno'	M-22
Nuss-Bratling	M-105
Ofenschlupfer	M-103
Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe	L-2
Paprikacrémesuppe.....	L-21
Pü-Rollen mit Knusperkruste.....	O-43
Recycling-Brot	A-49
Saucenbinder für dunkle Saucen	Q-21
Scheiterhaufen	M-90
Serviettenknödel	P-19
Truthahn / Pute mit leckerer FüllungO-115	
Wurzel- und Knollen-Aufauf	M-18
würzige Gemüsekruste	P-3
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
Bäuerliche Gazpacho	L-30
Blumenkohl-Aufauf mit Brokkoli-Sauce und Knusperkruste	M-143
Blumenkohl-Brokkoli-Bratlinge	M-131
Bread-and-Butter-Pudding	D-49
Hackbraten Grundrezept.....	O-141
Serviettenknödel	P-19
Brötchen	
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln	O-68
AI-Menü Rheinischer Deppekoche	O-92
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
Bread-and-Butter-Pudding	D-49
Gratinierter Schafskäse	M-43
Schafskäse-Bruschetta-Brötchen	C-10
Serviettenknödel	P-19
Brotgewürz	
Brotgewürz - selbstgemacht	A-44
Großes Bauernmischbrot	A-9
Leinsamen-Buchweizen-Brot	A-5
Lockereres Roggen-Mischbrot.....	A-13
Stefanies Familienbrot von ca. 1,4 kg low fat	A-16
Süddeutsches Gewürzbrot low fat.....	A-22
Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen	A-8
Vollwertbrot mit Kürbiskernen low fat ...	A-17
Weizen-Grünkern-Brot.....	A-1
Wiesensbrot.....	A-42
Brunnenkresse	
Brunnenkressschaum- süppchen mit Ei	L-67
Buchweizen	
Bäcker-Knäcke(brot) low fat	A-19
Buchweizen-Nudeln (glutenfrei)	P-25
Buckweaties	B-3
Cashew-Brot	A-47
Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot.....	A-29
Kartoffel-Buchweizen-Brötchen	B-37
Kartoffel-Vollwertbrot	A-47
Kürbiskern-Brot.....	A-20
Leinsamen-Buchweizen-Brot	A-5
Paprika-Brötchen	B-41
Preiselbeer-Torte mit Buchweizen	D-91
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss low fat....	A-21
Rustikuss.....	A-26
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot.....	A-11
Winzerbrötchen	B-18
Zucchinirot	A-35

Bulgur	
Bulgur-Braten.....	M-73
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen	J-45
Türkischer Bulgur-Salat.....	J-51
Butter	
AI-Menü Eiweiß-Gemüsekekuchen	C-70
Antipasti-Quiche	C-53
Apfel-Crumble	R-58
Baklava	F-40
Beerenkekuchen mit Mascarpone	E-27
Bibel-Quiz-Kuchen	D-71
Blechkeke	G-31
Brioche	A-48
Camembert-Stangen.....	C-48
Cranberry-Rührkuchen	D-57
Donauwellen	E-28
Eierlikörkugeln	U-15
Engadiner Nusstorte - prima zum Vorbereiten.....	D-92
Erdnussbutterplätzchen.....	G-32
Erdnuss-Fudge-Schnitten	U-21
Feldsalat-Aufstrich	H-63
Forellen-Butter	H-73
Frankfurter Kranz	D-59
Französische Schokoladentarte.....	D-89
Friesentorte (eifrei)	D-68
Frischkäse, natur - selbst gemacht ...	H-55
Garnelen- oder Shrimps-Butter	H-56
Gebackener Beeren-Blechkekuchen.....	E-32
Geröstete Körnerbutter	H-71
Haselnuss-Trüffel	U-13
Herzhafte Sesamwaffeln	C-48
Kaffee-Rolle	D-80
Kaffee-Schoko-Cookies	G-37
Knusprige Müslihapfen	G-32
Kräuterbutter-Rollen	H-62
Limettencreme	R-79
Majorantöpfchen	H-59
Mandelkugeln.....	U-18
Mascarpone-Zimt-Torte.....	D-93
Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan	G-40
Mohn-Pudding-Kuchen	D-83
Müsli-Riegel (eifrei)	F-31
Nougat-Hufeisen	G-42
Nougatmützen.....	G-33
Nuss-Nougatcreme-Plätzchen	G-34
Nuss-Schokoladen- Brownies (glutenfrei)	F-37
Orient-Crumble	R-73
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse	C-47
Pfefferminz-Trüffel-Igel.....	U-12
Pfeffersauce.....	Q-25
Pink Butter	I-18
Porreequiche mit Fleischwurst.....	C-66
Pumpkin-Cake Picanto	C-56
Rhabarber-Marzipan-Kuchen	D-67
Rocky Roads	U-19
Rumquadrat	F-32
Sachertorte	D-56
Schinken-Käse-Schmankerl	C-72
Schinken-Zwiebel-Taler	C-68
Schoko-Bananen-Quark- Tarte (ohne Backen)	D-63
Schokoladen-Muffins mit Schokostückchen	F-35
Schokolinsen-Cookies	G-37
Semifreddo	R-18
Spargel-Ricotta-Quiche	C-55
Spinat-Gorgonzola-Tarte mit getrockneten Tomaten	C-65
Teewurst - selbstgemacht.....	H-56
Teufelskuchen	E-30
Tomaten-Salami-Kekse	C-51
Vegetarische Paprika-Kartoffel- Quiche	C-57
Versunkener Kirsch- oder Obstkuchen mit Marzipan	E-29
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen	C-59
Weihnachts-Brotschmaus	I-19
Whiskeylikör-Waffeln	F-36

Buttercrème	
Frankfurter Kranz.....	D-59
Buttergemüse	
AI-Menü Buttergemüse-Lasagne.....	M-31
Butterkekse	
Cheesecake ‚Haselcrunch‘	D-19
Erdbeer-Lasagne low fat.....	R-27
Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach Kekskuchen	D-45
Rocky Roads.....	U-19
Schlanke Kekskugeln.....	U-7
Schoko-Bananen-Quark- Tarte (ohne Backen).....	D-63
Schokoladen-Fondue.....	R-37
Süße Wurst.....	D-45
Trüffel-Keks-Kuchen (ohne Backen) ..	D-62
Wedding-Day Ice Cream.....	S-2
Zitronen-Schichttorte vom Blech	E-10
Buttermilch	
AI-Menü Buttermilchpfann- kuchen mit Äpfeln	M-12
AI-Menü Fisch mit Tomaten- häubchen auf Reis.....	N-37
Allerbeste Gurkensuppe low fat.....	L-13
Amaretto-Schoko-Muffins	F-4
American Pancakes low fat	P-15
Amerikanisches Butter-Toast	A-7
Babe-Kirschtorte ‚im Kühlschrank gebacken‘ low fat.....	D-23
Bananen-Kokos-Smoothie.....	V-7
Bienenstich	E-15
Billerbecker Landbrot low fat	A-20
Buckweaties.....	B-3
Buttermilchdessert mit Himbeeren low fat.....	R-10
Buttermilch-Dinkel-Zopf low fat.....	A-32
Buttermilch-Kirsch-Kuchen.....	D-62
Buttermilch-Körner-Brötchen	B-31
Buttermilch-Pfannkuchen.....	P-1
Buttermilch-Quarkdessert mit Beerenfrüchten low fat.....	R-50
Buttermilch-Salatdressing	K-7
Buttermilk-Corn-Pancakes.....	M-12
Dreischicht-Schmankerl low fat.....	E-12
Ebu-Drink low fat.....	V-9
Erfrischende Buttermilchsuppe low fat.,	L-15
Flake-Muffins	F-22
Frühstücks-Min-Vit-Drink	V-3
Goldener Schuss ohne Schuss.....	V-6
Großes Blech Weizenbrötchen mit Weizenvollkorn.....	B-19
Haferbrötchen m. Sauerteig.....	B-19
Hausmacher Sauerteig	A-4
Heringssalat mit Roter Bete	H-58
Himbeer-Bomber	V-14
Irische Sodabrötchen - ohne Hefe....	B-36
Kamut-Brötchen.....	B-27
Karamell-Muffins	F-28
Kara-Ru-Muffins	F-5
Karotten-Zimtkuchen.....	D-2
Kartoffelmischbrot mit Buttermilch ..	A-58
Käsebrötchen mit Buttermilch	B-45
Käse-Schinken-Schnecken	C-4
Käse-Zwiebel-Muffins	C-20
Matjes-Topf	N-40
Melonen-Himbeer-Drink.....	V-21
Münsterländer Schwarzbrot low fat ..	A-19
Obstflip	V-4
Rinklake-Brot low fat.....	A-20
Rotters-Vollwertbrot	A-2
Rustikuss.....	A-26
Saftige Rosinenbrötchen.....	B-9
Sattmacher-Brötchen	B-32
Sauerteig-Fladenbrot low fat.....	A-32
Schnelle Buttermilch-Waffeln	F-3
Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn	E-9
Schoki-Mandel-Gugelhupf	D-15
Schweizer Bürlı	B-40
Sommerliches Buttermilchbrot	A-6
Vollkorn-Mischbrot	A-60
Vollkorn-Mohnbrötchen low fat	B-21
Waffeln mit Eischnee.....	F-21
Weißes Semmel mit Buttermilch	B-1
Weißes Buttermilch-Brot low fat.....	A-50
Weizenbeißer	B-2

Wiesensbrot.....	A-42
William Brown Muffins.....	F-30
Zwiebelbrot mit Buttermilch.....	A-6
Butterschmalz	
Nussbeißer-Pralinen	U-12
Rotwein-Schalottensauce.....	Q-23
Cabanossi	
AI-Menü Bunte Minestrone mit Nudeln low fat	M-6
Chachaça	
Caipirinha low fat.....	X-16
Caipirinha-Gelee	I-2
Calvados	
Beschwingte Apfelsuppe.....	L-2
Geeister Apfel-Zimtspritzer	S-16
Camembert	
Brokkoli-Möhren-Suppe mit Camembert low fat.....	L-44
Camembert-Crème à la française	H-10
Camembert-Dip	H-25
Camembert-Stangen	C-48
Conchiglioni mit Käsefüllung	M-128
Italobert.....	H-72
Leichter Bayernkas'	H-33
Salami-Aufstrich.....	H-11
Campari	
Erdbeer-Campari-Crème	R-64
Quark-Sorbet mit Erdbeer-Campari-Sauce.....	S-12
Cannelloni	
Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce	M-106
Cantuccini	
Himbeer-Cantuccini-Trifle	R-64
Cappuccinopulver	
Cappuccino-Crème	R-34
Marion's Cappuccino-Crème.....	R-5
Schnelle Cappuccino-Torte	D-16
Schoki-Mandel-Gugelhupf.....	D-15
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen low fat	D-21
Carob	
Haselnuss-Crème mit Carob.....	I-7
Cashew-Kerne	
AI-Menü Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen	O-41
Baklava	F-40
Cashew-Brot.....	A-47
Cashew-Butter	I-5
Cashew-Frühlingssuppe.....	L-58
Grünkohl-Pesto	H-69
Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat	J-46
Intelligenz-Salat.....	J-1
Kürbissalat mit Apfel	J-53
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen	J-45
Nuss-Karottensuppe	L-26
Veganer Cashew-Oliven-Aufstrich	H-56
Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung.....	M-89
Cassissirup	
Pflaumen-Schokoladendrink.....	V-13
Champignons	
AI-Menü Fischragout mit Reis und Champignons.....	N-34
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis	O-69
AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce.....	O-116
AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe low fat.....	O-110
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce low fat.....	N-21
AI-Menü Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln low fat	M-14
AI-Menü Champignon-Tortellini-Eintopf low fat	M-45

AI-Menü Chinesische Nudeln low fat	O-51
AI-Menü Chinesischer Frühling mit Jasminreis low fat	M-45
AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf.....	M-122
AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis	N-36
AI-Menü Fischgulasch mit Kartoffeln low fat.....	N-17
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis	M-13
AI-Menü Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce	O-14
AI-Menü Hähnchen süß-sauer	O-3
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat	O-11
AI-Menü Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce.....	O-49
AI-Menü Hähnchentopf mit Mango low fat	O-22
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat.....	M-17
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat.....	O-120
AI-Menü Ofengeschnetzeltes mit Kartoffelkruste.....	O-63
AI-Menü Paprika-Rindgulasch mit Kartoffeln	O-122
AI-Menü Pilz-Schmaus mit Zartweizen low fat	M-48
AI-Menü Pizza-Pfannkuchen vom Blech	M-53
AI-Menü Reisauflauf mit Tomaten und Champignons.....	M-27
AI-Menü Schlanker Schlemmer-Spargeltopf low fat	M-54
AI-Menü Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis low fat.....	M-21
AI-Menü Schnitzfleisch ‚Porto‘ low fat	O-40
AI-Menü Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse	O-6
AI-Menü Sommerlicher Nudelaufauf low fat	M-38
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf.....	O-114
AI-Menü Thailändisches Currygemüse	M-35
AI-Menü Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis low fat.....	N-6
AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig..	M-118
AI-Menü Würz-Topf.....	O-96
AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen mit Kartoffeln	O-121
Asiatische Linsensuppe	M-86
Austernpilzsauce zu Nudeln.....	Q-7
Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola ...	J-60
Champignoncremesuppe.....	L-6
Champignon-Gorgonzola-Lasagne... M-136	
Champignon-Sauce mit Weißwein low fat.....	Q-13
Champignon-Filettopf	O-57
Frühlingsrollen	M-80
Gefüllte Champignons low fat.....	M-42
Gemüsedreieck.....	C-20
Gratinierter Käse-Auberginen mit viel Gemüse	M-109
Großer Gemüseaufauf	M-87
Grüner Mangold-Pilztopf.....	L-27
Grüner Salat mit Tomaten und Champignons	J-54
Hähnchen-Bällchen mit Reis und Currysauce	O-138
Hähnchenpastete	O-125
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis.....	O-150
Herbst-Sauce ‚Indian Summer‘	Q-7
Italienischer Frühlingstopf.....	M-74
Italienischer Spargelaufauf mit Mozzarella low fat.....	M-37
Jägertopf aus dem Ofen.....	O-71
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat.....	M-15
Käse-Hähnchen mit Champignons	O-93
Kasseler-Topf Hawaii	O-89
Linsebratlinge.....	M-11
Marinierter Gemüsesalat	M-115
Marita's gefüllte Champignons.....	M-34
Mediterrano-Quiche	C-5
Pasta-Sauce ‚Frühlings-erwachen‘ low fat	Q-9
Pilz-Frikadellen	O-148
Pizzasuppe	L-20
Polenta-Pizza.....	M-139
Porree-Pilz-Auflauf.....	M-104

Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln.....	O-145
Rosenkohlsalat.....	J-61
Sauce ‚al funghi‘ low fat	Q-11
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet... O-109	
Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf	O-136
Schinken-Champignons	O-31
Schweinefilet mit Champignons.....	O-79
Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter. M-16	
Spargelsalat mit Kaiserschoten.....	J-38
Spinat-Pilz-Lasagne	M-104
Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
Tortellini-Eintopf	M-79
Ungarische gefüllte Pilze.....	J-34
Veganer Pilz-Kräuter-Dip (low fat, vegan)	H-69
Vegetarische Glasnudelsuppe.....	L-45
Würzige Gemüsesuppe mit Mettendchen.....	O-132
Cheddar	
Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl.....	Q-6
Chester-Käse	
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln.....	O-107
AI-Menü Hähnchen Mexicana	O-69
AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse low fat.....	O-34
AI-Menü Chester-BKB-Auflauf low fat.....	M-29
AI-Menü Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce low fat.....	O-35
AI-Menü Hähnchenmenü mit Käsesauce	O-1
AI-Menü Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat low fat	M-30
Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl.....	Q-6
Jägertopf aus dem Ofen	O-71
Käsesauce ‚Resto Formaggio‘	Q-8
Krümchensauce ‚vegetarisch‘ low fat	Q-12
Marita's gefüllte Champignons	M-34
Mexikanischer Chester Dip.....	H-6
Mozzarella-Paprika-Crème	H-16
Pasta-Sauce.....	Q-9
Sauce ‚Jardinero‘	Q-6
Spinatsuppe.....	L-48
Chilipaste	
würzig-süßer Datteldip	H-73
Chili-Sauce, süß-sauer	
Asiatische Linsensuppe.....	M-86
Chilischote	
AI-Menü Chilenischer Pastel de Chodo	O-111
AI-Menü Würziger Kartoffelaufauf mit Schafskäse.....	M-98
Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat	L-45
Bagel-Variationen.....	B-30
Cashew-Frühlingssuppe	L-58
Chili-Sahnesauce.....	Q-22
Cola-Barbeque-Sauce	H-50
Cranberry meets Chili	H-53
Feuriger Schafskäse-Aufstrich	H-51
Fruchtig-feurige Halloween-Suppe (milchfrei)	L-50
Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat	J-57
Indische Linsensuppe	L-59
Indischer Blumenkohl mit Reis	M-140
Mexikanischer Hackbraten	O-142
Mojo picon.....	H-49
Orientalisches Joghurt-Hähnchen mit Reis	O-135
Scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat	L-55
Schneller asiatischer Puteneintopf sauer-scharf	L-46
Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis	M-130
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat	L-42
Winter-Wunder-Wärmer	L-60
Zupa Mango-Pomodoro low fat	L-51

Chinagemüse
Schneller asiatischer Puteneintopf
sauer-scharf low fat L-46

Chinakohl
AI-Menü Chinakohl und Möhrenstreifen mit
Kartoffeln an Kräutersauce M-31
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis M-13
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit
Basmatireis low fat O-11
Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat. L-35

Chips
Gemüse-Cassoulet mit würziger
Knusper-Kruste M-19

Chorizo
AI-Menü Spanischer Spargeltopf M-75
AI-Menü Patatas guisadas – spanischer
Kartoffeleintopf low fat N-22
AI-Menü Würziger Kartoffelauflauf mit
Schafskäse M-98
Bunter Mais und Bohnentopf M-78
Penne mit Chorizo O-139

Ciabatta-Brot
Überbackene Ciabatta-Brötchen C-60

Cidre (frz. Apfelwein)
Französischer Apfel-Grog X-3

Cocktailfrüchte
Schneller Fruchtiger Curry-
Tortellini-Salat J-36

Cognac
Französische Leberpâté H-46
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet .. O-109

Cointreau
Baumkuchen D-78
Glühweinkonzentrat X-18
Italienische Cookie-Crème R-76
Pinienkern-Marzipan-Konfekt U-15
Sachertorte D-56
Zitrusfrucht-Terrine R-69

Cola
Cola-Barbeque-Sauce H-50

Conchiglioni
Conchiglioni mit Käsefüllung M-128

Cookies
Italienische Cookie-Crème R-76
Pflaumentorte mit Schoko-Cookies D-88

Cornflakes
Corn-Brötchen B-25
Cornflake-Crossies U-3
Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte D-13
Himbeer-Geknusper R-83
Löffelkekse mit Cornflakes und
Kokosraspeln G-29
Schoko-Kokos-Knusperl U-11

Couscous
AI-Menü Europa-Couscous low fat M-67
AI-Menü Rindertopf mit Couscous O-84
Couscous-Salat low fat J-43

Cracker
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche C-57

Cranberries, frisch
Cranberry-Relish H-60

Cranberries, getrocknet
Cranberry meets Chili H-53
Cranberry-Rührkuchen D-57

Cranberry-Nektar
Berry-Joy V-14
Cran-Straw-Smoothie V-22
Herbst-Smoothie V-22

Crème de Cacao
Espresso-Likör X-12
Schoko-Banana-Drama low fat R-27
Weiße Schokoladensauce 6
Weißer Schokoladenpudding R-56

Crème double
Aprikosen-Dessert R-15
Estragon
Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf L-3

Crème fraîche
Kartoffelsuppe L-33
Babe-Kirschtorte im Kühlschranks
gebacken' low fat D-23
Buttermilch-Salatdressing K-7
Echt Elsässer Flammkuchen C-28
Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen C-38
Französische Gurkensuppe L-3
Französische Schokoladentarte D-89
Friesentorte (eifrei) D-68
Herzhafte Kräuterrolle C-36
Herzhafte Plunderhörnchen
mit Blätterteig C-49
Italienischer Spargelsalat J-15
Kaiserschoten-Räucherlachs-
Crème H-50
Karotten-Knollensalat mit
Meerrettich J-26
Karotten-Kren-Sauce K-6
Kresse-Quark-Dip H-31
Lachs-Dip H-25
Leichte Pfirsich-Torte vom
Blech low fat E-14
Nuss-Dressing K-1
Sommersuppe mit Avocado L-18
Würzige Curry-Crème Suppe L-4
Zucker-Brez'n G-46
Spargelsuppe mit
Blauschimmelpilz L-36
Schnittlauch-Eintopf mit
grüner Kapuze L-40
Sanftes Möhrensüppchen mit
pikanten Meerrettichklößchen L-53
Pomodoro-Macchiato mit Grissini L-66
AI-Menü Kartoffel-Gemüse-Schmaus M-14
AI-Menü Westfälischer Herbst-Auflauf .. M-27
AI-Menü Gemüse-Gnocchi low fat M-49
Italienischer Frühlingstopf M-74
Spargeltopf Primavera M-77
Brokkoli-Flan mit Käse M-102
Tofu-Cannelloni mit würziger
Tomatensauce M-106
AI-Menü Wildlachs mit
Gorgonzola-Sauce N-1
AI-Menü Kabeljau mit körniger
Weißweinsauce N-1
AI-Menü Seefischfilet in Petersilien-Dill-
Rahm N-3
AI-Menü Fischgulasch
mit Kartoffeln low fat N-17
AI-Menü Fischfilet mit leichter
Senfsauce low fat N-18
AI-Menü Seelachsrollchen mit
Gorgonzolafüllung N-31
AI-Menü Hähnchen mit Spargel
und Ananas in Weißweinsauce O-4
Spargelgratin O-10
AI-Menü Schweinefleisch ‚California‘ O-24
AI-Menü Currygeschnetzeltes
mit Cashew-Kernen O-41
AI-Menü Deftiger Kohlrabieintopf O-59
AI-Menü Curry Schweinefleisch mit
Jasminreis O-72
Sonntagsbraten ohne viel TamTam .. O-73
AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf O-75
Hausmacher-Blubb'(-Spinat) P-4
Sahnewirsing P-8
Kalte Rucola-Sauce Q-15
Gratinerte Früchte R-36
Süßes Sushi R-46
Eton Mess R-74

Crème légère
AI-Menü Dicke-Bohnen Eintopf – auf O-61
AI-Menü Schnitzfleisch 'Porto' low fat ... O-40
Parmesan-Dressing K-6

Croûtons
Rohkostsuppe aus der Toskana low fat L-11

Cumin.....siehe Kreuzkümmel

Currypaste
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen O-56
AI-Menü Thailändisches Currygemüse.. M-35
Kartoffel-Spitzkohlsuppe L-35
Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf O-136

Datteln
Apfelsalat mit Datteln R-63
Datteltart mit Zimt-Walnussmarzipan U-10
Datteltart (glutenfrei) D-52
Feuriger Dattelaufstrich H-51
Früchte-Brot ohne Hefe A-53
Kalorienarme ballaststoffreiche
Gesund-Marmelade I-16
Orientalischer Blumenkohl-
Salat low fat J-44
Orient-Crumble R-73
Reis-Haferdrink V-21
Schwarzkümmel-Frischkäse H-68
würzig-süßer Datteldip H-73

Dickmilch
AI-Menü Hähnchenbrust mit
Basilikumsauce low fat O-20
Dickmilch-Terrine R-26
Dickmilch-Waffeln low fat F-6
Gurkencreme low fat H-25
Himbeer-Cantuccini-Trifle R-64
Leinsamen-Buchweizen-Brot A-5
Schafskäse-Dickmilch-
Aufstrich (low fat) H-48
Schnickmilch low fat H-21
Überbackene Ciabatta-Brötchen C-60
Weltklasse-Zaziki low fat H-16

Dill
AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse
und Kräutersauce N-27
AI-Menü Kartoffelgratin mit
Räucherlachs N-17
AI-Menü Kräuterfisch mit
Gurkengemüse und Kartoffeln N-29
AI-Menü Kräuterfisch mit
Tomatensauce low fat N-14
AI-Menü Lachs auf Blattspinat an
Dillrahmsauce N-11
AI-Menü Lachsmenü mit
Frischkäsesauce N-4
AI-Menü Rotbarschfilet mit Reis
in würziger Käsesauce N-2
AI-Menü Seefischfilet in Petersilien-
Dill-Rahm N-3
AI-Menü Seelachsrollchen mit
Gorgonzolafüllung N-31
AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig .. M-118
Allerbeste Gurkensuppe low fat L-13
Eier-Tatar low fat H-11
Erste-Frühlings-Kräuterbutter H-15
Fischklösschen mit Kräutersauce N-16
Französische Gurkensuppe L-3
Frische Gurkencremesuppe L-10
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat H-49
Gurke mit Frischkäse-Füllung J-3
Gurkensalat J-3
Heringssalat mit Roter Bete H-58
Kräuter-Hüttenkäse H-3
Krautsalat wie beim Griechen low fat J-41
Lachscremesuppe L-20
Lachs-Frischkäse H-32
Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei J-64
Lachs-Lauch-Muffins N-32
Lachsrollchen J-40
Lachsrolle N-10
Leichter Spargel-Gemüse-Salat J-59
Rote-Bete-Crème H-40
Senf-Honig-Dip H-63
Senfsauce H-65
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon N-15
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat H-52

Dinkel
5-Minuten-Vollkornbrot A-26
Amaranth-Brötchen B-43
Bierbrötchen B-28

Brottschnecken-Blech	C-41
Buckwheaties	B-3
Cashew-Brot	A-47
Deftiges Käse-Schinken-Fladenbrot ...	A-63
Dinkel-Bärlauch-Brot	A-13
Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot	A-29
Dinkel-Joghurtbrötchen mit Sonnenblumenkernen	B-9
Dinkel-Körnerbrötchen low fat	B-31
Dinkel-Kürbis-Weckle	B-49
Dinkel-Leinsamen-Brötchen	B-1
Dinkel-Mehrkornbrötchen	B-47
Dinkel-Quark-Brötchen	B-4
Dinkel-Sonnenblumenbrot	A-2
Düsseldorfer Vollkörnerchen	A-66
Faretto ital. Dinkelsuppe aus Umbrien	L-25
Fruchtkuchen ohne Zucker	D-2
Goldähren low fat	B-13
Großes Blech Dinkel-Körner- brötchen mit Dinkelvollkorn	B-27
Grünkern-Mehrkornbrot low fat	A-33
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot	A-41
Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn- Gewöhnung low fat	C-12
Hirsebrot	A-46
Kalabaza	A-62
Kamutbrot low fat	A-18
Karotten-Pizza mit Vollkorn	C-52
Kartoffelbrötchen	B-23
Kartoffel-Buchweizen-Brötchen	B-37
Kartoffel-Dinkel-Brot	A-11
Kartoffel-Dinkel-Waffeln	C-46
Kerniges Joghurt-Brot	A-7
Kinder-Vollkornkuchen vom Blech	E-19
Knusper-Dinkelbrot	A-1
Korn-Blume	A-30
Körnermischbrot	A-42
Kräuterbrötchen low fat	B-11
Krustenbrot	A-55
Kürbis-Vollwertbrot mit Schwarzkümmel	A-28
Leichte Muffins low fat	F-7
Leichte Vollkorn-Brötchen	B-1
Leinsamenbrot	A-64
Leinsamen-Buchweizen-Brot	A-5
Leinsamen-Sesam-Brot low fat	A-22
Malzkruste	A-28
Möhrebröt – Brot mit Möhren	A-14
Möhren-Vollwertbrot	A-33
Müsli-Riegel (eifrei)	F-31
Olivenbrot	A-10
Pastinaken- oder Möhrenbrot mit Walnüssen	A-54
Provitall-Brot	A-51
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot low fat	A-21
Reine Vollkorn-Nussbrötchen	B-40
Reines Vollkornbrot mit Weizenbier ...	A-34
Reines Vollkorn-Nussbrot	A-1
Roggen-Mischbrötchen low fat	B-34
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss low fat ...	A-21
Rotwein-Brot	A-9
Rucki-Zucki-Brot	A-37
Rühr-Brot	A-43
Saftiges Kürbisbrot low fat	A-15
Sattmacher-Brötchen	B-32
Schmandbrötchen	B-8
Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn	E-9
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot	A-11
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot	A-11
Schnittlauch-Brötchen low fat	B-14
Schokoladenmuffins für Vollkornmuffel	F-28
Schrot-Brot	A-35
Soja-Dinkelbrot	A-38
Soja-Nuss-Ballen	B-20
Sommerliches Buttermilchbrot	A-6
Sonnenblumen-Focaccia	A-30
Stefanies Familienbrot von ca. 1,4 kg low fat	A-16
Süße Igelchen	B-9
Süße Quark-Ölteig-Mäuse	B-16
Süßer Dinke-Stuten mit Mandeln	A-37
Vegetarischer Braten	M-47
Vollkorn-Apfeltaschen low fat	F-11
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen	C-59

Vollkornbrot mit Sauerteig ,ohne Körner' low fat	A-50
Vollkornbrot mit verschiedenen Nüssen	A-48
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen low fat	D-21
Vollkorn-Fladenbrot	A-3
Vollkorn-Grissini	B-37
Vollkorn-Hefewaffeln low fat	F-11
Vollkorn-Knäckefladen mit Sesam low fat	A-41
Vollkorn-Körnchen	A-38
Vollkorn-Milchbrötchen	B-5
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln	F-38
Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst	D-48
Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen	A-8
Vollwertbrot mit Kürbiskernen low fat ..	A-17
Vollwertige Dinkel-Haferflocken- Waffeln	F-8
Vollwertiges Spinatsüppchen low fat	L-16
Vollwert-Knabberstangen	B-26
Vollwert-Lebkuchen	G-16
Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln	F-14
Vollwert-Waffeln mit Hirse	F-7
Weizen- oder Dinkel-Sauerteig	A-4
Wiesenbrot	A-42
Zucchini Brot	A-35
Zucchini-Brot	A-59

Dinkelmehl, Typ 630

Allgäuer Seelen low fat	B-34
Buttermilch-Dinkel-Zopf low fat	A-32
Buttermilch-Körner-Brötchen	B-31
Dinkel-Bagels	B-39
Dinkel-Mehrkornbrötchen	B-47
Dinkel-Pizzateig	C-38
Großes Blech Dinkel-Körner- brötchen mit Dinkelvollkorn	B-27
Knauzensemmeln low fat	B-38
Nussknacker	B-31
Rühr-Brot	A-43
Süßer Dinkel-Stuten mit Mandeln	A-37

Dominosteine

Domino-Quark	R-28
--------------------	------

Dorade

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln	N-30
--	------

Dörrfleisch

Kartoffelsuppe – ‚Kardoffelsubb‘	L-3
--	-----

Dorsch

AI-Menü Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen low fat	N-5
--	-----

Edamer

Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse	M-109
--	-------

Edeelpizkäse

Nuss-Dressing	K-1
---------------------	-----

Eier

1 Ei 'Schwarze' Plätzchen' low fat	G-13
AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce	N-27
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Gemüserais	O-16
AI-Menü Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree	O-52
AI-Menü Gemüseintopf mit Basilikum- Klößchen low fat	M-100
AI-Menü Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln	O-43
AI-Menü Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce	O-4
AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse ..	O-15
AI-Menü Königsberger Klopse low fat	O-53
AI-Menü Ofengeschnetzeltes mit Kartoffelkruste	O-63
AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat	O-67
AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln	O-104
Amerikanisches Caesar-Dressing mit Öl	K-11

Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln	E-6
Apfelstrudel	D-85
Bayrische Apfelmaultaschen	R-86
Beerenpudding	R-78
Berliner Ballen low fat	F-10
Bienenstich	E-15
Bremer Fischburger	N-20
Buletten	O-18
Buttermilk-Corn-Pancakes	M-12
Crema catalana naranja	R-35
Dinkel-Pizzateig	C-38
Dinkel-Quark-Brötchen	B-4
Einfache Ausstech-Plätzchen	G-22
Empanadillas – spanische Teigtaschen	C-21
Engadiner Nusstorte - prima zum Vorberreiten	D-92
Erdbeer-Cassata (+ 4 Eigelb)	S-21
Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Joghurt-Sahne	D-81
Erdbeer-Zabaglione	R-60
Erdnuss-Stangen (+ 1 Eigelb)	B-48
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend low fat	O-17
Fisch-Cannelloni	N-25
Fischgratin ‚Amore alla Paprika‘	N-11
Fischklößchen mit Kräutersauce	N-16
Fleischpflanzerl mit Fruchtiger Curry- Sauce	O-47
Französische Gemüsetorte	C-22
Französische Schokoladentarte	D-89
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan ..	D-24
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht ..	O-36
Geflügelrikadellen low fat	O-7
Gefüllte Champignons low fat	M-42
Gefüllte Kartoffeln	M-6
Gefüllte Paprika low fat	M-9
Gemüsedreieck	C-20
Gemüsepuffer vom Blech	M-23
Gemüsestrudel	C-44
Gratiniertes Schafskäse	M-43
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech	O-44
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung	O-64
Hamburger Franzbrötchen	B-33
Hefe-Bund à la Linde	D-41
Indisches Naan Fladenbrot	B-44
Italienische Käsestangen	C-5
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe ...	L-34
Käseknabbergebäck	C-16
Käseschnitzel	M-10
Käse-Zwiebel-Muffins	C-20
Klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck	C-25
Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen ..	N-25
Knusper-Häufchen	G-45
Knusprige Müslihappen	G-32
Kokos-Ananas-Muffins	F-43
Kokos-Pudding	R-2
Köstliche Vanillesauce	1
Krokant-Knusperle	G-12
Kürbisfocaccia	A-43
Lachstorte	C-1
Lauch-Taschen	C-15
Leichte Amerikaner low fat	F-9
Linsenbratlinge	M-11
Mama's Grießpudding	R-17
Mandel-Musik	G-41
Marzipan-Brot-Dessert	R-29
Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan ..	G-40
Mohn-Pudding-Kuchen	D-83
Nougat-Hufeisen	G-42
Nuss-Nougat-Crème-Eis	S-20
Nuss-Nougatcrème-Plätzchen	G-34
Orangenmuffins ohne Fett	F-1
Österreichische Germknödel mit Vanillesauce	M-125
Osterzopf	A-25
Ostfriesische Neujahrskuchen	F-2
Pälzer Dampfnudle	P-33
Party-Schinkenröllchen-Auflauf	O-46
Pflaumenkuchen mit Pudding	E-17
Porree-Gratin low fat	P-24
Reis-Mettrollchen mit süß-saurer Sauce	O-144
Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen	E-8
Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen	L-53

Schneller asiatischer Puteneintopf sauer-scharf low fat L-46
 Schneller Brokkoli-Schinken-Zopf C-62
 Schoko-Oranginis G-20
 Sellerie-Kartoffelpuffer M-33
 Sizilianische Sfinzione C-3
 Spargel-Käsekuchen mit Rucola C-75
 Süßer Quarkstuten ohne Hefe A-36
 Süßer Stutenkranz low fat A-16
 Thunfischzopf low fat C-9
 Tiramì Sú Likör X-17
 Türkisches Gebäck mit Feigen G-47
 Vanillekipferl G-7
 Veggie-Bean-‘Hackbraten’ low fat M-24
 Vollkorn-Milchbrötchen B-5
 William Brown Muffins F-30
 Zitronen-Käsekuchen D-28
 Zucchini mit Geflügelfüllung low fat O-83

1 Eigelb

Apfel-Crumble R-58
 Blätterteigtaschen mit Schafskäse C-46
 Brioche A-48
 Echter Vanillepudding R-2
 Erdnussbutterplätzchen G-32
 Erdnuss-Stangen (+ 1 ganzes Ei) B-48
 Flammkuchen mit Zucchini C-58
 herzhaftes Schweineöhrchen C-29
 Himbeer-Glacée S-6
 Kürbisbrot A-34
 Leiter-Brot A-44
 Mascarpone-Crème R-70
 Moussaka O-10
 Orientalische Teigpäckchen mit würziger Füllung C-63
 Pfefferminz-Trüffel-Igel U-12
 Pflaumen- oder Zwetschgen-Gewürz-Crumble D-77
 Quark-Pogatschen B-32
 Reissalat von Andrea J-21
 Schnelle Weizenmehl-Brötchen B-38
 Schnittlauch
 Kräuterbrötchen B-11
 Süßer Stutenkranz low fat A-16
 Vanillekipferl G-7
 Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln M-34
 Vollkorn-Fladenbrot A-3
 Zitronensauce 7

1 Eiweiß

Ananas auf Erdbeer-Schaum low fat R-20
 Früchtetraumcreme low fat R-3
 Herzhaftes Plunderhörchen mit Blätterteig C-49
 Zimt-Taler (+ 1 ganzes Ei) G-46
 Zitrusorbet S-10

2 Eier

Vollwert-Lebkuchen G-16
 AI-Menü Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln low fat M-14
 AI-Menü Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln M-12
 AI-Menü Rheinischer Deppekoche O-92
 AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout O-82
 AI-Menü Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat low fat M-30
 AI-Menü Tomaten-Kräuter-Kuchen C-71
 Alpen- oder Magenbrot G-44
 Amarettini-Kracher low fat R-31
 Amaretto-Schoko-Muffins F-4
 American Peanut-Cookies - glutenfrei G-6
 Amerikaner F-1
 Ananas mit überbackenem Schinken J-33
 Ananas-Schokoladen-Schichttorte vom Blech E-34
 Apfel-Crumble-Muffins F-29
 Apfelkuchen mit Quarkguss vom Blech E-19
 Apfelkuchen mit warmer Milch low fat D-26
 Appenzeller-Quarkplätzchen C-23

Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot low fat D-12
 Backofen-Frikadellen O-119
 Bambantscha-Muffins F-21
 Bananenmuffins F-13
 Berliner Walnussbrot G-8
 Bierteig zum Frittieren von Gemüse M-129
 Blätterteig-Muffins mit Pfiff C-54
 Blumenkohl-Brokkoli-Bratlinge M-131
 Bulgur-Braten M-73
 Buttermilch-Pfannkuchen P-1
 Campari-Zabaglione-Dessert R-37
 Cantuccini auf leichte Art G-18
 Cashew-Cookies G-19
 Chocolate Cookies G-21
 Clafoutis D-4
 Classic American Brownies F-12
 Crème R-32
 Cunninghams Hefewaffeln F-1
 Curry-Gemüseschnecken C-67
 Dinkel-Bagels B-39
 Double-Choc-Schokoladenkuchen D-6
 Eierlikör-Muffins F-25
 Eisenbahnschienen F-44
 Espresso-Doppeldecker G-3
 Espresso-Spekulativus-Muffins F-23
 Freundschafts-Torte- Amici-Chocolati D-44
 Fruchtiger Käseboden D-4
 Fruchtkuchen ohne Zucker D-2
 Gedeckter Stachelbeer-Kuchen D-90
 Gestürzter Apfelkuchen D-73
 Griechische Zitronen-suppe (+ 2 Eigelb) L-61
 Grünkern-Frikadellen M-10
 Hähnchenpastete O-125
 Herzhaftes Bier-Eierkuchen low fat P-10
 Herzhaftes Buchtein C-40
 Herzhaftes Frühlingstorte C-7
 Herzhafter Kartoffel-Kuchen C-15
 Hirseauflauf M-82
 Hot Cross Buns B-51
 Igel-Muffins F-14
 Iles flottantes – Schwimmende Inseln low fat R-33
 In 15 Minuten-auf-dem-Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen D-7
 Janka-Davies G-12
 Joghurt-Orangen-Muffins F-29
 Kaffee-Muffins low fat F-13
 Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach Kekskuchen D-45
 Karamell-Muffins F-28
 Karamell-Rhabarber mit Joghurt-Sauce R-48
 Kara-Ru-Muffins F-5
 Kartoffel-Dinkel-Waffeln C-46
 Kartoffelklöße P-2
 Kartoffel-Lauch-Gratin M-46
 Käsebällchen als Suppeneinlage L-48
 Käse-Nuss-Bratlinge M-117
 Käse-Sesam-Brötchen B-41
 Käse-Soufflé M-68
 Kernecken F-24
 Kindergarten-Brötchen B-4
 Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich L-28
 Knusprige Kartoffelwaffeln low fat P-3
 Krümel-Käsekuchen vom Blech E-2
 Leichte lockere Vollkornwaffeln & Hefe (milchfrei, low fat) F-27
 Leichte Muffins low fat F-7
 Leichter Brokkoli-Kuchen low fat C-27
 Lendchen-Petits mit Kräuterbrotkuppel O-40
 Lieblingskekse mit Schokotropfen G-28
 Limo-Waffeln F-30
 Mandel-Butterkuchen D-17
 Mandel-Gespenster oder ‚Spanisch Brot‘ G-14
 Marzipanlikör X-13
 Mediterraneo-Quiche C-5
 Möhren-Muffins C-23
 Möwenfutter G-47
 Nudelteig mit Ei P-3
 Nuss-Bratling M-105
 Nussfinger G-1

Nuss-Schokoladen-Brownies (glutenfrei) F-37
 Orangenfeuerwerk mit Campari-Zabaglione R-38
 Original Elsässer Apfelkuchen D-33
 Pfirsich-Kuchen ‚Pavot‘ – Mohnkuchen mit Pfirsichen D-5
 Pflaumen-Rotwein-Torte D-74
 Pflaumentorte mit Schoko-Cookies D-88
 Pilz-Frikadellen O-148
 Pü-Rollen mit Knusperkruste O-43
 Quarkbrot low fat A-16
 Quark-Sorbet mit Erdbeer-Campari-Sauce S-12
 Quark-Streuselkuchen E-5
 Reibekuchen oder Kartoffelpuffer M-114
 Rum-Rosinen-Plätzchen low fat G-23
 Sau-Sa-Muffins F-5
 Schandwaffeln F-3
 Schinken-Käse-Schmankerl C-72
 Schnelle Pfirsichtorte D-14
 Schnelle Spinatspitzen C-26
 Schneller Kürbis-Auflauf P-27
 Schoko-Marmor-Käsekuchen-Brownies F-26
 Schokotropfen-Streusel-Muffins mit Joghurt F-41
 Schulfest-Waffeln (milchfrei) F-26
 Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken G-16
 Serviettenknödel P-19
 Sonntags-Stippmilch R-12
 Sopa Castellana L-24
 Spanische Schinken-Kroketten O-147
 Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste C-6
 Spargelmuffins C-11
 Spinatklösschen M-84
 Spinat-Muffins C-42
 Spinatrollen mit Räucherlachs N-9
 Spinat-Spätzle P-2
 Sterntaler G-2
 Struwen – Rosinen-Hefepfannkuchen low fat M-70
 Superleichte superleckere Hefewaffeln low fat F-8
 Süße Ofennudeln low fat F-12
 Süße-Keks-Kuppel R-44
 Tante Annis Schoko-Pudding R-16
 Thunfischkroketten N-10
 Toffee-Walnuss-Tarte D-8
 Tomaten-Salami-Kekse C-51
 Truthahn / Pute mit leckerer Füllung O-115
 Ungarische Pilze J-34
 Vegetarischer Braten M-47
 Vollkorn-Hefewaffeln low fat F-11
 Vollkorn-Mandeltaler G-9
 Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln F-14
 Waldmeister-Torte D-53
 Weiche Marzipanmarkronen low fat G-9
 Weißes Punscheis S-5
 Welfenspeise R-66
 Zitronenjoghurt-Muffins F-19
 Zwetschgenknödel P-16
 Zwieback-Knödel low fat P-4

2 Eigelb

AI-Menü Schustertopf low fat O-8
 Bayrisch Crème R-82
 Camembert-Stangen C-48
 Cappuccino-Crème R-34
 Festlicher Tomatensalat J-4
 Griechische Zitronen-suppe (+ 2 ganze Eier) L-61
 Obst-Käse-Gratin R-17
 Obst-Käse-Gratin R-17
 Orientalische Teigpäckchen mit würziger Füllung C-63
 Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste N-39
 Schinken-Käse-Schmankerl C-72
 Schustertopf O-8
 Ungarische gefüllte Pilze J-34
 Whiskeylikör-Pudding R-74
 Zitronenparfait – originell serviert! S-9

2 Eiweiß

Berliner Luft	R-52
Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste	O-18
Îles flottantes low fat	R-33
Kleine Liebesknochen	G-27
Mokkacrème low fat	R-23
Semifreddo	R-18
Amerikaner	F-1

3 Eier

AI-Menü Kappeskuchen mit Schinkenwürfeln	C-74
AI-Menü Mais-Tomaten-Schale 'al forno'	M-22
AI-Menü Milchreisauflauf mit Äpfeln	M-102
AI-Menü Pflaumenaufbau	M-69
AI-Menü Quark-Kirschkasagne	M-69
AI-Menü Süßer Zwiebackauflauf	M-72
Allgäuer Käsekuchen	C-3
Amaretto-Parfait	S-6
American Banana Pudding	R-91
Antipasti-Quiche	C-53
Apfelmus-Kuchen	E-7
Basilikum Pfannkuchenpizza	C-33
Borussia-Emsdetten-Waffelteig	F-27
Café-con-Leche-Muffins	F-42
Cantuccini	G-11
Chinesische Curry-Teigtaschen	O-77
Dickmilch-Terrine	R-26
Dickmilch-Waffeln low fat	F-6
Donauwellen	E-28
Dreischicht-Schmankerl low fat	E-12
Eierschecke - dreischichtig	E-18
Einfache Rühr-Muffins	F-20
Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen	M-112
Finnischer Ofenpfannkuchen	M-108
Flotter Obstkuchen	D-3
Fruchtige Mandelrauten	G-17
Gebackener Schmandkuchen	E-32
griechische Milchpastete - Galaktobouriko	R-87
Griechischer Paprika-Quickie	C-7
Große Pirogge	C-43
Indonesische Muffins - Kue Lumpur	F-17
Kaffee-Schoko-Cookies	G-37
Karamelcrème	R-13
Karottenschnitten mit ACE	E-16
Kartoffel-Pofferties mit Möhren	M-49
Kartoffel-Timbale	P-22
Kirsch-Chaudeau	R-42
Kokos-Gugelhupf	D-9
Kutscherkuchen	D-87
Lachsrolle	N-10
Lippischer Pickert	M-83
Marzipan-Mohntorte vom Blech	E-13
Mohnkuchen mit Joghurt	D-24
Nuss-Kräuter-Falafel	M-129
Nuss-Nougat-Kuchen	D-19
Obstkuchen 'Tarte Tatin'	D-1
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafkäse	C-47
Porreequiche mit Fleischwurst	C-66
Quarkplinsen	M-126
Quinoa-Gemüse-Bratlinge	M-127
Rhabarber-Krokant-Kuchen	D-9
Rhabarberkuchen mit Baiser / Meringue	D-46
Rosinen-Ballaststoff-Kekse low fat	G-2
Rote Bete-Schokoladenkuchen	D-65
Rote Grütze Torte	D-2
Sahne-Muffins	F-23
Sauerkirsch-Streuselkuchen vom Blech	E-33
Schnelle Cappuccino-Torte	D-16
Schnelle Granitinierte Schmandtorte	D-7
Schneller Butterkuchen	E-1
Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden low fat	D-21
Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn	E-9
Schneller Obstboden zum Belegen	D-5
Schneller Zwiebelkuchen	C-37
Schoko-Erdnuss-Cantuccini	G-26

Schokoladen-Brownies - klebrig und innen feucht	F-39
Schokoladenmuffins für Vollkornmuffel	F-28
Schokoladenmuffins mit Nuss-Nougat-Füllung	F-15
Schokoladen-Muffins mit Schokostückchen	F-35
Schokolinsen-Cookies	G-37
Schokosoufflé mit flüssigem Kern	R-67
Semifreddo	R-18
Spargelgratin	O-10
Spinat-Pasta	P-26
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Steinpilzspasta	P-7
Süßer Zucchini-Rührkuchen	D-30
Vanilla-Cakes	G-20
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche	C-57
Vegetarischer Zwiebelkuchen	C-24
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln	F-38
Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln	F-8
Wein-Punsch	X-14
Wein-Zitronencrème	R-62
Zitronen-Käsekuchen	D-28
Zitronenkuchen low fat	D-31
Zitronenwaffeln low fat	F-9
Zucchini-Pfannkuchlein	P-23

3 Eigelb

Espresso-Schaum	R-1
Falsche Spiegelei low fat	R-20
Gekochte Zimtsauce	7
Gorgonzola-Parmesan-Sauce	Q-2
Gratinierte Früchte	R-36
Heiße Großmutter	X-18
Kubanische Schokocrème mit Espresso-Granita	R-72
Marzipan-Brot-Dessert	R-29
Milchreistorte	D-69
Pasta-Sauce 'Drei-Käse-Hoch'	Q-10
Pâte brisée	D-54
Pflaumen-Blume	D-28
Rotwein-Vanille-Punsch	X-3
Sauce Hollandaise - die wohl allerbeste!!	Q-8
Spaghettitorte	D-32
Vanille-Zimt-Sauce	5
Waffeln mit Eischnee	F-21

3 Eiweiß

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln	N-30
Orangenflammerie low fat	R-19
Überbackenes Eis	S-8
Waffeln mit Eischnee	F-21

3-4 Eiweiß

Macarons	G-48
----------------	------

4 Eier

AI-Menü Kartoffelbrei mit Gemüse, Schinken und Spiegelei	O-80
AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe (low fat)	O-110
AI-Menü Kartoffelbrei mit 'Blubb-Spinat' und Ei	M-35
AI-Menü Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei	M-8
AI-Menü Pizza-Pfannkuchen vom Blech	M-53
AI-Menü Schneller Hühnerintopf mit Eierstich low fat	O-47
AI-Menü Westfälischer Herbst-Auflauf	M-27
AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig	M-118
Allgäuer Butter-Taler	G-10
Amarettini	G-3
Amarettini-Waffeln	F-36
American Pancakes low fat	P-15
Apfelkuchen mit Quark und Rosinen	D-38
Apfel-Zimt-Muffins	F-4
Aprikosenmuffins	F-3
Banana-Rama-Waffeln low fat	F-5
Bananenkuchen	D-26
Biskuitboden low fat	D-6
Biskuit-Rolle	D-50

Blitz-Biskuit low fat	D-6
Blumenkohluppe mit Eierstich	L-26
Bread-and-Butter-Pudding	D-49
Brioche	A-48
Brunnenkressenschau-süppchen mit Ei	L-67
Brüsseler Waffeln	F-10
Buchweizen-Nudeln (glutenfrei)	P-25
Bunter Spargelsalat	J-23
Butter-Muffins	F-22
Cranberry-Rührkuchen	D-57
Crêpes-Teig [sprich Kreps]	P-12
Eierschecke - dreischichtig	E-18
Einfache Eierpfannkuchen	P-16
Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen	C-38
Einfacher Rührkuchen im Einkochglas	D-39
Eiweiß-Abendbrötchen	B-35
Erbsen-Quiche	C-64
Espresso-Schaum	R-1
Fantakuchen	E-1
Far Breton	R-30
Feine schnelle Waffeln	F-2
Filo-Käsesticks	C-50
Frankfurter Käsekuchen	D-20
Französische Oliven-Tarte	C-13
Früchte-Brot ohne Hefe	A-53
Fruchtiger-Käsekuchen 'Zack-Zack'	D-3
Ganz leichter Apfelmus vom Blech low fat	E-20
Grünkohl-Wan-Tans	O-123
Hackbraten Grundrezept	O-141
Hedwigsuchen	E-22
Herzhafte Sesamwaffeln	C-48
Herzhafte Windbeutel	C-16
Joghurt-Aprikostenschnitten	E-3
Kaffee-Eierpunsch	W-3
Karotten-Zimtkuchen	D-2
Kasseler-Fladen aus dem Ofen	O-146
Klassische Eierpfannkuchen	P-11
Kokosmakronen low fat	G-1
Kokos-Paradies-Schnitten	E-23
Kougelhof	D-30
Kuh-Fleckerl-Käsekuchen	D-38
Lauwarmer Apfelkuchen low fat	E-9
Leichte Erdbeerburg low fat	D-16
Leichte Pfirsich-Torte vom Blech low fat	E-14
Lemon Curd-Torte - Zitronencrémertorte mit Quark	D-42
Limettencrème	R-79
Macadamia-Cookies mit weißer Schokolade	G-48
Madeirakuchen	D-67
Mandarinenkuchen	E-1
Mandel-Kasten	D-10
Mandelmarmorkuchen	D-12
Mandel-Möhren-Kuchen	D-49
Mandel-Sahne-Kuchen	D-79
Margaretenplätzchen	G-43
Marzipan-Haselnuss-Muffins	F-41
Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte + Schnellvariante	D-10
Marzipan-Nougat-Kuchen	D-27
Matratzenkuchen	E-2
Mürbe Sandwaffeln	F-37
Nuss-Biscotti	G-27
Nussmakronen	G-11
Nuss-Muffins	F-16
Omas Apfelkuchen	D-4
Pfirsich-Schmandkuchen	E-4
Porreequiche mit Fleischwurst	C-66
Porreetorte	C-34
Quark-Waffeln low fat	F-8
Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen	D-3
Rumquadrate	F-32
Saftige Kokosmakronen	G-13
Saftiger Kürbiskuchen	D-11
Saftiger Schokoladenkuchen vom Blech	E-38
Saftiger Zitronenkuchen	D-64
Schafskäsepiroggen	C-13
Scheiterhaufen (Reste-Fest alte Brötchen)	M-90
Schinken-Blech	C-10
Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade	C-39
Schlankerer Kaffeeikör	X-6
Schnelle Buttermilch-Waffeln	F-3

Schneller Kirschkuchen vom Blech low fat E-14
 Schokoladen-Kirsch-Kuchen m. Marzipanstücken D-29
 Schokoladentorte (mit Variationen) ... D-40
 Spargel mit Kartoffeln und herzhaftes Zabaglione M-83
 Spinat-Kochschinken-Lasagne O-133
 Streuselkuchen vom Blech E-36
 Süßes French Toast M-132
 Teufelskuchen E-30
 Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln F-38
 Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst D-48
 Vollwert-Waffeln mit Hirse F-7
 Walnuss-Feta-Brot A-56
 Warme Kirschpralinen-Soufflés R-75
 Weihnachtskuchen aus dem Glas D-47
 Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern J-7
 Whiskeylikör-Waffeln F-36
 Windbeutel F-17
 Zitronen-Erdbeerboden vom Blech E-26
 Zuppa Inglese R-7
 Zwiebackklößchen L-43

4 Eigelb

Campari-Zabaglione-Dessert R-37
 Crema catalana naranja R-35
 Eggnogg ohne Alkohol W-10
 Erdbeer-Cassata (+ 1 ganzes Ei) S-21
 Erdbeer-Zabaglione R-60
 Exoten-Ereignis für Erwachsene R-8
 Italienisches Ricotta-Eis S-1
 Karamell-Likör X-8
 Marzipan-Brot-Dessert R-29
 Orangenfeuerwerk mit Campari-Zabaglione R-38
 Parmesan-Weinsüppchen L-30
 Pfirsich-Parfait S-9
 Portugiesische Crème R-39
 Spekulatius-Parfait S-7
 Tiramì Sú – in Partymenge R-31
 Tiramì Sú – in Partymenge R-31
 Zabaglione R-1
 Zimt-Parfait S-2
 Zimt-Parfait S-2
 Zimt-Zabaglione R-1
 Zimt-Zabaglione R-1

4 Eiweiß

Amarettini G-3
 Blechkexse Ossa da mordere G-30
 Mandel-sp-sp-splitter G-35
 Nussmarkonen G-11
 Saftige Kokosmakronen G-13

5 Eier

AI-Menü Eiweiß-Gemüsekekuchen C-70
 AI-Menü Porree-Acker mit Kartoffelpüree O-66
 AI-Menü Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise M-19
 AI-Menü Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln M-34
 Ameisenkuchen D-52
 Amerikanischer Apfelkuchen mit Haferflocken-Baiser E-24
 Andalusischer Mandelkuchen D-1
 Basilikum-Tortelloni mit Tomaten-Mozzarella-Füllung P-30
 Brokkoli-Flan mit Käse M-102
 Buttermilch-Kirsch-Kuchen D-62
 Datteltart (glutenfrei) D-52
 Eierpunsch aus Amerika X-10
 Erdnuss-Schoki-Rauten E-3
 Feiner Birnenkuchen mit Haferflocken low fat D-18
 Feta-Spinat-Lasagne M-133
 Herzhaftes Kräuterröle C-36
 Kartoffelkuchen mit Schokolade und Nüssen vom Blech E-29
 Käse-Zwiebel-Tortilla C-9
 Kinder-Vollkornkuchen vom Blech E-19

klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck C-25
 Lebkuchen low fat G-38
 Netarinenkuchen mit Baiserhaube E-7
 Nuss-Schokoladen-Gugelhupf D-9
 Ofenschlupfer M-103
 Parmesan-Pasta P-25
 Pfirsichkuchen mit Eierlikör E-10
 Pfirsichkuchen mit Eierlikör und Kichererbsenmehl E-23
 Pfirsich-Parfait S-9
 Preiselbeer-Torte mit Buchweizen D-91
 Proseccokuchen D-1
 Pumpkin-Cake Picanto C-56
 Rhabarber-Marzipan-Kuchen D-67
 Rübilitorte (glutenfrei) D-22
 Sachertorte D-56
 Saftiger entfetteter Rührkuchen D-34
 Saftiger Schoko-Eierlikör-Gugelhupf D-18
 Scholi-Mandel-Gugelhupf D-15
 Spinat-Gorgonzola-Tarte mit getrockneten Tomaten C-65
 Spinat-Schafskäse-Pfannkuchen vom Blech C-69
 Superleichter Grieß-Apfelkuchen low fat D-20
 Vanille-Gugelhupf D-36
 Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen C-59
 Waffeln low fat F-19
 Weißweinwaffeln F-20
 Westfälischer Schinkenkuchen C-6

5 Eigelb

Kürbiskern-Parfait S-13
 Zitronencrème R-54

5 Eiweiß

Amerikanischer Apfelkuchen mit Haferflocken-Baiser E-24
 Splittermakronen G-19

6 Eier

AI-Menü Zwiebel-„Ritter“ M-11
 Amerikanische Frühstückswaffeln F-16
 Baumkuchen D-78
 Beerenkuchen mit Mascarpone E-27
 Bibel-Quiz-Kuchen D-71
 Crespelle mit Spinatfüllung M-138
 Eierlikör aus ganzen Eiern X-13
 Eisenlebkuchen G-45
 Fondant au Chocolat D-13
 Frankfurter Kranz D-58
 Französische Crème au Café R-84
 Französische Gemüsetorte C-22
 Frühlingsrollen M-80
 Himmel-und-Erde-Kuchen D-84
 Knusprige Grieß-Waffeln F-19
 Krabbekuchen D-29
 Marzipan-Zyklopen G-15
 Mohntorte mit Mandeln (glutenfrei) D-76
 Obstkuchen mit Marzipan (z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-) E-25
 Rich Fruit Cake D-75
 Rührei M-124
 Russischer Zupfkuchen D-70
 Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör D-23
 Sägespänekuchen E-11
 Spargel-Ricotta-Quiche C-55
 Teufels-Eier – All American Deviled Eggs J-9
 Thailändische Kokoscrème mit Karamellschicht R-45
 Tiramì Sú – in Partymenge R-31
 Tiroler Kuchen D-17
 Versunkener Kirsch- oder Obstkuchen mit Marzipan E-29
 Vollkorn-Cappuccino-Kuchen low fat D-21
 Weiß-schwarze Schokoladentorte D-66
 Welsh Rarebits C-4
 Wiener Biskuit-Waffeln F-20
 Zabaglione R-1
 Zetrakuchen D-60
 Zimt-Parfait S-2
 Zimt-Zabaglione R-1
 Zitronenkuchen vom Blech E-37
 Zitronen-Schichttorte vom Blech E-10

6 Eigelb

Chérie-Likör X-1
 Crème brûlée R-25
 Crème-brûlée-Schnittchen (+ 10 ganze Eier!) E-35
 Mokka-Crème brûlée R-85
 Sabine's Wundertopf Eierlikör X-2
 Schokoccino-Likör X-1
 Tequila Parfait S-14
 Tequila Parfait S-14

6 Eiweiß

Blumenkohl-Flan und Kartoffeln M-135
 Glückskekse G-36

7 Eier

Marzipankuchen ‚Easy Almond‘ D-11

7 Eigelb

Espresso-Likör X-12
 Kaffee-Sahne-Likör X-1
 Kaffee-Sahne-Likör X-1
 Schwarzwälder Crémelikör X-17

7 Eiweiß

Französisches Mousse au Chocolat R-3

8 Eier

AI-Menü Eier in kerniger Senfsauce M-2
 AI-Menü Kartoffel-Tortilla M-98
 AI-Menü Süßer Kaiserschmarrn M-41
 Eiweiß-Abendbrot A-45
 Kaffeebohnen-Kakao-Kuchen D-37
 Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei J-64
 Mandeltarta – dünne schwedische Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus E-21
 Nusskuchen mit Kartoffeln D-25
 Quark-Waffeln F-15

8 Eigelb

Nougatlikör X-8

9 Eier

AI-Menü Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis low fat M-21
 Apulischer Reissalat J-62
 Crème-brûlée-Schnittchen (+ 6 Eigelb!) E-35

10 Eigelb

Mokka-Parfait S-8

10 Eiweiß

Eiweiß-Nuss-Schoki-Kuchen D-51

15 Eier

Bauern-Tortilla vom Blech C-30

20 Eier

Soleier J-39

hartgekochte Eier, 1 Stück

AI-Menü Italienische Salatplatte low fat M-17
 Bäuerliche Gazpacho L-30
 Gemüse-Wraps J-31
 Kräuter-Hüttenkäse H-3
 Ramonnaise low fat H-13
 Rosenkohlsalat J-61
 Spargel-Pilzsalat low fat J-27
 Thousand-Island-Dressing low fat K-1

hartgekochte Eier, 2 Stück

Eiersalat mit Curry für's Brot low fat H-23
 Frankfurter Grüne Sauce H-57
 Mortadella-Fleischsalat H-22

Quark-Dip.....H-4
Remouladen-Sauce H-43
Spanische Schinken-Kroketten O-147

hartgekochte Eier, 3 Stück

Walnuss-Feta-Brot (Variation)..... A-56
hartgekochte Eier
Russischer-Eier-Dip H-36
Ei-Aufstrich mit körnigem Senf.....H-1
Herzhafter Eiersalat für's Brot.....H-1
Matjes-Topf N-40
Räucherlachs-EibutterH-4
Tuna Sandwich Spread.....H-2

hartgekochte Eier, 4 Stück.....H-35

Eier-Tatar low fat.....H-11
Salmorejo..... L-57

hartgekochte Eier, 4-6 Stück

Rustikaler Hackbraten O-142

hartgekochte Eier, 5 Stück

Paprika-Ei-Dip.....H-65
Radieschen-Ei-ButterH-51
hartgekochte Eier, 7 Stück
Remou-Sauce H-44

hartgekochte Eier, 8 Stück

Sandwich-Eiersalat low fat.....H-9
Tofu-Cannelloni mit würziger
TomatensauceM-106

Eierlikör

Apfel-Schicht-Dessert mit Eierlikör R-40
Crêpes-Teig P-12
Eierlikörkugeln U-15
Eierlikör-Muffins F-25
Eierlikörpudding R-2
Eierlikör-Sauce..... 7
Erdbeer-Tiramì Sú.....R-7
Kleine Ameisenhügel F-35
Marion's Cappuccino-Crème..... R-5
Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-
Eierlikör-Torte + Schnellvariante ..D-10
Pfirsichkuchen mit Eierlikör E-10
Pfirsichkuchen mit Eierlikör und
Kichererbsenmehl..... E-23
Saftiger Kakaokuchen mit EierlikörD-23
Saftiger Schoko-Eierlikör-Gugelhupf ..D-18
Schmand-Eierlikör-Crème R-90
Schneller Schoko-SchmausR-8
Schokoladen-Amarettini-Crème..... R-55
Spekulaus-SchmausR-29
Tiramì sú – die Schnellversion.....R-3
Zieh-Mich-Hoch-Crème..... R-56

eifrei

AI-Menü Patatas guisadas –
spanischer Kartoffeleintopf low fat ..N-22
Apfelspalten in Mandelrahm.....R-45
Eiskaffee-Pulver für den VorratV-9
Feine Mandel-Nussplätzchen.....G-8
Florentiner (eifrei)..... F-33
Friesentorte (eifrei).....D-68
Knusprige Kokosmakronen mit
BackblätternG-15
Mürbe Buttertaler.....G-6
Müslri-Riegel (eifrei)..... F-31
Nudelteig ohne Ei..... P-2
RahmplätzchenG-7
Salatmayonnaise ohne Ei –
à la française K-3
SchokoknöpfeG-5
Spanisches Aioli ohne EiH-28
Zahlenkekse low fatG-12

Eisbergsalat

Arabische Fleischpizza C-61
Fruchtiges Walnuss-Dressing K-5
Grüner Salat mit Tomaten und
Champignons.....J-54
Iceberg-Kracher.....J-36
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat..... J-5

Eiswürfel

Alkoholfreier Tequila Sunrise V-4
Bäuerliche GazpachoL-30
Birnen-Bananen-Smoothie low fatV-17
Blutroter Eisen-Drink low fatV-19
Caffé frappé..... V-2
Caipirinha low fatX-16
Coconut-CoolerV-12
Erdbeer-Rose Glacé low fat..... R-23
Französischer Champagner-
cocktail low fat X-5
Fruchtiger Kokosnuss-Shake..... V-6
Fruchtsaftgetränk V-1
Gemüsecocktail V-1
Goldener Schuss ohne Schuss V-6
Herzhafter Gemüse-
Smoothie low fatV-19
Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei +
kalorienarm)..... S-3
Hugo low fatX-15
Jogoccino-Shake (low fat + kalorienarm) V-3
Keks-ShakeV-17
Mango-Lassi low fat.....V-18
Milchschaum 8, W-8
Monster-Eis(-Getränk).....S-18
Pina Colada X-2
Refresco Rosado (mexikanischer
Frucht-Mix-Drink) V-1
Sgroppino X-2
Spumone al caffè low fat S-5
Tropencocktail low fatX-11
Virgin Strawberry-Cocktail low fat.....V-8
Winter-Vitaminchen V-2
Zitronen-Apfel-Sorbet S-3
Zitronenlimonade V-4

Eiweißgerichte ..siehe low carb-Rezepte

Emmentaler

AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen C-70
AI-Menü Gnocchi Quattro Formaggio.....M-23
AI-Menü Mais-Tomaten-Schale
'al forno'..... M-22
AI-Menü Rosenkohlauflauf mit Kasseler ..O-2
AI-Menü Wiringspalten mit
Schinkensauce..... O-5
Allgäuer Käsekuchen C-3
Austernpilzsauce zu Nudeln..... Q-7
Curry-Gemüseschnecken C-67
Einfacher Kaiser-Gemüse Kuchen..... C-38
Gefüllte KartoffelnM-6
Gratinierte Käse-Auberginen mit
viel Gemüse M-109
Grünkern-Frikadellen M-10
Herzhafte Windbeutel C-16
Italienische Käsestangen..... C-5
Kartoffel-Lauch-Gratin M-46
Kartoffelpizza mit Mais
und Paprika..... M-73
Käsebaguette A-8
Käsebällchen als SuppeneinlageL-48
Käseknabbergebäck..... C-16
Käsesauce zu Nudeln Q-3
Käsespritzgebäck..... C-3
Knusper-Oliven..... C-19
Mais-Thunfisch-Aufstrich H-41
Pumpkin-Cake Picanto C-56
Schinken-Käse-Crème H-55
Schinken-Zwiebel-Taler C-68
Schnelle Käseplätzchen mit

Entsaften

Entsaften im WundertopfV-18

Erbsen

AI-Menü Spanischer Spargeltopf M-75
AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen
mit Reis low fat O-31
AI-Menü Gemüseintopf mit
Basilikum-Klößchen low fat..... M-100
AI-Menü Graupensuppe mit Spargel..... M-61
AI-Menü Gyros mit Gemüseris O-13
AI-Menü Hähnchenbrust mit
Saté-Sauce..... O-11
AI-Menü Nudeltopf mit
Hackfleisch low fat..... O-30
AI-Menü Paella low fat..... N-6
AI-Menü Porree-Geschnetzeltes low fat O-7

AI-Menü Schnelles Hähnchen-
Frikassée mit Reis O-91
AI-Menü Schnitzfleisch 'Porto' low fatO-40
AI-Menü Sommer-Paprika
mit Kartoffeln low fat..... M-38
AI-Menü Thailändisches Currygemüse.. M-35
AI-Menü Thunfisch-Frikassée mit
frischem Spargel auf Reis low fatN-6
AI-Menü Vegetarischer Erbseneintopf .. M-25
Aplischer ReissalatJ-62
Cashew-Frühlingsuppe..... L-58
Edle Erbsensuppe mit
Erbsenschoten low fat L-22
Erbsen und Möhren P-33
Erbsen-Quiche C-64
Erbsenschau mit Minze
oder Basilikum L-52
Erbsensuppe 'nouvelle
cuisine' – 3,5 Liter low fat..... M-50
Express-Nudelsalat Pasta Verde low fat ..J-26
Fantastischer Frühlings-Salat low fatJ-16
Gefüllte Zucchini mit buntem Reis ..M-137
Grüne Krabbensuppe..... L-7
Lauwarmer Spargel-Nudelsalat.....J-32
Maiscrèmesuppe mit Erbsen low fat L-11
Pollo con Piso low fatO-25
Spargel-Risotto mit Erbsen P-17
Würzige Gemüsesuppe
mit MettendchenO-132
Zwiebelsauce mit Frühlings-
zwiebeln und Erbsen low fatQ-12

Erbsen, getrocknet

Schnelle Schälererbsensuppe..... L-2

Erdbeeren

Ananas auf Erdbeer-Schaum low fat..... R-20
Außergewöhnlicher Spargel-Salat J-8
Bayrisch Crème.....R-82
Beerenpudding R-78
Beerenstarke Frucht-RiesenR-11
Beerenstreich.....I-3
Berry-Joy..... V-14
Cran-Straw-Smoothie V-22
Crunchige Erdbeer-Knusper-TorteD-13
Dragonblood – fruchtiges
Drachenblut V-16
Ebu-Drink low fatV-9
EierlikörpuddingR-2
Erdbeer-Bananen-Marmelade.....I-9
Erdbeerbecher low fatR-10
Erdbeer-Campari-Crème R-64
Erdbeer-Cassata S-21
Erdbeercreme mit
weißer SchokoladeR-15
Erdbeer-Kokos-Eis-Parfait S-15
Erdbeer-Kommunionmischung R-44
Erdbeer-Lasagne low fat.....R-27
ErdbeerlikörX-2
ErdbeerlimesX-2
Erdbeermarmelade mit
weißer SchokoladeI-16
Erdbeer-Marmelade ohne Kochen.....I-15
Erdbeer-Meringe-Quark R-41
Erdbeer-Mousse..... R-70
Erdbeer-Prosecco-MarmeladeI-3
Erdbeerquark mit weißer Schoki..... R-85
Erdbeer-Rhabarber-Likör
und Rhabarber-Kompott low fat X-16
Erdbeer-Rhabarber-Torte
mit Joghurt-Sahne..... D-81
Erdbeer-Rose Glacé low fat R-23
Erdbeer-Sahne-LikörX-1
Erdbeersauce..... S-1
Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei) S-2
Erdbeer-Tiramì SúR-7
Erdbeer-Vinaigrette mit
grünem Pfeffer K-13
Erdbeer-Zabaglione R-60
Erfrischende Buttermilch-
suppe low fat..... L-15
Eton MessR-74
Falsches SpiegeleiR-20
FrISChe Erdbeer-Joghurt-Milch..... V-16
Frozen Strawberry Sparkle –
geister Erdbeer-SektX-1
Fruchtiger Leuchtturm R-60
Frucht-KrachsalatJ-28
Frühlings-Smoothie V-21

Gratinierte Früchte..... R-36
Helles Schokoladenfondue..... R-65
Joghurto-Rette
Jokiel mit vielen Erdbeeren..... R-32
Leichte Erdbeerburg low fat..... D-16
Leichter Erdbeerquark low fat..... R-54
Marzipan-Crème mit
Amaretto-Erdbeeren..... R-43
Marzipan-Milchreis mit Erdbeeren R-73
Panna Cotta mit Erdbeersauce..... R-11
Quark-Sorbet mit Erdbeer-
Campari-Sauce..... S-12
Rhabarberkompott mit Erdbeeren R-4
Ricottacrème mit marinierten
Erdbeeren..... R-9
Robby-Stobby..... V-14
Roter Joghurt-Smoothie V-15
Rotwein-Erdbeeren R-12
Rumfort-Marmelade I-3
Schokoladen-Fondue..... R-37
Spaghettitorte..... D-32
Strawberry Lift-Me-Up V-10
Strawberry-Cheesecake-Cream R-81
Strawberry-Colada X-11
Strawberry-Cooler..... V-3
Summer-Dreaming..... V-5
Virgin Strawberry-Cocktail low fat V-8
Vitamin-Power-Smoothie-Crème R-61
Vit-Apéritif X-11
Zabaglione R-1
Zitronen-Erdbeerboden vom Blech E-26

Erdbeerlikör
Erdbeer-Kokos-Eis-Parfait S-15

Erdbeermarmelade
Fruchtiger Leuchtturm..... R-60

Erdnussbutter/Erdnusscreme
AI-Menü Hähnchenbrust
mit Saté-Sauce..... O-11
Erdnussbutterplätzchen..... G-32
Erdnussuppe L-5
Hähnchen ‚Peanuts‘ mit Basmatireis O-151
Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen..... Q-4
Nuss-Karottensuppe..... L-26

Erdnüsse
American Peanut-Cookies - glutenfrei...G-6
Erdnussberge U-3
Erdnussbutter I-2
Erdnuss-Fudge-Schnitten..... U-21
Erdnuss-Schoki-Rauten..... E-3
Erdnuss-Stangen..... B-48
Hähnchen ‚Peanuts‘ mit
Basmatireis..... O-151
Möhrensalat ‚Peanuts‘ J-5
Nuss-Bratling M-105
Schoko-Erdnuss-Cantuccini G-26
Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat J-44
Trets-Crème..... R-16
Walnusshonig mit Vanille..... I-4
Wedding-Day Ice Cream..... S-2

Erdnüsse, dragiort
Rocky Roads..... U-19

Espresso
Espresso-Doppeldecker G-3
Espresso-Likör X-12
Espressosirup 9
Espresso-Spekulatius-Muffins..... F-23
Französische Crème au Café..... R-84
Französische Schokoladentarte D-89
Gentlemen Chocolate W-5
Karamell-Macchiato..... W-1
Kubanische Schokocrème
mit Espresso-Granita R-72
Löffel-Cappuccino R-90
Moccaccino-Coretto-Creme..... R-71
Schokoladen-Amarettini-Crème..... R-55
Tirami Sú – in Partymenge R-31

Estragon
Remoulade-Sauce H-43
Remoulade ‚Style-up your fish‘..... H-12
Spargelsalat mit Kaiserschoten J-38
Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf L-3
Grüne Krabbensuppe..... L-7

Rote Linsensuppe low fat..... L-13
Rote Linsensuppe L-13
Marinierter Spargel low fat..... M-39
Erbsensuppe ‚nouvelle cuisine‘ – 3,5 Liter
low fat M-50
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon N-15
Griechische Fisch-Suppe N-48
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung O-64
AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel O-85

Farinzuckersiehe Rohrzucker

Feigen
Bibel-Quiz-Kuchen D-71
Feigenblümchen mit süßem Frischkäse &
Krokant..... J-50
Feigen-Butter I-8
Feigen-Senf..... H-75
Obst-Käse-Gratin R-17
Türkisches Gebäck mit Feigen G-47

Feldsalat
Crémiges Feldsalatsüppchen L-63
Feldsalat-Aufstrich H-63
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer
Senfsauce J-11
Wintersalat J-47

Fenchel
AI-Menü Fenchel mit Tomaten-
Schinken-Sauce low fat..... O-21
AI-Menü Fischfilet mit rosa
Dillsauce low fat N-19
AI-Menü Gemüseplatte mit lauwarmer
Crème-Tomatensauce low fat..... M-57
Apfel-Fenchel-Apfel-Salat J-10
Bauchwohl-Süppchen L-64
Fenchel-Rahmsuppe (glutenfrei) L-49
Fenchelrohkost..... J-9
Winter-Wunder-Wärmer..... L-60

Fenchelsamen
Brotgewürz A-44
Brotgewürz selbst herstellen Y-11
Chai Latte W-9

Fetasiehe Schafskäse

Filo-Teig
Baklava..... F-40
Filo-Käsesticks..... C-50

Finger-Food
Chinesische Curry-Teigtaschen O-77
Filo-Käsesticks..... C-50
Gebackene Mett-Snack-Brötchen C-73
Käse-Zwiebel-Muffins..... C-20
Lachsrolle N-10
Orientalische Teigpäckchen mit würziger
Füllung..... C-63
Schinken-Blech C-10
Spargelmuffins C-11

Fisch, geräucherter
Allerbeste Gurkensuppe low fat..... L-13
Forellencrème H-28
Rote Linsensuppe..... L-13

Fischfilet
AI-Menü Fischfilet mit Mangold in
Zitronensauce..... N-41
AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und
Tomatensauce low fat..... N-42
AI-Menü Fischragout mit Reis und
Champignons N-34
AI-Menü Porree-Käse-Fisch
mit Reis low fat N-43
AI-Menü Fisch mit Tomaten-
häubchen auf Reis N-36
AI-Menü Fischfilet im Schinkenmantel N-9
AI-Menü Fischfilet mit roter
Senfsauce low fat N-38
AI-Menü Frühling-Fisch low fat N-13
AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan
und Weißwein-Sauce M-120
AI-Menü Paella low fat..... N-6
AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse
und Sauce..... N-33
Brokkoli-Filets aus dem Ofen N-49

Fischauflauf mit leckerer Kruste N-45
Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln N-23
Griechische Fisch-Suppe N-48
Zwiebelfisch..... N-47

Fischfond

AI-Menü Kabeljau mit körniger
Weißweinsauce N-1

Fischaube

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-
Sauce N-35

Fladenbrot

Griechische Frikadellen mit
Schafskäseherz vom Blech O-44
Zwiebelfladen ‚Quick Diner‘ C-10

Fleischkäse

AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit
Lauchsaure und Kartoffeln O-78
Fleischkäse-Nudelaufauf O-152

Fleischwurst

AI-Menü Spargelintopf O-15
Mortadella-Fleischsalat H-22
Porreequiche mit Fleischwurst..... C-66

Forelle

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit
Mallorquinischen Kartoffeln N-30

Forellenfilet, geräuchert

Allerbeste Gurkensuppe low fat..... L-13
Forellen-Butter..... H-73
Forellencrème..... H-28

Frischkäse

AI-Menü Buntes Putengeschnetzeltes
mit Würz-Reis und fruchtiger
Currysauce low fat O-118
AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und
Tomatensauce low fat N-42
AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln
und Gemüse low fat O-34
AI-Menü Brokkoli-Nudelnester low fat..... M-65
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne M-4
AI-Menü Gnocchi Quattro Formaggio ... M-23
AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit
Röstzwiebelsauce O-114
AI-Menü Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit
Reis..... O-22
AI-Menü Pesto-Geschnetzeltes low fat O-54
AI-Menü Seefischfilet in
Petersilien-Dill-Rahm N-3
Ananas-Curry-Aufstrich..... I-11
Ananas-Schokoladen-
Schichttorte vom Blech E-34
Aufstrich Bella Italia H-65
Bärlauchcrème..... H-53
Bärlauch-Dip..... H-22
Basilikum-Frischkäse H-40
Beerensterke Frucht-Riesen R-11
Beerentreich..... I-3
Blitztomatencreme L-6
Carpese-Aufstrich H-39
Cheesecake ‚Haselcrunch‘ D-19
Cheesy-Chieve-Dip..... H-5
Chinesischer Frühling H-43
Crème au Chèvre H-37
Crème Charlotte..... H-8
Curry-Gemüseschnecken C-67
Eiersalat mit Curry für's Brot low fat..... H-23
Eier-Tatar low fat H-11
Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip H-23
Erdbeercrème mit
weißer Schokolade R-15
Feta-Frischkäse-Fest H-16
Feuriger Dattelaufstrich H-51
Feuriger Schafskäse-Aufstrich H-51
Flammküchle-Aufstrich H-70
Fleischsalat ohne Mayo..... H-3
Fleischsalat ohne Mayo..... H-3
Forellen-Butter..... H-73

Frischkäse, körnigersiehe Körniger
Frischkäse (unter ‚K‘)

Frischkäse-Dressing für den Vorrat.... K-14

Frischkäse-Fratze	D-35
Fromage blanc battu	R-13
Fruchtiger Hähnchensalat	J-28
Gefüllte Paprika <small>low fat</small>	M-9
Gemüse-Wraps	J-31
Gesundes Frühstück	I-9
Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce	R-6
Griechischer Veggie-Aufstrich	H-8
Grüner Kräuter-Dip	H-5
Grüner Kräuter-Dip mit Saurer Sahne	H-54
Gurke mit Frischkäse-Füllung	J-3
Hähnchen-Paté <small>low fat</small>	H-10
Herzhafte Käse-Schichtpastete	C-37
Herzhafte Kräuterrolle	C-36
Herzhafter Eiersalat für's Brot	H-1
Italienisches Käsetatar	H-21
Joghurt-Aprikosenschnitten	E-3
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe	L-10
Kartoffel-Kräuter-Schmand	H-31
Konfetti-Dip	H-7
Korfu-Feta <small>low fat</small>	H-31
Kräuter-Hüttenkäse	H-3
Kräuter-Mascarpone	H-32
Kresse-Quark-Dip	H-31
Kürbiscreme mit Pistazien <small>low fat</small>	H-15
Kürbiskern-Frischkäse	H-64
Kürbissauce zu Nudeln	Q-26
Lachs-Dip	H-36
Lachs-Frischkäse	H-32
Lachs-Lauch-Muffins	N-32
Lachsrollchen	J-40
Lachsrolle	N-10
Lachs-Timbale	N-23
Lauwarmer Spargel-Nudelsalat	J-32
Leichter Bayernkas'	H-33
Leichter Frühlingsaufstrich	H-2
Mais-Thunfisch-Aufstrich	H-41
Mascarpone-Zimt-Torte	D-93
Möhren-Lauch-Aufstrich	H-67
Mozzarella Crème	H-9
Nudelaufstrich mit Spinat und Spargel	M-116
Obatzda	H-3
Oliven-Dip	H-32
Olivia für's Brot	H-63
Panetti italiani	H-44
Paprika-Aufstrich	H-2
Paprika-Dip	H-37
Paprika-Ei-Dip	H-65
Paprika-Kräuterbutter	H-9
Paprika-Schmelzkäse- creme (ohne Schmelzsalze)	H-74
Party-Thunfisch-Dip	H-70
Pasta-Sauce ‚Drei-Käse-Hoch‘	Q-10
Pepper-Cream <small>low fat</small>	H-39
Philadelphia-Creme mit Sauerkirschen	R-58
Pikanter Kidneybohnen-Aufstrich	H-3
Pizza-Schnecken	C-45
Poivrons-Pâté	H-41
Porree-Gratin <small>low fat</small>	P-24
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse <small>low fat</small>	M-47
Quittencreme mit Chili- Schokosauce und weichem Walnuss-Zimt-Krokant ...	R-36
Radischen-Kresse-Aufstrich <small>low fat</small>	H-27
Rauke-Aufstrich	H-36
Roquefort-Zwiebel-Dip	H-19
Rote Grütze Torte	D-2
Rote-Bete-Creme	H-40
Salami-Aufstrich	H-11
Sardinen-Streich	H-47
Sauce für Vitello Tonnato	Q-20
Schabzigerklee-Aufstrich	H-20
Schinkencreme <small>low fat</small>	H-10
Schinken-Käse-Creme	H-55
Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade ..	C-39
Schokoladen-Amarettini-Creme	R-55
Schoko-Marmor- Käsekuchen-Brownies	F-26
Schwarzkümmel-Frischkäse	H-68
Spaghettitorte	D-32
Spekulaus-Schmaus	R-29
Strawberry-Cheesecake-Cream	R-81
Suppe aus Auberginen und Pilzen	L-29
Thunfisch-Aufstrich	H-30

Tortilla-Torte	C-17
Türkischer Brotschmaus	H-9
Überbackene Tortilla-Chips	M-8
Vanillecreme	R-53
Waldmeister-Torte	D-53
Walnuss-Frischkäse	H-64
Wein-Trüble-Dessert	R-77
Weißer-Bohnen-Dip <small>low fat</small>	H-23
Würzige Curry-Creme Suppe	L-4
Zieh-Mich-Hoch-Creme	R-56

Frischkäse mit Kräutern **siehe
Kräuterfrischkäse**

Früchtetee
Kinder-Punsch low fat W-7 |

Fruchtsaft
Kid's Granita S-18 |

Frühlingsquark
AI-Menü Ungarischer Kartoffel-Auflauf .. O-21 |

Frühlingsrollenteigblätter
Chinesische Curry-Teigtaschen O-77 || Filo-Käsesticks | C-50 |
| Frühlingsrollen | M-80 |
| Grünkohl-Wan-Tans | O-123 |

Frühlingszwiebeln. siehe Lauchzwiebeln

Frühstücksspeck **siehe Bacon**

Gabelspaghetti
Thunfisch-Auflauf N-46 |

Galliano
Crème-brûlée-Schnitten E-35 |

Garnelen
AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum
mit Kokos-Sauce N-35 || AI-Menü Garnelen-Spargelragout mit Kartoffeln | N-28 |
AI-Menü Paella low fat	N-6
Garnelen- oder Shrimps-Butter	H-56
Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat ...	L-17
Spanisches Aioli ohne Ei oder Mayonnaise ohne Ei	H-28

Gästebewirtung
AI-Menü Schnitzfleisch ‚Porto‘ low fat ... O-40 || Asiatische Spargelsuppe low fat | L-15 |
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-14
Ciabatta-Fladen low fat	A-24
Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip	H-23
Forellencreme	H-28
Fruchtiger Schlemmerrohkost	J-18
Gratinierter Schafskäse	M-43
Griechischer Paprika-Quickie	C-7
Herzhafter Blätterteig-Kranz	C-8
Käse-Zwiebel-Muffins	C-20
Mokka-Parfait	S-8
Obst-Käse-Gratin	R-17
Party-Schinkenrollchen-Auflauf	O-46
Pollo con Piso low fat	O-25
Rotkohlsalat	J-2
Schafskäse-Zwiebelkuchen	C-19
Überbackenes Eis	S-8
Westfälischer Schinkenkuchen	C-6

Geflügelfond
Süßkartoffelsuppe mit
Salbeibacon low fat L-33 |

Geflügelleber
AI-Menü Geflügelleber mit Kartoffelbrei O-64 |

Gelatine
Bayrisch Crème R-82 || Buttermilchdessert mit Himbeeren low fat | R-10 |
Buttermilch-Quarkdessert mit Beerenfrüchten low fat	R-50
Dickmilch-Terrine	R-26
Erdbeerbecher low fat	R-10
Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Joghurt-Sahne	D-81

Erdbeer-Windbeutelfüllung	F-18
Französische Crème au Café	R-84
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce ..	R-6
Joghurt-Aprikosenschnitten	E-3
Joghurt-Preiselbeer-Creme	R-41
Marion's Cappuccino-Creme	R-5
Marzipan-Mohntorte vom Blech	E-13
Milchreistorte	D-69
Panna Cotta mit Erdbeersauce	R-11
Straciatella-Nocken	R-11
Vanillecreme	R-53
Waldmeister-Torte	D-53
Zitronencreme	R-54

Gelbwurz **siehe Kurkuma**

Gelierzucker
Beerenkonfitüre I-1 || Beeren-Topping | 9 |
Cranberry-Relish	H-60
Feigen-Senf	H-75
Holunder-Apfel-Marmelade	I-25
Kürbis-Apfelkonfitüre	I-1
Rotwein-Pflaumen-Aufstrich	I-1
Sunrise-Marmelade	I-1
Tomaten-Salsa low fat	H-18
Winterapfel-Gelee	I-2
Zwiebel-Marmelade (für die Käseplatte)	H-75

Gemüse
Schnelle Gemüsecremesuppe L-1 |

Gemüse der Saison
AI-Menü Curry Schweinefleisch mit
Jasminreis O-72 || AI-Menü Fischgulasch mit Safran- Reis und Tomatensauce low fat | N-42 |
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln	O-107
AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce	N-35
AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis	O-74
AI-Menü Hähnchen Mexicana	O-69
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis	O-69
AI-Menü Kartoffelbrei mit Gemüse, Schinken und Spiegelei	O-80
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln	O-68
AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf	O-76
AI-Menü Putenrollchen mit Schafskäse und Kräutereis	O-80
AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes low fat	O-55
AI-Menü Fischfilet mit leichter Senfsauce low fat	N-18
AI-Menü Fischfilet mit rosa Dillsauce low fat	N-19
AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat	N-38
AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce	N-27
AI-Menü Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce	O-42
AI-Menü Florentiner-Geschnetzeltes	O-12
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen	O-56
AI-Menü Geflügelleber mit Kartoffelbrei	O-64
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse	O-99
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Gemüsereis	O-16
AI-Menü Gemüseplatte mit lauwarmer Crème-Tomatensauce low fat	M-57
AI-Menü Großer Schmor- Gulaschtopf low fat	O-44
AI-Menü Hackfleisch-Schinken- Röllchen mit Kartoffeln	O-43
AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce low fat	O-81
AI-Menü Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce low fat	O-35
AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce	O-114
AI-Menü Holzfaller-Hähnchen- schnittel mit Reis	O-22
AI-Menü Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	O-16

AI-Menü Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei	M-8
AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15
AI-Menü Königsberger Klopse low fat	O-53
AI-Menü Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce low fat	O-45
AI-Menü Kren-Händerl	O-50
AI-Menü Lachsmenü mit Frischkäsesauce	N-4
AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel	O-85
AI-Menü Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce low fat	N-12
AI-Menü Pesto-Geschnetzeltes low fat	O-54
AI-Menü Putengulasch mit Weißer Sauce low fat	O-60
AI-Menü Puten-Involtini mit Frühlingskräuter-Hollandaise	O-124
AI-Menü Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce low fat	M-21
AI-Menü Rotbarschfilet mit Reis in würziger Käsesauce	N-2
AI-Menü Schweinefleisch ‚California‘	O-24
AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung	N-31
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
AI-Menü Zitronenhähnchen low fat	O-87
AI-Menü Zitronenhähnchen mit Reis	O-58
Bierteig zum Frittieren von Gemüse	M-129
Cashew-Frühlingsuppe	L-58
AI-Menü Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm	N-3
Fischklösschen mit Kräutersauce	N-16
Garam Masala-Hähnchen	O-127
Großer Gemüseauflauf	M-87
Käse-Nudeln mit Saisongemüse	M-76
Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce	N-33
Reis-Mettröllchen mit süß-saurer Sauce	O-144
Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce	N-24
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Thai-Lachs mit Reis und Gemüse	N-26
Thailändische Currysuppe	L-37

Gemüse, gekocht

Schnelle Gemüsecremesuppe	L-1
Vegetarischer Shepperd's Pie	M-23

Gemüsefond

Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle	L-38
---	------

Gemüsesaft

AI-Menü Brokkoli-Nudelnester low fat	M-65
AI-Menü Hähnchengulasch mit Kartoffeln low fat	O-19
AI-Menü Nudeltopf mit Hackfleisch low fat	O-30
AI-Menü Pardina-Stew low fat	M-66
Faretto-ital. Dinkelsuppe aus Umbrien	L-25
Mozzarella-Tomatensuppe	L-49
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse low fat	M-47
Rotes Risotto low fat	P-11

Gemüsezwiebel

AI-Menü Geflügelspieße mit süß-saurer Balsamicosauce low fat	O-109
AI-Menü Chili ohne Carne low fat	M-64
AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis	N-37
AI-Menü Gemüse-Lasagne Mexicana	M-32
AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion	M-92
AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen	M-91
AI-Menü Würz-Topf	O-96
Antipasti-Salat (in Partymenge)	J-55
Bauern-Tortilla vom Blech	C-30
Europa-Couscous	M-67
Lieblingskäsesalat	J-19
Matjes-Topf	N-40
Party-Schinkenrollchen-Auflauf	O-46
Schafskäsesalat	J-8

Gerichte für 2 Personen

5-am-Tag-Salat	J-17
AI-Menü Bunte Minestrone mit Nudeln low fat	M-6
AI-Menü Buttergemüse-Lasagne	M-31
AI-Menü Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs	N-12
AI-Menü Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-sauce low fat	O-30
AI-Menü Spargeleintopf	O-15
AI-Menü Süße Nudelsuppe low fat	M-41
AI-Menü Winterlicher Nudeltopf low fat	M-28
Anna's ‚Guten-Morgen‘-Start	I-5
Ebu-Drink low fat	V-9
Frühstücks-Min-Vit-Drink	V-3
Gemüsepuffer vom Blech	M-23
Gesundes Frühstück	I-9
Herzhafte Sommer-Waffeln low fat	M-43
Italienisches Käsetatar	H-21
Kiwi-Äpfel-Bananeneis	S-3
Kräuter-Kefir	V-10
Leichte Kartoffelsuppe low fat	L-16
Montagsmüsl	I-6
Radieschen-Käse-Salat	J-6
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Vanilla Sky low fat	R-24
Vanille-Müsl	I-9
Weißes Punscheis	S-5

Geschenke, aus dem Wundertopf

Asiatisches Gemüsebrühenkonzentrat	L-45
Bananenlikör	X-3
Bellini-Marmelade	I-10
Ciabatta-Fladen low fat	A-24
Curry-Ketchup low fat	H-60
Gemüsebrühenpaste	L-1
Glückskekse	G-36
Glühweingelee	I-5
Glühweinkonzentrat	X-18
Irischer Nougat-Whiskylikör	X-5
Italienische Käsestangen	C-5
Mandelsplitter	U-2
Maracujalikör	X-4
Nougatcrème für's Brot	I-9
Nougatkugeln	U-3
Omas Vanille-Likör	X-3
Osterhasen- oder Nikolauslikör	X-5
Paprika-Nuss-Aufstrich (vegan, haltbar)	H-61
Pink Widow	X-7
Rotwein Orangen Gelee	I-6
Schnelle Käseplätzchen	C-17
Virgin Colada-Marmelada	I-10
Waldmeister-Likör	X-7

Getreideflocken

Ayurvedischer Frühstücks-Getreidebrei	I-23
---	------

Gewürzgerichte

Boss-Salat für's Brot	H-31
Cheesy-Chieve-Dip	H-5
Fleischsalat ohne Mayo	H-3
Großer Kartoffelsalat ohne Mayo	J-33
Herzhafter Eiersalat für's Brot	H-1
Käse-Salat	J-3
Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei	J-64
Lunch-to-go Käsesalat low fat	J-19
Mortadella-Fleischsalat	H-22
Party-Thunfisch-Dip	H-70
Putenfleischsalat für's Brot	H-30
Ramonnaise low fat	H-13
Remouladen-Sauce	H-43
Remou-Sauce	H-44
Salami-Aufstrich	H-11
Schinkencreme low fat	H-10
Schinken-Eiersalat für's Brot	H-35
Spargel-Pilzsalat low fat	J-27
Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
Thunfisch-Dip	H-4

Ginger Ale

Alkoholfreier Caipiriña	V-23
-------------------------------	------

Glasnudeln

AI-Menü Chinesische Nudeln low fat	O-51
Asiatische Spargelsuppe low fat	L-15

Thailändische Currysuppe	L-37
Vegetarische Glasnudelsuppe	L-45

Glühwein

Birnen-Apfel-Marmelade	I-15
Glühweingelee	I-5
Glühweinsauce ‚blutendes Herz‘	3
Pflaumen-Rotwein-Torte	D-74
Weihnachtskuchen aus dem Glas	D-47
Weißes Punscheis	S-5
Zimt-Zabaglione	R-1

Glühweingewürz

Alkoholfreier Glühwein	W-10
Winterpunsch mit Vitaminkick low fat	W-7

Gluten

Brot mit geringem Kohlehydrat-Anteil	A-45
Eiweiß-Abendbrot	A-45
Eiweiß-Abendbrötchen	B-35
Kartoffel-Vollwertbrot	A-47
Reine Vollkorn-Nussbrötchen	B-40
Schnelles Vollkornbrot mit Roggen	A-46
Vollkornbrot mit Sauerteig ‚ohne Körner‘ low fat	A-50

glutenfrei

AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen	C-70
American Peanut-Cookies	G-6
Apfelspalten in Mandelrahm	R-45
Bananeneis (fett- und kristallzuckerfrei)	S-1
Buttermilch-Kirsch-Kuchen	D-62
Datteltart (glutenfrei)	D-52
Eiweiß-Nuss-Schoki-Kuchen	D-51
Eiweiß	D-51
Fruchtiger Käseboden	D-4
Glutenfreies Toastbrot	A-10
Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie)	A-10
Knusper-Häufchen	G-45
Mandelarta – dünne schwedische Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus	E-21
Mohntorte mit Mandeln (glutenfrei)	D-76
Nuss-Schokoladen-Brownies (glutenfrei)	F-37
Pizzateig – glutenfrei	C-57
Rüblitorte	D-22
Vollwert-Paprikasuppe	L-36

Gnocchi

AI-Menü Gemüse-Gnocchi low fat	M-49
AI-Menü Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan	M-1
AI-Menü Gnocchi Quattro Formaggio	M-23
AI-Menü Sauerbraten-Ragout	O-112
AI-Menü Wirsing-Lasagne low fat	M-20
Pastasauce ‚Kartoffel-Bolognese‘	Q-11
Schneller Gnocchi-Auflauf	O-128

Goldbarsch

AI-Menü Goldbarsch mit ‚Gold- und Kupfergemüse‘ low fat	N-13
---	------

Goldbrasse

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln	N-30
---	------

Gorgonzola

AI-Menü Blumenkohl à l'italiana	M-51
AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung	N-31
AI-Menü Spinat-Gorgonzola-Nudeln	M-11
AI-Menü Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce	N-1
Blauschimmel-Dip	H-47
Champignon-Gorgonzola-Lasagne	M-136
Gorgonzola-Avocado-Aufstrich	H-11
Gorgonzola-Parmesan-Sauce	Q-2
Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
Milde Gorgonzola-Sauce zu Nudeln	Q-26
Pasta-Sauce ‚Drei-Käse-Hoch‘	Q-10
Spinat-Gorgonzola-Tarte mit getrockneten Tomaten	C-65
Trauben-Sellerie-Salat	J-42

Götterspeise

Babe-Kirschtorte ‚im Kühlschrank gebacken‘ low fat	D-23
Berliner Luft	R-52
Frischkäse-Fratze	D-35

Götterspeise zubereiten.....	R-6
Waldmeister-Torte	D-53
Gouda	
AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf.....	O-75
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
AI-Menü Fisch mit Tomaten- häubchen auf Reis.....	N-37
AI-Menü Gnocchi Quattro Formaggio ...	M-23
AI-Menü Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse	O-88
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat	O-120
Blätterteig-Muffins mit Pfiff.....	C-54
Blitz-Pasta für 2-3 Personen.....	M-107
Brokkoli-Filets aus dem Ofen	N-49
Brüsseler Dampf-Topf	M-81
Champignon-Gorgonzola-Lasagne ...	M-136
Cheesy-Chieve-Dip	H-5
Feta-Spinat-Lasagne	M-133
Filo-Käsesticks	C-50
Fransösische Zwiebelsuppe	L-7
Fruchtiger Schlemmerrohkost	J-18
Frühlings-Fladenbrot	C-51
Gemüsebrot.....	A-27
Herzhafte Käse-Schichtpastete.....	C-37
herzhafte Schweineöhrchen.....	C-29
Herzhafter Blätterteig-Kranz	C-8
Karotten-Pizza mit Vollkorn.....	C-52
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Spinat.....	M-144
Käse-Nuss-Bratlinge.....	M-117
Käsesauce ‚Resto Formaggio‘	Q-8
Käse-Sesam-Brötchen	B-41
Kasseler-Fladen aus dem Ofen.....	O-146
Kasseler-Topf Hawaii	O-89
Lachsrollchen.....	J-40
Lieblingskäsesalat	J-19
Möhren-Muffins.....	C-23
Ofenschlupfer	M-103
Paprika-Schmand-Brötchen.....	C-9
Paprika-Schmelzkäse crème (ohne Schmelzsalze)	H-74
Pizza-Schnecken	C-45
Schmand-Käse-Kartoffeln	P-31
Schneller Sommersalat	J-8
Schneller Zwiebelkuchen	C-37
Spargel-Käsekuchen mit Rucola	C-75
Spinat-Kochschinken-Lasagne.....	O-133
Spinat-Muffins	C-42
Spinat-Schafskäse-Pfann- kuchen vom Blech	C-69
Überbackene Tortilla-Chips.....	M-8
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche	C-57
Westfälischer Schinkenkuchen	C-6
Grand Marnier	
Glühweinkonzentrat	X-18
Pinienkern-Marzipan-Konfekt	U-15
Zitrusfrucht-Terrine.....	R-69
Grapefruit	
Winter-Smoothie.....	V-22
Grapefruitsaft	
Fruchtmix-Smoothie.....	V-11
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce...	R-6
Grappa	
Amaretto-Crème low fat	R-21
Gespritzte Trüffel	U-10
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce...	R-6
Moccaccino-Coretto-Creme	R-71
Graupen	
AI-Menü Graupensuppe mit Hähnchenbrust low fat	O-29
AI-Menü Graupensuppe mit Spargel	M-61
Gerstensuppe	L-6
Grenadine	
Alkoholfreier Tequila Sunrise	V-4
Beerenpudding	R-78
BOA-Frühstücks-Cocktail low fat	V-7
Buttermilchdessert mit Himbeeren low fat.....	R-10
Dragonblood – fruchtiges Drachenblut.....	V-16
Orangenfeuerwerk mit Campari- Zabaglione.....	R-38

Pflaumen-Schokoladendrink	V-13
Roter Joghurt-Smoothie.....	V-15
Vit-Apéritif	X-11
Weißer Schokoladencrème mit Himbeersauce	R-51
Grieß	
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	M-40
AI-Menü Pflaumenauflauf	M-69
Blumenkohl-Brokkoli-Bratlinge.....	M-131
Ciabatta-Brötchen.....	B-5
Empanadillas – spanische Teigtaschen.....	C-21
Gestürzter Grießpudding	R-6
Grießpudding	R-2
Hartweizengrieß Ciabatta-Brötchen.....	B-5
Knusper-Pizzateig low fat.....	C-12
Nudelteig ohne Ei	P-2
Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei)....	C-42
Kartoffelklöße.....	P-2
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe....	L-34
Knusper-Pizzateig low fat.....	C-12
Kokos-Konfekt.....	U-8
Kokos-Paradies-Schnitten.....	E-23
Mama’s Grießpudding	R-17
Mandel-Kasten	D-10
Nudelteig ohne Ei	P-2
Nusskuchen mit Kartoffeln	D-25
Orangenflammerie low fat.....	R-19
Pü-Rollen mit Knusperkruste	O-43
Spinat-Muffins.....	C-42
Superleichter Grieß- Apfelkuchen low fat.....	D-20
Vegetarischer Zwiebelkuchen	C-24
Weichweizengrieß AI-Menü Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	M-40
gekochte Kartoffeln Himmel-und-Erde-Kuchen	D-84
Gemüsestrudel	C-44
Orangenflammerie low fat.....	R-19
Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden low fat.....	D-21
Superleichter Grieß-Apfelkuchen low fat	D-20
Zauber-Grieß-Crème.....	R-75
Grillen	
Grill-Marinade ‚Mexicana‘ low fat	O-38
Grill-Marinade ‚Pikante Paprika‘.....	O-38
Grill-Marinade ‚süß-scharf‘	O-38
Italienisches Knoblauchbrot.....	A-13
Käsebaguette	A-8
Knofi-Fladen zum Grillen	A-18
Paprika-Kräuterbutter	H-9
Paprikasauce.....	H-20
Thousand-Island-Dressing low fat	K-1
Tomaten-Salsa low fat	H-18
Zaziki.....	H-8
Zwiebelbrot mit Buttermilch	A-6
Grissini	
Pomodoro-Macchiato mit Grissini	L-66
Grümmelkandis	
Blechkekse.....	G-31
Zucker-Brez’n	G-46
Zwetschgen- oder Pflaumenmus von der Uroma	I-20
Grünkern	
Grünkern-Bolognese	Q-29
Grünkern-Frikadellen	M-10
Grünkern-Mehrkornbrot low fat	A-33
Grünkern-Suppe	L-4
Kürbis-Vollwertbrot mit Schwarzkümmel	A-28
Vegetarischer Braten	M-47
Weizen-Grünkern-Brot	A-1
Grünkohl	
AI-Menü Grünkohl-Curry.....	M-111
AI-Menü Grünkohl-Moussaka	O-90
Grünkohl-Pesto.....	H-69
Grünkohl-Walnuss-Salat.....	J-63
Grünkohl-Wan-Tans.....	O-123

Gulasch	
AI-Menü Großer Schmor- Gulaschtopf low fat	O-44
AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln.....	O-5
AI-Menü Rindertopf mit Couscous.....	O-84
Fleisch-Topf aus dem Ofen.....	O-134
Gurke	
Allerbeste Gurkensuppe low fat.....	L-13
Arabische Fleischpizza	C-61
FrISChe Gurkencremesuppe.....	L-10
Paprikasalat.....	J-9
Raita – indischer Gurkensalat.....	J-53
Schafskäsesalat	J-8
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat.....	J-5
Schneller Bayrischer Kartoffelsalat low fat	J-37
Türkischer Tomaten-Gurken-Salat.....	J-20
Gyros	
AI-Menü Gyros mit Gemüsereis	O-13
AI-Menü Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce.....	O-14
Gyrossuppe	L-54
Hackfleisch	
AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce.....	O-70
AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo	O-111
AI-Menü Hack-Kartoffelauflauf.....	O-68
AI-Menü Kartoffel-Lasagne.....	O-108
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln	O-68
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Gemüsereis	O-16
AI-Menü Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse	O-88
AI-Menü Grünkohl-Moussaka.....	O-90
AI-Menü Hackfleischauflauf mit Schafskäse.....	O-33
AI-Menü Hackfleisch-Schinken- Röllchen mit Kartoffeln	O-43
AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15
AI-Menü Nudeltopf mit Hackfleisch low fat	O-30
AI-Menü Schustertopf low fat	O-8
AI-Menü Spinat-Auflauf mit Hackfleisch low fat	O-37
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf low fat	O-113
Arabische Fleischpizza	C-61
Backofen-Frikadellen	O-119
Buletten	O-18
Cheesburger-Suppe.....	L-39
Chinesische Curry-Teigtaschen.....	O-77
Fleischpflanzler mit Fruchtiger Curry-Sauce	O-47
Fleisch-Topf aus dem Ofen	O-134
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech	O-44
Große Pirogge.....	C-43
Hackbraten Grundrezept.....	O-141
Hackfleischrolle.....	O-106
Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse	L-52
Moussaka	O-10
Nudelschnecken mit Hackfleisch.....	O-98
Party-Schinkenröllchen-Auflauf	O-46
Pilz-Frikadellen.....	O-148
Pizzasuppe	L-20
Ragù alla Bolognese.....	Q-4
Senfsüppchen mit Krabben	L-18
Thailändische Currysuppe.....	L-37
Haferfleks	
Pinienkern-Marzipan-Konfekt	U-15
Haferflocken	
Cashew-Cookies.....	G-19
Feiner Birnenkuchen mit Haferflocken low fat	D-18
Gemüsepudding vom Blech.....	M-23
Gesundes Frühstück	I-9
Haferbrötchen m. Sauerteig.....	B-19
Haferflockenbrötchen	B-29
Haferflocken-Brötchen	B-17
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot	A-41
Janka-Davies	G-12

Kamut-Brötchen.....	B-27
Kernige Flöckchen low fat.....	B-21
kernige Haferflocken	
Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot.....	A-29
Vollkornbrot mit Sauerteig	
„ohne Körner“.....	A-50
Kerniges Joghurt-Brot.....	A-7
Korn-an-Korn-Bagels.....	B-29
Kürbiskern-Brot.....	A-20
Lufti-Kuss-Brot.....	A-5
Montagsmüsli.....	I-6
Obstkuchen mit Marzipan	
(z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-).....	E-25
Orient-Crumble.....	R-73
Reibekuchen oder Kartoffelpuffer.....	M-114
Rosinen-Ballaststoff-Kekse low fat.....	G-2
Sattmacher-Brötchen.....	B-32
Schwarz-Weiss-Schnecken mit	
Haferflocken.....	G-16
Vanille-Müsli.....	I-9
Haferflocken, kernige	
Düsseldorfer Vollkörnchen.....	A-66
Kerniges Möhren-Zucchini-	
Brot vom Blech.....	A-62
Möwenfutter.....	G-47
Müsli-Riegel (eifrei).....	F-31
Pfirsichgratin low fat.....	R-23
Haferflocken, zarte	
Amerikanischer Apfelkuchen mit	
Haferflocken-Baiser.....	E-24
Flake-Muffins.....	F-22
Haferbrot.....	A-61
Irische Sodabrötchen - ohne Hefe.....	B-36
Leinsamenbrot.....	A-64
Nektarinenkuchen mit Baiserhaube.....	E-7
Pflaumen- oder Zwetschgen-	
Gewürz-Crumble.....	D-77
Vollwertige Dinkel-Haferflocken-	
Waffeln.....	F-8
Haferkleie	
Haferkleie-Brötchen low fat.....	B-14
Hagelzucker	
AI-Menü Apfelasagne.....	M-72
Allgäuer Butter-Taler.....	G-10
Blechkekse.....	G-31
Ganz leichter Apfelkuchen	
vom Blech low fat.....	E-20
Osterzopf.....	A-25
Rahmplätzchen.....	G-7
Schneller Kirschkuchen	
vom Blech low fat.....	E-14
Weißweinerles.....	G-17
Zucker-Brez'n.....	G-46
Hähnchen	
AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen	
mit Reis low fat.....	O-31
AI-Menü Fruchtiger Hähnchen-	
Spätzle-Auflauf.....	O-4
AI-Menü Hähnchen süß-sauer.....	O-3
AI-Menü Hähnchenbrust mit	
Saté-Sauce.....	O-11
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit	
Basmatireis low fat.....	O-11
AI-Menü Hähnchengulasch	
mit Kartoffeln low fat.....	O-19
AI-Menü Hähnchen-Kartoffelauflauf	
mit Schafskäse low fat.....	O-42
AI-Menü Westfälisches Zwiebelfleisch...O-17	
AI-Menü Zitronenhähnchen low fat.....	O-87
Garam Masala-Hähnchen.....	O-127
Hähnchen-Paté low fat.....	H-10
Pollo con PISO low fat.....	O-25
Rucola-Hähnchen mit	
Kartoffeln und Gemüse.....	O-140
Schneller asiatischer	
Puteneintopf sauer-scharf low fat....	L-46
Hähnchenbrustfilet	
AI-Menü Chilenischer Pastel	
de Choclo.....	O-111
AI-Menü Geflügelspieße mit süß-	
saurer Balsamico Sauce low fat.....	O-109
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust	
mit Kartoffeln.....	O-107
AI-Menü Grünes Hähnchencurry	
mit Basmatireis.....	O-74
AI-Menü Hähnchen Mexicana.....	O-69
AI-Menü Hähnchen mit Portwein	
und rotem Reis.....	O-69
AI-Menü Hähnchenbrust in	
Martini-Sauce.....	O-75
AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf.....	O-76
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in	
süß-saurer Sauce low fat.....	N-21
AI-Menü Chinesische Nudeln low fat.....	O-51
AI-Menü Cremiger Bohneneintopf	
mit Fleischbeilage.....	O-102
AI-Menü Fruchtiger Mandel-	
Hähnchentopf mit Reis.....	O-95
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen.....	O-56
AI-Menü Geflügelmenü 'roter Traum'.....	O-6
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit	
Kartoffeln und Gemüse.....	O-99
AI-Menü Gefüllte Hähnchentaschen mit	
Roquefort-Sauce.....	O-27
AI-Menü Graupensuppe mit	
Hähnchenbrust low fat.....	O-29
AI-Menü Hähnchen mit	
Champignonsauce low fat.....	O-62
AI-Menü Hähnchen mit frischer	
Tomaten-Buttersauce low fat.....	O-81
AI-Menü Hähnchen mit Spargel	
und Ananas in Weißweinsauce.....	O-4
AI-Menü Hähnchen Spargel-	
Ragout low fat.....	O-14
AI-Menü Hähnchenbrust mit	
Basilikumsauce low fat.....	O-20
AI-Menü Hähnchenbrust mit	
Hawaii-Sauce low fat.....	O-35
AI-Menü Hähnchenbrustmenü	
mit Röstzwiebelsauce.....	O-114
AI-Menü Hähnchengeschmeltztes	
mit Kaisergemüse & Kartoffeln ..	O-100
AI-Menü Hähnchenmenü mit Käsesauce..O-1	
AI-Menü Hähnchenschnitzel	
mit Sherry-Pilzsauce.....	O-49
AI-Menü Hähnchentopf mit	
Mango low fat.....	O-22
AI-Menü Holzfäller-Hähnchenschnitzel	
mit Reis.....	O-22
AI-Menü Hühnerpaprikasch	
mit Kartoffeln.....	O-81
AI-Menü Italienischer Lauch mit	
Parmesan und Weißwein-Sauce..M-120	
AI-Menü KoKar-Topf low fat.....	O-45
AI-Menü Kren-Händerl.....	O-50
AI-Menü Kürbis-Geflügelragout	
mit Naturreis.....	O-93
AI-Menü Lauwarmer Frühlingssalat	
mit Hähnchenstreifen.....	O-2
AI-Menü Medaillons im	
Schinkenmantel.....	O-85
AI-Menü Paella low fat.....	N-6
AI-Menü Pesto-Geschmeltztes low fat.....	O-54
AI-Menü Salbei-Speck-Hähnchen.....	O-12
AI-Menü Schneller Hühnereintopf	
mit Eierstich low fat.....	O-47
AI-Menü Schnelles Hähnchen-	
Frikassee mit Reis.....	O-91
AI-Menü Schweinefilet mit	
Apfel-Zwiebel-sauce low fat.....	O-30
AI-Menü Serviettenknödel mit	
Hähnchenragout.....	O-82
AI-Menü Wirsing-Rouladen mit	
Käse-Wirsing und Kartoffeln.....	O-104
AI-Menü Zigeuner-Jäger-	
Hähnchen mit Kartoffeln.....	O-121
AI-Menü Zitronenhähnchen mit Reis.....	O-58
Asiatische Spargelsuppe low fat.....	L-15
Bunter Spargelsalat.....	J-23
Curry-Kokos-Suppe mit Hähnchen.....	L-64
Fettarmer (Snack für den)	
Frauenabend low fat.....	O-17
Garam Masala-Hähnchen.....	O-127
Geflügelfrikadellen low fat.....	O-7
Griechische Zitronensuppe.....	L-61
Hähnchen ‚Peanuts‘ mit	
Basmatireis.....	O-151
Hähnchenbrust mit Sesam-	
Senfkruste.....	O-18
Hähnchen-im-Schinkenmantel-	
Gratin.....	O-131
Hähnchenpastete.....	O-125
Käse-Hähnchen mit Champignons.....	O-93
Orientalisches Joghurthähnchen	
mit Reis.....	O-135
Scharf Thai Hähnchen-	
Spargeltopf.....	O-136
Teriyaki-Hähnchen mit	
Gemüse und Reis.....	O-153
Zucchini mit Geflügelfüllung low fat.....	O-83
Hähnchenfleisch	
Chick-Butter.....	H-48
Fruchtiger Hähnchensalat.....	J-28
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung.....	O-64
Hähnchen-Bällchen mit Reis und	
Currysauce.....	O-138
Hähnchen-Paprika-Auflauf mit	
Kartoffelkruste.....	O-130
Hähnchen-Ragout Fin mit	
viel Gemüse und Reis.....	O-150
Thailändische Currysuppe.....	L-37
Hähnchenfleisch, gegart	
Chick-Butter.....	H-48
Hähnchen-Paté.....	H-10
Harissa	
würzig-süßer Datteldip.....	H-73
Hartkäse	
Brokkoli-Flan mit Käse.....	M-102
Hartweizengrieß	
AI-Menü Gemüseeintopf mit	
Basilikum-Klößchen low fat.....	M-100
AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig..M-118	
Basilikum-Tortelloni mit	
Tomaten-Mozzarella-Füllung.....	P-30
Brotschnecken-Blech.....	C-41
griechische Milchpastete -	
Galaktobouriko.....	R-87
Pizza-Schnecken.....	C-45
Sanftes Möhrensüppchen mit	
pikanten Meerrettichklößchen.....	L-53
Haselnüsse	
Ananas-Schokoladen-	
Schichttorte vom Blech.....	E-34
Apfel-Zimt-Muffins.....	F-4
Aprikosen-Torte mit	
Vollkornbrot low fat.....	D-12
Baklava.....	F-40
Banana-Rama-Waffeln low fat.....	F-5
Bananenkuchen.....	D-26
Blechkekse Ossa da mordere.....	G-30
Brit-It-Sattmacher-Salat	
mit Rucola.....	J-60
Buttermilch-Kirsch-Kuchen.....	D-62
Cantuccini.....	G-11
Cheesecake ‚Haselcrunch‘.....	D-19
Confiture au Lait.....	I-19
Eiweiß-Nuss-Schoki-Kuchen.....	D-51
Elisenlebkuchen.....	G-45
Feigen-Butter.....	I-8
Feine Mandel-Nussplätzchen.....	G-8
Flake-Muffins.....	F-22
Freundschafts-Torte-Amici-	
Chocolati.....	D-44
Früchte-Brot ohne Hefe.....	A-53
Haselnuss-Crème mit Carob.....	I-7
Haselnuss-Trüffel.....	U-13
Hedwigsuchen.....	E-22
Himmel-und-Erde-Kuchen.....	D-84
Intelligenz-Salat.....	J-1
Kaffee-Rolle.....	D-80
Karottenschnitten mit ACE.....	E-16
Karotten-Zimtkuchen.....	D-2
Kartoffelkuchen mit Schokolade	
und Nüssen vom Blech.....	E-29
Käse-Nuss-Bratlinge.....	M-117
Kirsch-Nuss-Marmelade.....	I-22
Kokos-Gugelhupf.....	D-9
Krabbelkuchen.....	D-29
Marzipan-Haselnuss-Muffins.....	F-41
Marzipan-Kirsch-Torte oder	
Kirsch-Eierlikör-Torte	
+ Schnellvariante.....	D-10
Marzipan-Nougat-Kuchen.....	D-27
Mini-Mandel-Nussecken	
mit Marzipan.....	G-40

Nuss-Biscotti.....	G-27
Nuss-Bratling.....	M-105
Nussbrötchen.....	B-10
Nuss-Dressing.....	K-1
Nusskuchen mit Kartoffeln	
Nussmakronen.....	G-11
Nuss-Muffins.....	F-16
Nuss-Nougat-Crème.....	I-7
Nuss-Schokoladen-	
Brownies (glutenfrei).....	F-37
Nuss-Schokoladen-Gugelhupf.....	D-9
Nuss-Schokoladen-Parfait.....	S-17
Proseccokuchen.....	D-1
Reine Vollkorn-Nussbrötchen.....	B-40
Ruck-Zuck Nuss	
Schokoladenkuchen.....	D-3
Saftiger Kakaokuchen mit	
Eierlikör.....	D-23
Schokocrème aus weißer	
und schwarzer Schokolade.....	I-20
Sellerie-Karotten-Salat low fat.....	J-16
Soja-Nuss-Ballen.....	B-20
Spaghetti mit Pilzen und	
Nussbutter.....	M-16
Vollkornbrot mit verschiedenen	
Nüssen.....	A-48
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen low fat.....	D-21
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln.....	F-38
Vollwert-Lebkuchen.....	G-16
Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln.....	F-14
Walnusshonig mit Vanille.....	I-4
Weihnachtskuchen aus dem Glas.....	D-47
Zucchini-Nuss-Schnitten.....	E-22

Haselnüsse, gehackt

AI-Menü Apfellasagne.....	M-72
Gespritzte Trüffel.....	U-10
Soja-Nuss-Ballen.....	B-20

Haselnusskrokant

Amaretto-Crème low fat.....	R-21
Herbstliches Apfeldessert.....	R-14
Joghurt-Preiselbeer-Crème.....	R-41
Krokant-Knusperle.....	G-12
Nuss-Schokoladen-Parfait.....	S-17
Preiselbeer-Torte mit Buchweizen.....	D-91
Printen-Parfait.....	S-7
Rhabarber-Krokant-Kuchen.....	D-9
Schnelle Cappuccino-Torte.....	D-16
Selbstgemachter Schokoladen-	
überzug für 1 Kuchen low fat.....	D-15

Hauptgerichte, süße siehe süße Hauptgerichte

Hefe, ohne! siehe hefefrei

Hefe-Extrakt

Mandel-Tatar.....	H-24
Nuss-Bratling.....	M-105
Nuss-Kräuter-Falafel.....	M-129

hefefrei

Früchte-Brot ohne Hefe.....	A-53
Irische Sodabrötchen - ohne Hefe.....	B-36
Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe.....	B-3
Scones - original englische	
Brötchen für Cream Tea.....	B-46
Süßer Quarkstuten ohne Hefe.....	A-36

Hefeteig-Garant

Hamburger Franzbrötchen.....	B-33
Herzhafte Plunderhörchen	
mit Blätterteig.....	C-49

Heidelbeeren

Blaue-Grütze.....	R-40
Geliebte Heidelbeere.....	R-49
Heidelbeer-Apfel-Aufstrich.....	I-18

Heißwurst

AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf.....	O-67
AI-Menü Dicke-Bohnen Eintopf.....	O-61
AI-Menü Großer Möhre Eintopf	
für 2 Tage.....	O-9
AI-Menü Herzhafter Möhre Eintopf.....	O-23
AI-Menü Winter-Wärmer-Eintopf.....	M-32
Bunter Mais und Bohnentopf.....	M-78

Frischer Gemüse-Sahne-	
Eintopf low fat.....	M-44
Lieblingskäsesalat.....	J-19
Paprikaeintopf low fat.....	O-41
Schnelle Schälerbsensuppe.....	L-2

Himbeeren

Ambrosia-Crème.....	R-10
Beerenkonfitüre.....	I-1
Berry-Joy.....	V-14
Blutroter Eisen-Drink low fat.....	V-19
Buttermilchdessert mit	
Himbeeren low fat.....	R-10
Cran-Straw-Smoothie.....	V-22
Dolce Tricolore low fat.....	R-22
Erdbeer-Kommunionmischung.....	R-44
Erfrischende Buttermilchsuppe low fat.....	L-15
Fromage blanc battu.....	R-13
Frühlings-Smoothie.....	V-21
Geeiste Himbeer-Ricotta-Crème.....	S-10
Gefüllte Hefeknödelchen mit	
Himbeersauce.....	R-68
Gratinierte Früchte.....	R-36
Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei +	
kalorienarm).....	S-3
Himbeer-Bomber.....	V-14
Himbeer-Cantuccini-Trifle.....	R-64
Himbeer-Cocktail.....	X-7
Himbeer-Dressing.....	K-12
Himbeeren mit weißer	
Schokoladencrème.....	R-44
Himbeer-Geknusper.....	R-83
Himbeer-Glacée.....	S-6
Himbeer-Grütze.....	R-18
Himbeer-Joghurt-Eis.....	S-11
Himbeermarmelade 'Bonne Maman'.....	I-4
Himbeer-Marzipan-Träumerei.....	R-41
Himbeer-Mousse.....	R-76
Himbeer-Ricotta-Crème	
mit Knusper-Figur.....	R-89
Himbeer-Smoothie.....	V-17
Himbeer-Sösschen low fat.....	3
Küsschen Rot-Weiß-	
Himbeertraum-Crème.....	R-35
Melonen-Himbeer-Drink.....	V-21
Pflaumeneis.....	S-1
Pink Butter.....	I-18
Rhabarber-Himbeer-Grütze low fat	
mit Zitronenmelisse-Crème.....	R-14
Vitamin-Power-Smoothie-Crème.....	R-61
Wein-Grütze.....	R-26
Wein-Grütze low fat.....	R-26
Weißer Schokoladencrème mit	
Himbeersauce.....	R-51

Himbeeressig

AI-Menü Sauerbraten-Ragout.....	O-112
---------------------------------	-------

Himbeer-Götterspeise

Erdbeer-Mousse.....	R-70
---------------------	------

Himbeermarmelade

Eisenbahnschienen.....	F-44
Himbeer-Geknusper.....	R-83

Himbeersirup

Beerenpudding.....	R-78
Buttermilchdessert mit	
Himbeeren low fat.....	R-10
Buttermilch-Quarkdessert mit	
Beerenfrüchten low fat.....	R-50
Himbeer-Grütze.....	R-18
Monster-Eis(-Getränk).....	S-18
Rhabarber-Himbeer-Grütze low fat	
mit Zitronenmelisse-Crème.....	R-14
Roter Joghurt-Smoothie.....	V-15
Weißer Schokoladencrème mit	
Himbeersauce.....	R-51

Hirsch-Gulasch

AI-Menü Hirsch-Gulasch mit	
Preiselbeer-Sauce.....	O-116

Hirse

Hirseauflauf.....	M-82
Hirseaufstrich low fat.....	H-59
Hirsebrot.....	A-46
Pizzateig - glutenfrei.....	C-57
Vollwert-Waffeln mit Hirse.....	F-7

Holunder

Entsaften im Wundertopf.....	V-18
------------------------------	------

Holunderblüten

Holunderblütengelee.....	I-14
Holunderblütensirup low fat.....	V-20

Holunderblütensirup

Hugo low fat.....	X-15
-------------------	------

Holundersaft

Birnen-Holunderkompott low fat.....	R-19
Holunder-Apfel-Marmelade.....	I-25
Winterpunsch mit Vitaminkick low fat.....	W-7

Honig

AI-Menü Spargellasagne.....	M-16
Apfel-Fenchel-Apfel-Salat.....	J-10
Apfelspalten in Mandelrahm.....	R-45
Aprikosenmus.....	I-8
Außergewöhnlicher Spargel-Salat.....	J-8
Baklava.....	F-40
Bibel-Quiz-Kuchen.....	D-71
Curry-Ketchup low fat.....	H-60
Datteln mit Zimt-Walnussmarzipan.....	U-10
Datteltart (glutenfrei).....	D-52
Dezember-Tee.....	W-6
Double-Choc-Schokoladenkuchen.....	D-6
Elisenlebkuchen.....	G-45
Erdbeer-Tirami Sú.....	R-7
Feigenblümchen mit süßem	
Frischkäse & Krokant.....	J-50
Feigen-Butter.....	I-8
Fenchelrohkost.....	J-9
Früchte-Brot ohne Hefe.....	A-53
Fruchtiger Kokosnuss-Shake.....	V-6
Frühlingzwiebel-Dip.....	H-32
Frühstücks-Min-Vit-Drink.....	V-3
Glühwein low fat.....	X-9
Grießpudding.....	R-2
Grill-Marinade „süß-scharf“.....	O-38
Haselnuss-Crème mit Carob.....	I-7
Heiße oder geeiste Melissenbowl.....	W-2
Heiße Orange.....	W-9
Igel-Muffins.....	F-14
Karottensalat mit Rosinen	
und Sesam low fat.....	J-18
Kinder-Punsch low fat.....	W-7
Kürbis-Vollwertbrot mit	
Schwarzkümmel.....	A-28
Lebkuchen low fat.....	G-38
Leichter mediterraner Kartoffelsalat.....	J-58
Lunch-to-go Käsesalat low fat.....	J-19
Mango-Lassi low fat.....	V-18
Marzipan mit Honig.....	U-2
Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat.....	J-1
Mohntorte mit Mandeln (glutenfrei).....	D-76
Möhren-Brokkoli-Rohkost	
mit Senf-Honig-Dressing.....	J-30
Möhren-Steckrüben Salat	
mit Joghurt low fat.....	J-17
Montagsmüli.....	I-6
Müslri-Riegel (eifrei).....	F-31
Nussfinger.....	G-1
Paprikasauce.....	H-20
Probiotischer Joghurt-Saft.....	V-3
Radieschen-Käse-Salat.....	J-6
Ricottacrème mit marinierten	
Erdbeeren.....	R-9
Saftiger Kürbiskuchen.....	D-11
Schneller Milchreispudding.....	R-1
Selbstgemachter Honig-Senf.....	H-42
Süß-saures Dressing (fettfrei).....	K-2
Teriyaki-Sauce zum Marinieren	
von Fleisch und Fisch.....	O-152
Tomatenketchup - selbstgemacht.....	H-29
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln.....	F-38
Vollwert-Pflaumemus.....	I-8
Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln.....	F-14
Zucchini-Paprika-Salat.....	J-30

Honigkuchen

AI-Menü Sauerbraten-Ragout.....	O-112
---------------------------------	-------

Honigmelone

Frucht-Krachsalat.....	J-28
Melonen-Grütze low fat.....	R-21

Melonen-Himbeer-Drink..... V-21
Pink Breakfast Smoothie..... V-6
Summer-Dreaming..... V-5

Hühnerbrühe

AI-Menü Putenbrust mit Orangensosse
und Ingwer-Curry-Reis low fat..... O-28
AI-Menü Süß-saurer Hühner-
Eintopf low fat..... O-26
Blumenkohlsuppe mit Curry..... L-1

Hüttenkäse

AI-Menü Würziger Kartoffelauflauf mit
Schafskäse..... M-98

Ingwer

AI-Menü Chinesische Nudeln low fat..... O-51
AI-Menü Exotische Spitzkohlsuppe..... N-8
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis M-13
AI-Menü Grünkohl-Curry..... M-111
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit
Basmatireis low fat..... O-11
AI-Menü Putenbrust mit Orangen-sosse
und Ingwer-Curry-Reis low fat..... O-28
AI-Menü Süß-saurer Hühner-
Eintopf low fat..... O-26
AI-Menü Würziges Dorschfilet mit
Sojasprossen low fat..... N-5
AI-Menü Würz-Topf..... O-96
Alkoholfreier Glühwein..... W-10
Aprikosen-Aufstrich..... I-1
Asiatische Linsensuppe..... M-86
Asiatisches Gemüsebrühen-
konzentrat..... L-45
Birken-Konfitüre..... I-16
Chai Latte..... W-9
Cranberry-Relish..... H-60
Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce..... Q-25
Fruchtig-feurige Halloween-
Suppe (milchfrei)..... L-50
Frühlingsrollen..... M-80
Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat... L-17
Indische Linsensuppe..... L-59
Indischer Blumenkohl mit Reis..... M-140
Kohlrabi und Karotten mit
Asia-Dressing..... J-40
Kürbisbrot..... A-34
Kürbis-Gewürzsuppe low fat..... L-22
Kürbis-Orangensuppe..... L-8
Kürbissalat mit Apfel..... J-53
Lebkuchengewürz selbstgemacht..... G-39
Mais-Tofu-Bratlinge..... M-143
Mango Chutney..... H-43
Mango-Birnen-Raita..... R-48
Möhren-Ingwer-Suppe..... L-11
Möhren-Steckrüben Salat
mit Joghurt low fat..... J-17
Orientalische Spinatsuppe..... L-42
Orientalisches Joghurthähnchen
mit Reis..... O-135
Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat. L-35
Raita – indischer Gurkensalat..... J-53
Rübchen-Salat..... J-50
Rumfort-Marmelade..... I-3
Scharfe Zitronengrassuppe mit
Zuckerschoten low fat..... L-55
Scharfer Thai Hähnchen-
Spargeltopf..... O-136
Super-Power Orangen-Möhren-
Drink mit Ingwer low fat..... V-19
Süßes Sushi..... R-47
Süßkirsch-Chutney low fat..... H-13
Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse
und Reis..... O-153
Teriyaki-Sauce zum Marinieren
von Fleisch und Fisch..... O-152
Tofu - süß-scharf mit Gemüse
und Reis..... M-130
Weinnachtspunsch aus Schweden..... X-14
Weißer Glühwein low fat..... X-9
Winter-Wunder-Wärmer..... L-60
Zitronen-Ingwer-Punsch low fat. W-7

Ingwerpulver

Hot Cross Buns..... B-51
Weihnachts-Brotschmaus..... I-19
Weihnachtszucker..... W-11

Irish-Cream Likör

Irish-Cream-Likör-Pralinen..... U-7

Jasminreis

AI-Menü Curry Schweinefleisch
mit Jasminreis..... O-72
AI-Menü Chinesischer Frühling
mit Jasminreis low fat..... M-45
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen..... O-56
AI-Menü Schweinefleisch süß-
sauer mit Jasminreis low fat..... O-32
AI-Menü Thaiändisches Currygemüse.. M-35
AI-Menü Veggie-Curry mit
Jasminreis low fat..... M-95

Joghurt

„Gekochte“ Joghurt-Sauce..... 5
AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln
mit Mozzarella-Schafskäse-Dip..... M-93
Allerbeste Gurkensuppe low fat..... L-13
Amaranth-Brot low fat..... A-23
Anna's „Guten-Morgen“-Start..... I-5
Apfel-Crumble-Muffins..... F-29
Apfel-Quark-Dessert à la Dana
und Giulia..... R-55
Apfelsalat mit Datteln..... R-63
Apfel-Walnuss-Eis..... S-10
Bananenlikör..... X-3
Beerenstarke Frucht-Riesen..... R-11
Cappuccino-Crème..... R-34
Cocktail-Salatsauce..... K-9
Coleslaw – begradeter Krautsalat..... J-2
Cremige Kartoffelsuppe low fat..... L-4
Cremige Tomatensuppe low fat..... L-5
Dinkel-Joghurtbrötchen mit
Sonnenblumenkernen..... B-9
Dolce Tricolore low fat..... R-22
Erdbeerbecher low fat..... R-10
Erdbeer-Campari-Crème..... R-64
Erdbeer-Kommunionmischung..... R-44
Erdbeer-Lasagne low fat..... R-27
Erdbeer-Meringe-Quark..... R-41
Erdbeer-Rhabarber-Torte
mit Joghurt-Sahne..... D-81
Espresso-Spekulativus-Muffins..... F-23
Feine Pfirsich-Crème..... R-61
Fenchelrohkost..... J-9
Frankfurter Grüne Sauce..... H-57
Frische Erdbeer-Joghurt-Milch..... V-16
Ganz leichter Apfelkuchen
vom Blech low fat..... E-20
Garam Masala-Hähnchen..... O-127
Geliebte Heidelbeere..... R-49
Gesundes Frühstück..... I-9
Grapefruit-Mousse mit
Mango-Sauce..... R-6
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat... H-49
Grünes Sardellen-Schnitt-
lauchdressing low fat..... K-3
Himbeer-Geknusper..... R-83
Himbeer-Joghurt-Eis..... S-11
Hirseauflauf..... M-82
Indisches Naan Fladenbrot..... B-44
Irmis Kohlrabisalat..... J-12
Italienischer Spargelsalat..... J-15
Joghurt-Bombe..... R-79
Joghurtinos (low fat)..... B-47
Joghurt-Orangen-Muffins..... F-29
Joghurto-Rette
Joki mit vielen Erdbeeren..... R-32
Joghurt-Preiselbeer-Crème..... R-41
Joghurt-Sahne-Dressing..... K-2
Joghurtsauce zum Salat
für den Vorrat..... K-2
Joghurt-Sauerteig-Brötchen..... B-6
Jogoccino-Shake (low fat + kalorienarm)..... V-3
Johannisbeeren-Kaltschale..... M-90
Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln..... Q-22
Karamell-Rhabarber mit
Joghurt-Sauce..... R-48
Karottensalat mit Rosinen
und Sesam low fat..... J-18
Kerniges Joghurt-Brot..... A-7
Kiwi-Apfel-Bananeneis..... S-3
Kokos-Ananas-Muffins..... F-43
Kokosriegel-Eis..... S-19
Konfetti-Dip..... H-7
Kräuter-Ayran low fat..... V-12
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing.... K-9

Kräuter-Kefir-Sauce low fat..... H-13
Kühlschrank-Salatsauce low fat..... K-4
Kürbiskern-Kräuter-Dip..... H-26
Leichte Pfirsich-Torte
vom Blech low fat..... E-14
Leinsamen-Buchweizen-Brot..... A-5
Mango-Birnen-Raita..... R-48
Mango-Lassi low fat..... V-18
Maracujalikör..... X-4
Marzipan-Crème mit Amaretto-
Erdbeeren..... R-43
Marzipan-Mohntorte vom Blech..... E-13
Matjes-Topf..... N-40
Mediterraner Bulgursalat mit
Cashew-Kernen..... J-45
Meerrettichquark..... H-54
Milder Rudi-Salat low fat..... J-17
Mohnkuchen mit Joghurt..... D-24
Möhren-Steckrüben Salat
mit Joghurt low fat..... J-17
Montagsmüli..... I-6
Nougat-Mandel-Quark..... R-3
Obstflip..... V-4
Orientalisches Joghurthähn-
chen mit Reis..... O-135
Paprika-Zucchini-Salat..... J-34
Parmesan-Dressing..... K-6
Pfirsich-Joghurt-Lassie low fat..... V-12
Pflaumeneis..... S-1
Pikante Petersilien-Joghurt-
Sauce low fat..... H-4
Probiotischer Joghurt-Saft..... V-3
Quarkdessert mit Vanillejoghurt..... R-56
Raita – indischer Gurkensalat..... J-53
Ramonaise low fat..... H-13
Recycling-Brot..... A-49
Rosinen-Ballaststoff-Kekse low fat..... G-2
Roter Joghurt-Smoothie..... V-15
Saftiges Kürbisbrot low fat..... A-15
Sahnedressing..... K-12
Sahniges Fruchteis –
ohne Sahne low fat..... S-1
Salatdressing mit körnigem Senf..... K-5
Salatsauce Joghurt-„Schranke“..... K-2
Schafskäsepiroggen..... C-13
Schmand-Salatdressing..... K-1
Schoko-Küsschen low fat..... R-39
Schokotropfen-Streusel-
Muffins mit Joghurt..... F-41
Shrikhand - indischer Joghurt..... R-80
Spargelbrot low fat..... A-31
Stracciatella-Nocken..... R-11
Thomas' Lieblings-Nudelsalat..... J-13
Thousand-Island-Dressing low fat..... K-1
Trinkjoghurt
Saure Sahne-Basilikum-Dressing..... K-10
Türkischer Bulgur-Salat..... J-51
Türkischer Schafskäse-Dip..... H-28
Türkischer Tomaten-Gurken
-Salat..... J-20
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen low fat..... D-21
Waldmeister-Likör..... X-7
Waldmeister-Torte..... D-53
Weihnachtsdessert mit Mandelmus... R-53
Weiße Schokoladencrème
mit Himbeersauce..... R-51
Yogu-Cotta..... R-88
Zaziki..... H-8
Zieh-Mich-Hoch-Crème..... R-56
Zitronenmelisse-Joghurt-Dessert..... R-62
Zitronensauce..... T-4

Johannisbeeren

Einfacher Rührkuchen
im Einkochglas..... D-39
Entsaften im Wundertopf..... V-18
Johannisbeeren-Kaltschale..... M-90
Kugel-Dessert..... R-47

Johannisbeergelee

Frankfurter Kranz..... D-59
Kleine Liebesknochen..... G-27
Vorratsdressing mit Gelee..... K-13
Weiß-schwarze Schokoladentorte..... D-66

Johannisbeersaft

Berry-Joy..... V-14
Cassisgelee..... I-5

Kabeljau

AI-Menü Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce	N-41
AI-Menü Fisch mit Tomaten- häubchen auf Reis.....	N-36
AI-Menü Fischfilet mit rosa Dillsauce low fat.....	N-19
AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat	N-38
AI-Menü Kabeljau mit körniger Weißweinsauce	N-1
Fischgratin ‚Amore alla Paprika‘.....	N-11
Fischklößchen mit Kräutersauce.....	N-16
Frühlings-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln.....	N-44
Nordseebuletten	N-22
Spinat-Fisch-Gratin.....	N-5

Kaffee

Coffeeschake – oder Eiskaffee mit Vanilleeis.....	V-13
Heißer Eiskaffee.....	W-2
Kaffee-Eierpunsch.....	W-3
Karamell-Macchiato.....	W-1
Osterhasen- oder Nikolauslikör	X-5

Kaffeebohnen

Kaffeebohnen-Kakao-Kuchen	D-37
Kaffee-Schoko-Cookies.....	G-37
Mokka-Parfait	S-8

Kaffeelikör

Französische Schokoladentarte	D-89
Französisches Mousse au Chocolat.....	R-3
Gespritzte Trüffel	U-10
Kubanische Schokocrème mit Espresso- Granita	R-72
Mokka-Crème brûlée	R-85
Mokka-Parfait	S-8
Schneller Schoko-Schmaus	R-8

Kaffeepulver, instant

Tirami Sú Likör	X-17
Café-con-Leche-Muffins.....	F-42
Café-Crémefinchen	R-55
Caffé frappé	V-2
Cappuccino.....	W-1
Eiskaffee-Pulver für den Vorrat	V-9
Espresso-Spekulativus-Muffins.....	F-23
Fondant au Chocolat	D-13
Geeister Cappuccino low fat	V-13
Heiße weiße Schokolade mit Kakao-Sahne.....	W-8
Herbe Trüffel-Plätzchen.....	G-13
Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach Kekskuchen	D-45
Mokka-Crème brûlée	R-85
Mokkacrème low fat.....	R-23
Schokoladentorte (mit Variationen)	D-40
Spumone al caffè low fat.....	S-5

Kaffeesahne

After-8-Crème.....	R-8
After-Nine-Liquor	X-8
AI-Menü Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln low fat	M-14
AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis low fat.....	O-31
AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce low fat	O-65
AI-Menü Gnocchi Quattro Formaggio ...	M-23
AI-Menü Goldbarsch mit ‚Gold- und Kupfergemüse‘ low fat.....	N-13
AI-Menü Großer schneller Spargelintopf	M-101
AI-Menü Hähnchengulasch mit Kartoffeln low fat	O-19
AI-Menü Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier low fat ..	M-24
AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln	M-95
AI-Menü KoKar-Topf low fat.....	O-45
AI-Menü Königsberger Klopse low fat	O-53
AI-Menü Ofengeschnetzeltes mit Kartoffelkruste	O-63
AI-Menü Pasta ‚alla Pizza‘ low fat.....	M-44
AI-Menü Putenrouladen	O-48
AI-Menü Reismenü – die ‚Farben der Sonne‘ low fat.....	M-33

AI-Menü Reisplatte mit Creamed- Corn-Sauce low fat	M-21
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
AI-Menü Wurzel- und Knollen- Auflauf	M-18
Apfelkuchen mit Quarkguss vom Blech	E-19
Blumenkohlsuppe mit Eierstich	L-26
Bunter Spargelsalat	J-23
Caesar's Dressing mit Kaffeesahne	K-7
Crème	R-32
Crémige Maissuppe low fat	L-63
Feta-Spinat-Lasagne	M-133
Fleischpflanzerl mit Fruchtiger Curry-Sauce	O-47
Frischer Gemüse-Sahne- Eintopf low fat.....	M-44
Fruchtiger Hähnchensalat	J-28
Gefüllte Kartoffeln	M-6
Gratin Dauphinois – Französisches Kartoffelgratin low fat	P-10
Jägertopf aus dem Ofen.....	O-71
Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat.....	K-2
Kühlschrank-Salatsauce low fat	K-4
Kürbis-Gewürzsuppe low fat.....	L-22
Marzipan-Brot-Dessert	R-29
Marzipanlikör	X-13
Marzipan-Sahnesauce	4
Mexikanischer Chester Dip	H-6
Milder Radi-Salat low fat	J-17
Nudelsauce Panna e Tonno	Q-27
Paprikacrèmesuppe	L-21
Parmesan-Weinsüppchen	L-30
Pizzasuppe	L-20
Quittencrème mit Chili- Schokosauce und weichem Walnuss-Zimt-Krokant... ..	R-36
Radi-Salat	J-44
Rhabarberkuchen mit Baiser.....	D-46
Rucola-Cappuccino	L-16
Sabine's Wundertopf Eierlikör	X-2
Sahniger ABM-Salat low fat	J-11
Salatdressing mit körnigem Senf low fat.....	K-5
Schinkeneiersalat für's Brot	H-35
Schlancker Kaffeeikör	X-6
Schoko-Banana-Drama low fat	R-27
Schokoladennuffins mit Nuss- Nougat-Füllung.....	F-15
Spinatsuppe.....	L-48
Süddeutsches Kräutersüppchen.....	L-24
Süßer Rote Bete Salat low fat.....	J-15
Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce.....	M-106
Vanille-Zimt-Sauce.....	5
Weihnachts-Brotschmaus	I-19
Zigeunerbällchen	O-78
Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat.....	Q-20
Tomatensuppe aus frischen Tomaten low fat	L-39

Kahlúa..... siehe Kaffeeikör

Kaisergemüse

AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf	M-122
AI-Menü Hähnchengeschnetzeltes mit Kaisergemüse & Kartoffeln	O-100
Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen	C-38

Kaiserschoten

AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis.....	M-13
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce.....	O-11
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat	O-11
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat... ..	M-17
AI-Menü Schlanker Schlemmer- Spargeltopf low fat	M-54
Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten low fat ..	L-22
Fantastischer Frühlings-Salat low fat.....	J-16
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis.....	O-150
Kaiserschoten-Räucherlachs-Crème ..	H-50
Leichter Spargel-Gemüse-Salat.....	J-59

Scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat	L-55
Spargelsalat mit Kaiserschoten.....	J-38
Vegetarische Glasnudelsuppe.....	L-45

Kakaolikör

Birne-Hélène-Torte.....	D-8
-------------------------	-----

Kakaopulver

Feigen-Butter.....	I-8
In 15 Minuten-auf-dem-Tisch-Nuss- Schokoladenkuchen.....	D-7
Kaffee-Schoko-Cookies	G-37
Marion's Morgengruß	W-3
Nuss-Schokoladen-Gugelhupf	D-9
Pfefferminz-Likör.....	X-18
Proseccokuchen	D-1
Ratz-Fatz-Schokoladen-Mousse (ohne Ei und Gelatine).....	R-42
Rote Bete-Schokoladenkuchen.....	D-65
Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör	D-23
Schneller Schoko-Schmaus	R-8
Schoko-Milchreis	R-48
Stracciatella-Nocken	R-11
Weihnachtszucker	W-11

Kalbfleisch

Sauce für Vitello Tonnato	Q-20
---------------------------------	------

Kalbsfond

Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf ..	L-3
--	-----

Kamut

Kamutbrot low fat.....	A-18
Kamut-Brötchen.....	B-27
Kamutfladen	A-25

kandierte Früchte

Hot Cross Buns	B-51
----------------------	------

Kandis

Ostfriesische Neujahrskuchen	F-2
------------------------------------	-----

Kapern

AI-Menü Königsberger Klopse low fat	O-53
Apulischer Reissalat	J-62
Camembert-Crème à la française	H-10
Eier-Tatar	H-11
Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
Große Pirogqe	C-43
Kräuteröl für Ofenkartoffeln	H-71
Muffelatta-Paste.....	H-14
Olivencreme	H-19
Ramonnaise low fat	H-13
Sauce für Vitello Tonnato	Q-20
Walnuss-Feta-Brot (Variation).....	A-56

Karamell-Bonbons

Echter Nuss-Karamelpudding	R-1
Erdnuss-Fudge-Schnitten	U-21
Irischer Nougat-Whiskylikör	X-5
Karamell-Likör	X-8
Karamell-Muffins.....	F-28
Karamell-Rhabarber mit Joghurt-Sauce.....	R-48
Kürbiskern-Parfait	S-13
Schoko-Karamell-Likör.....	X-17
Stoffen-Trifle	R-43
TOffee-Walnuss-Tarte.....	D-8

Karamell-Kugeln

Kara-Ru-Muffins.....	F-5
----------------------	-----

Karamelpuddingpulver

Whiskylikör-Waffeln.....	F-36
--------------------------	------

Karamellsirup

Rocky Roads.....	U-19
------------------	------

Kardamom

Alpen- oder Magenbrot.....	G-44
Ayurvedischer Frühstück- Getreidebrei	I-23
Chai Latte.....	W-9
Garam Masala-Gewürz	O-127
Glühweinkonzentrat	X-18
Lebkuchengewürz selbstgemacht.....	G-39
Mandelfinger	G-28
Mango-Lassi low fat	V-18

Orangenpunsch mit schwarzem Tee...W-8
 Orient-Crumble.....R-73
 Pflaumen- oder Zwetschgen-
 Gewürz-CrumbleD-77
 Shrikhand - indischer JoghurtR-80
 Weihnachts-BrotschmausI-19
 Weihnachtszucker.....W-11

Karotten.....siehe Möhren

Karottensaft

AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes low fat.....O-55
 AI-Menü Curry-Linsen-Topf.....M-13
 Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat...L-17
 Karottenschnitten mit ACE.....E-16
 Wellness-Gemüse-Drink low fat.....V-7

Kartoffelbrei

Pü-Rollen mit Knusperkruste.....O-43
 Pü-Rollen mit Knusperkruste.....O-43

Kartoffelchips

AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger
 Knusper-KrusteM-19

Kartoffeln

(Buntes) Kartoffelpüree ‚all in one‘P-1
 ‚Großer‘ Topf KartoffelbreiP-8
 AI-Menü
 Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-
 Krümel-Kruste low fatM-39
 AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf.....O-75
 AI-Menü Curry Schweinefleisch mit
 JasminreisO-72
 AI-Menü Fischfilet mit Mangold in
 ZitronensauceN-41
 AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit
 KartoffelnO-107
 AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf M-74
 AI-Menü Grünkohl mit Pinkel.....O-117
 AI-Menü Hack-KartoffelaufaufO-68
 AI-Menü Italienischer FrühlingstopfM-74
 AI-Menü Kartoffelbrei mit Gemüse,
 Schinken und Spiegelei.....O-80
 AI-Menü Kartoffel-Lasagne.....O-108
 AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler ...O-70
 AI-Menü Köttbullar mit KartoffelnO-68
 AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit
 Lauchsauce und Kartoffeln.....O-78
 AI-Menü Linsensuppe mit
 Mettendchen.....O-71
 AI-Menü Moderne dicke Bohnen.....O-119
 AI-Menü SauerkrauteintopfO-79
 AI-Menü Spanischer Spargeltopf.....M-75
 AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf.....O-67
 AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes low fat.....O-55
 AI-Menü Bella Italia ‚al forno‘M-15
 AI-Menü Bier-Geschnetzeltes
 mit Kartoffeln.....O-122
 AI-Menü Blumenkohl à l’italiana.....M-51
 AI-Menü Blumenkohl-Kartoffel-Curry.....M-5
 AI-Menü Bohneneintopf mit
 Birne und Safran low fat.....M-119
 AI-Menü Brokkoli und Blumenkohl mit
 käsiger Putenbrustsauce low fat.....O-29
 AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit
 Kartoffeln und Gemüse low fat.....O-34
 AI-Menü Bunte Gemüseplatte mit Käse-
 SauceM-4
 AI-Menü Bunter Kohltopf low fatM-60
 AI-Menü Bunter vegetarischer
 Wirsingtopf low fat.....M-63
 AI-Menü Chester-BKB-Auflauf low fatM-29
 AI-Menü Chinakohl und Möhrenstreifen mit
 Kartoffeln an KräutersauceM-31
 AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit
 FleischeinlageO-102
 AI-Menü Deftiger Kohlrabieintopf.....O-59
 AI-Menü Dicke-Bohnen Eintopf – aufO-61
 AI-Menü Eier in kerniger SenfsauceM-2
 AI-Menü Fettpfanne voll mit
 Gemüse-AuflaufM-122
 AI-Menü Fisch mit Tomaten-
 häubchen auf Reis.....N-37
 AI-Menü Fischfilet im Schinkenmantel.....N-9
 AI-Menü Fischfilet mit leichter
 Senfsauce low fat.....N-18
 AI-Menü Fischfilet mit rosa
 Dillsauce low fat.....N-19

AI-Menü Fischfilet mit roter
 Senfsauce low fatN-38
 AI-Menü Fischgulasch mit
 Kartoffeln low fat.....N-17
 AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und
 KräutersauceN-27
 AI-Menü Fleischbällchen mit
 Tomaten-Käsesauce.....O-42
 AI-Menü Fleischspieße mit
 Zigeunersauce low fat.....O-65
 AI-Menü Florentiner-GeschnetzeltesO-12
 AI-Menü Garnelen-Spargelragout mit
 KartoffelnN-28
 AI-Menü Geflügelleber
 mit KartoffelbreiO-64
 AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit
 Kartoffeln und GemüseO-99
 AI-Menü Gefüllte Paprika
 mit Sauerkraut.....M-40
 AI-Menü Gefüllter Chicorée mit
 KartoffelpüreeO-52
 AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger
 Knusper-Kruste.....M-19
 AI-Menü Gemüseplatte mit lauwarmer
 Crème-Tomatensauce low fat.....M-57
 AI-Menü Goldbarsch mit ‚Gold- und
 Kupfergemüse‘ low fatN-13
 AI-Menü Graupensuppe mit
 Hähnchenbrust low fat.....O-29
 AI-Menü Großer Gemüse-Eintopf.....O-18
 AI-Menü Großer Möhreineintopf
 für 2 Tage.....O-9
 AI-Menü Großer Schmor-
 Gulaschtopf low fat.....O-44
 AI-Menü Großer schneller
 SpargelintopfM-101
 AI-Menü Grünkohl-MoussakaO-90
 AI-Menü Gyros-Geschnetzeltes mit
 MetaxasauceO-14
 AI-Menü Hackfleisch-Schinken-
 Röllchen mit KartoffelnO-43
 AI-Menü Hähnchen mit
 Champignonsauce low fatO-62
 AI-Menü Hähnchen mit
 frischer Tomaten-
 Buttersauce low fat.....O-81
 AI-Menü Hähnchenbrust mit
 Basilikumsauce low fat.....O-20
 AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit
 Röstzwiebelsauce.....O-114
 AI-Menü Hähnchengeschnetzeltes mit
 Kaisergemüse & KartoffelnO-100
 AI-Menü Hähnchengulasch
 mit Kartoffeln low fatO-19
 AI-Menü Hähnchen-Kartoffel-
 auflauf mit Schafskäse low fatO-42
 AI-Menü Herzhafter Herbst-AuflaufM-96
 AI-Menü Herzhafter MöhreineintopfO-23
 AI-Menü Hühnerpaprikasch
 mit KartoffelnO-81
 AI-Menü Italienische Salatplatte low fat...M-17
 AI-Menü Italienischer Lauch mit
 Parmesan und Weißwein-Sauce .M-120
 AI-Menü Kabeljau mit körniger
 Weißweinsauce.....N-1
 AI-Menü Kartoffelbrei mit
 ‚Blubb-Spinat‘ und Ei.....M-35
 AI-Menü Kartoffelbrei-Lachs-
 Menü ‚rote Versuchung‘.....N-2
 AI-Menü Kartoffel-GemüseauflaufM-57
 AI-Menü Kartoffel-Gemüse-SchmausM-14
 AI-Menü Kartoffelgratin mit
 Räucherlachs.....N-17
 AI-Menü Kartoffel-Karotten-Auflauf mit
 Hüttenkäse low fatM-52
 AI-Menü Kartoffeln mit brauner
 Rahmsauce für Vegetarier low fat...M-24
 AI-Menü Kartoffelpüree mit
 buntem Gemüse und Ei.....M-8
 AI-Menü Kartoffel-Spinatauflauf low fat...M-55
 AI-Menü Kartoffel-TortillaM-98
 AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse O-15
 AI-Menü Käse-Kartoffel-NudelnM-95
 AI-Menü Kasseler mit Sauerkraut low fat .O-19
 AI-Menü Kohlrabieintopf.....M-101
 AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit
 Mettklößchen.....O-94
 AI-Menü KoKar-Topf low fatO-45
 AI-Menü Königsberger Klopse low fat.....O-53

AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse
 und Kartoffeln.....N-29
 AI-Menü Kräuterfisch mit
 Tomatensauce low fatN-14
 AI-Menü Kräuter-Medaillons mit
 Tomatensauce low fatO-45
 AI-Menü Kren-HänderlO-50
 AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi-
 Salat low fatO-99
 AI-Menü Maiseintopf low fat.....M-50
 AI-Menü Mallorquinischer Fischtopf.....N-3
 AI-Menü Mediterrane Fisch-
 päckchen low fat.....N-7
 AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit
 Mozzarella-Schafskäse-DipM-93
 AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit
 Mallorquinischen KartoffelnN-30
 AI-Menü Ofengeschnetzeltes mit
 KartoffelkrusteO-63
 AI-Menü Pangasiusfilet mit Safran-
 Buttersauce low fatN-12
 AI-Menü Patatas guisadas – spanischer
 Kartoffeleintopf low fat.....N-22
 AI-Menü Pesto-Fisch mit
 Kartoffeln, Gemüse und SauceN-33
 AI-Menü Pesto-Geschnetzeltes low fatO-54
 AI-Menü Porree-Acker mit
 KartoffelpüreeO-66
 AI-Menü Porree-Geschnetzeltes low fat....O-7
 AI-Menü Putenbrust mit Orangensosse
 und Ingwer-Curry-Reis low fatO-28
 AI-Menü Putenbrustspieße mit
 Basilikumrahm low fatO-24
 AI-Menü Putengeschnetzeltes low fatO-8
 AI-Menü Putengulasch mit
 Weißer Sauce low fatO-60
 AI-Menü Puten-Involtni mit
 Frühlingkräuter-HollandaiseO-124
 AI-Menü PutenrouladenO-48
 AI-Menü Reichhaltiger
 Linseneintopf low fatM-58
 AI-Menü Rheinischer Deppekoche.....O-92
 AI-Menü Rosenkohlaufauf mit Kasseler .O-2
 AI-Menü Rosenkohl-EintopfM-97
 AI-Menü Salbei-Speck-HähnchenO-12
 AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf
 mit Scampis und KokosmilchN-28
 AI-Menü Sauerkraut-AuflaufO-9
 AI-Menü Schlanker Schlemmer-
 Spargeltopf low fatM-54
 AI-Menü Schustertopf low fatO-8
 AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout
 mit Kartoffeln.....M-123
 AI-Menü Schweinefleisch
 mit Möhren low fat.....O-25
 AI-Menü Schweinegeschnetzeltes mit
 Kartoffeln und Gemüse.....O-6
 AI-Menü Schweinemedallions mit
 Meerrettichsauce.....O-105
 AI-Menü Seelachsrollchen mit
 GorgonzolafüllungN-31
 AI-Menü Sommer-Paprika
 mit Kartoffeln low fat.....M-38
 AI-Menü Soufflée-Tomaten mit warmem
 Kartoffelsalat low fatM-30
 AI-Menü Spanischer
 Gemüse-Topf low fatM-56
 AI-Menü Spargel mit Kartoffeln
 und Sauce Hollandaise.....M-19
 AI-Menü SpargelintopfO-15
 AI-Menü Spinat-Auflauf mit
 Hackfleisch low fatO-37
 AI-Menü Vegetarische Moussaka
 für 8 PersonenM-94
 AI-Menü Vegetarischer
 Gesundtopf low fat.....M-99
 AI-Menü Vegetarisches Spargel-
 Frikassée mit KartoffelnM-34
 AI-Menü Veggie-Curry mit
 Jasminreis low fatM-95
 AI-Menü Vichissioise-Eintopf.....M-25
 AI-Menü Westfälischer Herbst-Auflauf..M-27
 AI-Menü Westfälisches Zwiebelfleisch ...O-17
 AI-Menü Winter-Wärmer-EintopfM-32
 AI-Menü Wirsing-Eintopf mit
 Fleischbällchen.....O-1
 AI-Menü Wirsing-Lasagne low fatM-20
 AI-Menü Wirsing-Mozzarella-Rouladen ...M-3

AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln	O-104
AI-Menü Wirsingspalten mit Schinkensauce	O-5
AI-Menü Würziger Kartoffelauflauf mit Schafskäse	M-98
AI-Menü Würz-Topf	O-96
AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen mit Kartoffeln	O-121
AI-Menü Zucchini mit Hackfleisch- bällchen in Tomatensauce	O-13
AI-Menü Zucchini-Eintopf low fat	M-37
Bauern-Tortilla vom Blech	C-30
Béchamelkartoffeln low fat	P-11
Blumenkohl-Flan und Kartoffeln	M-135
Brotschnecken-Blech	C-41
Brunnenkressschaumsüppchen mit Ei	L-67
Brüsseler Dampf-Topf	M-81
Bunter Mais und Bohnentopf	M-78
Bunter Spargelsalat	J-23
Crème Parmentier	L-18
Cremige Kartoffelsuppe low fat	L-4
Cremige Pastasauce ohne Sahne low fat	Q-13
Curry-Kartoffelsalat	J-35
Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten low fat	L-22
Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf L-3 Erbsensuppe ‚nouvelle cuisine‘ – 3,5 Liter low fat	M-50
Fischauflauf mit leckerer Kruste	N-45
Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln	N-23
Fischklößchen mit Kräutersauce	N-16
Fränkisches Hochzeitessen	O-137
Frischer Gemüse-Sahne- Eintopf low fat	M-44
Frühlings-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln	N-44
Frühlingszwiebel-Blumenkohl	M-86
Gefüllte Kartoffeln	M-6
Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe	L-40
Gemüsepuffer vom Blech	M-23
Gratin Dauphinois – Französisches Kartoffelgratin low fat	P-10
Griechischer Kartoffel-Knoblauch-Dip	H-38
Großer Gemüseauflauf	M-87
Großer Kartoffelauflauf aus dem Backofen	P-18
Großer Kartoffelauflauf aus der Microwelle	M-36
Großer Kartoffelsalat ohne Mayo	J-33
Grüner Mangold-Pilztopf	L-27
Grüner Mangold-Pilztopf	L-27
Hähnchen -Paprika-Auflauf mit Kartoffelkruste	O-130
Hash-Brown	P-5
Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse	C-15
Herzhafter Sommer-Waffeln low fat	M-43
Himmel- und Erde-Waffeln low fat	C-41
Indische Linsensuppe	L-59
Kartoffelauflauf ‚klassisch‘	P-2
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Spinat	M-144
Kartoffel-Dinkel-Brot	A-11
Kartoffel-Dinkel-Waffeln	C-46
Kartoffeldressing für den Vorrat	K-8
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat	M-15
Kartoffel-Hot-Dogs mit brauner Sauce	O-26
Kartoffelkuchen mit Schokolade und Nüssen vom Blech	E-29
Kartoffel-Lauch-Gratin	M-46
Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel	P-20
Kartoffelpizza mit Mais und Paprika	M-73
Kartoffel-Rosmarin-Küchle	C-40
Kartoffelspalten aus dem Backofen ...	P-32
Kartoffel-Spitzkohlsuppe	L-35
Kartoffelsuppe	L-33
Kartoffelsuppe – ‚Kardoffelsubb‘	L-3
Kartoffel-Vollwertbrot	A-47
Knusprige Kartoffelwaffeln low fat	P-3
Kohlrabibrèmesuppe	L-29
Lachs-Dip	H-25
Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei	J-64
Leichte Kartoffelsuppe low fat	L-16
Leichter mediterraner Kartoffelsalat ...	J-58
Leichter Spargel-Gemüse-Salat	J-59

Linsen-Tomaten-Topf	M-77
Lippischer Pickert	M-83
Marinierte Zitronenkartoffeln low fat	P-23
Möhrenpüree	P-9
Mojo picon	H-49
Nusskuchen mit Kartoffeln	D-25
Paprikaeintopf low fat	O-41
Pastasauce ‚Kartoffel-Bolognese‘	Q-11
Pizzateig - glutenfrei	C-57
Quark-Dip	H-4
Radieschenblätter-Suppe	L-51
Reibekuchen oder Kartoffelpuffer ...	M-114
Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln	O-145
Rohkostsuppe aus der Toskana low fat	L-11
Rosenkohl mediterrano	M-88
Rosenkohlplatte mit	M-26
Rosenkohlsüppchen low fat	L-17
Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit Kartoffelhaube	M-141
Rosmarinkartoffeln aus dem Backofen	P-24
Rucola-Cappuccino	L-16
Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse	O-140
Rustikuss	A-26
Schmand-Käse-Kartoffeln	P-31
Schneller Bayrischer Kartoffelsalat low fat	J-37
Schnittlauch-Eintopf mit grüner Kapuze	L-40
Schnittlauchkartoffeln low fat	P-10
Seezungen-Involtni mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce	N-24
Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie low fat	L-10
Sellerie-Kartoffelpuffer	M-33
Selleriepüree	P-19
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce low fat	M-17
Spargel mit Kartoffeln und herzhafter Zabaglione	M-83
Spargelgratin	O-10
Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste	C-6
Spargeltopf Primavera	M-77
Spinat-Fisch-Gratin	N-5
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Stielmus-Eintopf mit Hollandaise low fat	M-108
Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf aus Österreich)	O-39
Vegetarische Paprika- Kartoffel-Quiche	C-57
Vegetarischer Braten	M-47
Würzige Curry-Crème Suppe	L-4
Zigeunerbällchen	O-78

Kartoffeln, gekocht

Himmel-und-Erde-Kuchen	D-84
Kartoffelmischbrot mit Buttermilch	A-58
Kartoffel-Sonnenblumenkernbrot	A-65
AI-Menü Hackfleischauflauf mit Schafskäse	O-33
AI-Menü Spinatauflauf mit Kartoffeln	M-42
Einfache frische Tomatensuppe low fat	L-6
Kartoffelbrot	A-5
Kartoffelbrötchen	B-23
Kartoffel-Buchweizen-Brötchen	B-37
Kartoffel-Pofferties mit Möhren	M-49
Kartoffel-Timbale	P-22
Nusskuchen mit Kartoffeln	D-25
Paprikasauce	H-20

Kartoffelpüree

AI-Menü Vegetarischer Shepperd's Pie	M-23
Vegetarischer Shepperd's Pie	M-23

Kartoffelpüreepulver

Pü-Brötchen	B-22
-------------------	------

Kartoffelstärke

Kartoffelpizza mit Mais und Paprika	M-73
Margaretenplätzchen	G-43
Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst	D-48

Käse

AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler ...	O-70
AI-Menü Bunte Gemüseplatte mit Käse-Sauce	M-4
AI-Menü Bunter Porree-Spätzle-Auflauf ..	M-2
AI-Menü Fruchtiger Hähnchen- Spätzle-Auflauf	O-4
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü Grünkohl-Moussaka	O-90
AI-Menü Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce	O-14
AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse ..	O-15
AI-Menü Schustertopf low fat	O-8
AI-Menü Spinat-Auflauf mit Hackfleisch low fat	O-37
AI-Menü Tomaten-Kräuter-Kuchen	C-71
AI-Menü Ungarische Lescó mit Zartweizen	M-91
AI-Menü vegetarische Lasagne Bolognese	M-5
AI-Menü Zwiebel-Ritter'	M-11
Ananas mit überbackenem Schinken ..	J-33
Apfel-Fenchel-Apfel-Salat	J-10
Appenzeller Käseknabbergebäck	C-16
Brokkoli-Filets aus dem Ofen	N-49
Brötchenrad und Partysonne low fat ...	B-15
Brotschnecken-Blech	C-41
Caciocavallo Sizilianische Sfincione	C-3
Champignons in Portweinsauce	M-10
Cheesy-Chieve-Dip	H-5
Emmentaler	L-28
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend low fat	O-17
Fleischkäse-Nudelaufbau	O-152
Französische Oliven-Tarte	C-13
Fruchtiger Schlemmerrohkost	J-18
Gefüllte Zucchini 'al forno'	M-7
Gemüsepuffer vom Blech	M-23
Gemüsestrudel	C-44
Gemüse-Wraps	J-31
Griechischer Paprika-Quickie	C-7
Französische Oliven-Tarte	C-13
Hähnchen -Paprika-Auflauf mit Kartoffelkruste	O-130
Hähnchen-im-Schinkenmantel- Gratin	O-131
Hausmacher-Pizza	C-1
Herzhafter Frühlingstorte	C-7
Kartoffelaufbau ‚klassisch‘	P-2
Kartoffelaufbau mit Blumenkohl und Spinat	M-144
Kartoffel-Rosmarin-Küchle	C-40
Käsebrötchen mit Buttermilch	B-45
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe ...	L-34
Käseknabbergebäck	C-16
Käse-Nudeln mit Saisongemüse	M-76
Käse-Salat	J-3
Käsesauce ‚Resto Formaggio‘	Q-8
Käse-Schinken-Schnecken	C-4
Käseschnitzel	M-10
Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich	L-28
Lauch-Taschen	C-15
Lunch-to-go Käsesalat low fat	J-19
Paprika-Schmelzkäsecreme (ohne Schmelzsalze)	H-74
Pasta-Sauce 'Frühlingserwachen' low fat ..	Q-9
Polenta-Pizza	M-139
Pollo con Pisono low fat	O-25
Porreequiche mit Fleischwurst	C-66
Pü-Rollen mit Knusperkruste	O-43
Radieschen-Käse-Salat	J-6
Reibkäse Original-Pizzateig für krosse dünne Pizza	C-35
Pfannkuchenpizza	C-33
Porreetorte	C-34
Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade ..	C-39
Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit Kartoffelhaube	M-141
Rotes Risotto low fat	P-11
Salami-Aufstrich	H-11
Sauce ‚Jardinero‘	Q-6
Sauce ‚rote Versuchung‘	Q-1
Schafskäse-Bruschetta-Brötchen	C-10
Schinken-Champignons	O-31
Schinken-Käse-Spangmankerl	C-72

Schinken-Sahne-Sauce zu NudelnQ-28
 Schneller Brokkoli-Schinken-Zopf C-62
 Schneller Gnocchi-Auflauf O-128
 Spinat-Spätzle P-2
 Tomaten-Bohnen-Auflauf..... M-8
 Überbackene Ciabatta-Brötchen C-60
 Welsh Rarebits..... C-4
 Zucchini mit Geflügelfüllung low fatO-83
 Zwiebfisch.....N-47

Kasseler

AI-Menü Grünkohl mit Pinkel O-117
 AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler ...O-70
 AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce low fatO-65
 AI-Menü Kasseler mit Sauerkraut low fat .O-19
 AI-Menü Rosenkohlaufauf mit Kasseler . O-2
 Fleisch-Topf aus dem OfenO-134
 Kartoffel-Lauch-Gratin M-46
 Kasseler-Fladen aus dem Ofen..... O-146
 Kasseler-Topf Hawaii.....O-89

Kefir

Biba-Drink low fat V-10
 Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce low fat.....J-21
 Caipiquarkia R-28
 Erfrischende Buttermilchsuppe low fat. L-15
 Grünkern-Mehrkornbrot low fat..... A-33
 Kräuter-Kefir..... V-10
 Kräuter-Kefir-Sauce low fatH-13
 Tropico-Kefir-Drink..... V-16
 Westfälische Quarkspeise low fat..... R-25

Kerbel

Bagel-Variationen..... B-30
 Herzhafte Käse-Schichtpastete..... C-37
 Herzhafte Kräuterrolle C-36
 Karotten-Kräuter-SchmandH-31
 Lauch-Taschen C-15
 SpargelgratinO-10
 SpargelpestoH-55
 Suppe aus Auberginen und Pilzen L-29

Ketchup

Cocktail-Salatsauce K-9
 Cola-Barbeque-SauceH-50
 Thunfisch-Paprika-DipH-61

Kichererbsen

Nuss-Kräuter-Falafel.....M-129
 Orientalische Teigpäckchen mit würziger Füllung C-63
 Türkischer Bulgur-SalatJ-51

Kichererbsen, getrocknet

'deutsches' Hummus low fatH-7
 AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen C-70
 Brot mit geringem Kohlehydrat-Anteil..... A-45
 Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen...M-112
 Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe L-40
 Pfirsichkuchen mit Eierlikör und Kichererbsenmehl..... E-23

Kidneybohnen

AI-Menü Chili ohne Carne low fat M-64
 AI-Menü Gemüse-Chilli M-7
 AI-Menü Tex-Mex-Eintopf low fat O-113
 AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf low fat..... M-99
 Bunter Mais und Bohnentopf M-78
 Chili-sin-Carne-Kuchen C-14
 Pikanter Kidneybohnen-Aufstrich.....H-3

kindertaugliche Rezepte

5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz low fat V-8
 AI-Menü Fischfilet mit leichter Senfsauce low fat.....N-18
 AI-Menü Fleischbällchen mit Tomaten-KäsesauceO-42
 AI-Menü Gemüse-Gnocchi low fat..... M-49
 AI-Menü Großer Möhreineintopf für 2 Tage O-9
 AI-Menü Herzhafter Möhreineintopf.....O-23
 AI-Menü Süße Nudelsuppe low fat..... M-41
 AI-Menü Süßer Kaiserschmarrn M-41

AI-Menü Vegetarischer Erbseneintopf... M-25
 AI-Menü Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce..... O-13
 Bambootscha-MuffinsF-21
 Beerensterke Frucht-Riesen R-11
 Beerentreich I-3
 Brüsseler WaffelnF-10
 Buttermilch-Dinkel-Zopf low fat A-32
 Cheesecake ‚Haselcrunch‘ D-19
 Crumble-Früchte R-22
 Dschungel-FieberV-14
 Einfacher Rührkuchen im Einkochglas D-39
 Erdbeer-Bananen-Marmelade I-9
 Erdbeersauce1
 Erdnuss-Schoki-Rauten E-3
 Fischklösschen mit Kräutersauce N-16
 Fruchtiger Ketchup ohne Haushaltszucker H-44
 Geflügelfrikadellen low fat..... O-7
 Heiße Eis-Schokoladenbombe..... W-3
 Herzhafte Bier-Eierkuchen low fat.....P-10
 Kartoffelbrot (Reste-Fest gekochte Kartoffeln) A-5
 Kartoffel-Dinkel-Brot..... A-11
 Kartoffel-Dinkel-Waffeln..... C-46
 Kartoffel-Hot-Dogs mit brauner Sauce..... O-26
 Kartoffel-Pofferties mit Möhren..... M-49
 Kindergarten-Brötchen B-4
 Klassische Eierpfannkuchen.....P-11
 Matratzenkuchen E-2
 Mohrenkopf-Quark..... R-14
 Müربه Buttertaler G-6
 Nordseebuletten..... N-22
 Nuss-Nougat-Crème I-7
 Pastasauce Q-11
 Pfannkuchenpizza C-33
 Pizza-Schnecken C-45
 Rahmplätzchen..... G-7
 Rinklake-Brot low fat A-20
 Robby-StrobbyV-14
 Rooipunsch W-4
 Sahniger ABM-Salat J-11
 Sau-Sa-MuffinsF-5
 Schneeflocken G-24
 Schokoknöpfe G-5
 Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken G-16
 Selbstgemachter Schokoladenüberzug für 1 Kuchen..... D-15
 Süße Igelchen B-9
 Tomatenketchup - selbstgemacht H-29
 Tortellini-Eintopf..... M-79
 Zbrakuchen D-60
 Zwieback-Knödel low fat P-4

Kirschen

Kirschen Amarena-Art R-45
 Kirschen entsteinen I-17
 Schneller Kirschkuchen vom Blech low fat.....E-14

Kirschpralinen

Warme Kirschpralinen-Soufflés R-75

Kirschsafte

Himbeer-Grütze..... R-18
 Kirschenmarmelade mit Amaretto I-17

Kirschtomaten

AI-Menü Porree-Käse-Fisch mit Reis low fat N-43
 AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen C-70
 AI-Menü Hähnchenbrust mit Basilikumsauce low fat..... O-20
 AI-Menü Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust low fat O-33
 AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi-Salat low fat..... O-99
 AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat..... O-67
 Antipasti-Salat (in Portymenge) J-55
 Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola ... J-60
 Bunter Spargelsalat J-23
 Fleischkäse-Nudelaufauf..... O-152
 Frischer Würz-Spinat mit Tomaten.....P-21
 Frühling-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln N-44
 Gemüsedreieck..... C-20

Gorgonzola-Rucola-CremeH-1
 Grüner Salat mit Tomaten und ChampignonsJ-54
 Italienischer Spargelsalat.....J-15
 Kasseler-Topf Hawaii.....O-89
 Kohlrabicremesuppe mit Pesto low fat..... L-44
 Korfu-Feta low fat.....H-31
 Lauwarme Tomaten Mozzarella-Sauce.....Q-19
 Lauwarmer Spargel-Nudelsalat.....J-32
 Leichter mediterraner Kartoffelsalat ...J-58
 Leichter Spargel-Gemüse-SalatJ-59
 Nudelaufauf mit Spinat und SpargelM-116
 Schafskäsecreme mit RaukeH-38
 Spargel-Käsekuchen mit Rucola C-75
 Spinat-Schafskäse-Pfannkuchen vom Blech..... C-69

Kirschwasser

Chérie-LikörX-1
 Kirsch-Grütze R-39
 Kugel-DessertR-47
 Saftiger Kürbiskuchen.....D-11
 Schokoladen-TrüffelchenU-1
 Schwarzwälder Crémelkör X-17

Kiwi

Dolce Tricolore low fat R-22
 Dschungel-Fieber V-14
 Exoten-Ereignis für Erwachsene R-8
 Exotengrütze mit Kokos-Crème R-63
 Fruchtiger Käseboden.....D-4
 Fruchtmix-Smoothie V-11
 Green-Smoothie low fat..... V-8
 Grünes Abenteuer X-12
 Helles Schokoladenfondue R-65
 Kiwi-Apfel-Bananeneis S-3
 Kiwi-Kick low fat V-8
 Kiwi-Orangen-Smoothie..... V-23
 Kiwi-Weinsauce 4
 Smoothie-Saft low fat V-9
 Yellow Early Bird.....V-5

Knoblauch (nur wenn wirklich viel verwendet wird)

Knoblauch-Würzer.....H-42
 Knoblauchwürzer - mit angedünstetem Knoblauch.....Q-28

Knollensellerie

'Astoria'-Salat..... J-6
 AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste..... M-19
 AI-Menü Wurzel- und Knollen-Auflauf .. M-18
 Hirseaufstrich low fatH-59
 Selleriecreme für die schlanke und entschlackte Linie low fat L-10
 Sellerie-Kartoffelpuffer M-33
 Selleriepüree P-19
 Trauben-Sellerie-SalatJ-42
 Waldorf-Salat mit Balsamico-Vinaigrette.....J-21
 Wurzel+Knollen Velouté low fat L-9

Knusper-Eis, z. B. Viena

Erdbeer-KommunionmischungR-44

Knuspermüsl

Kuh-Fleckerl-Käsekuchen.....D-38

Kochschinken

AI-Menü Kartoffelbrei mit Gemüse, Schinken und Spiegelei.....O-80
 AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis.....O-80
 AI-Menü Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce low fatO-21
 AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf ReisN-37
 AI-Menü Fischfilet im SchinkenmantelN-9
 AI-Menü Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce.....O-27
 AI-Menü Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree.....O-52
 AI-Menü Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln.....O-43

AI-Menü Kohlrabi-Lasagne mit Schinken low fat	O-39
AI-Menü Nudel-Gratin mit Spinat	O-3
AI-Menü Porree-Acker mit Kartoffelpüree	O-66
AI-Menü Puten-Involtni mit Frühlingskräuter-Hollandaise	O-124
AI-Menü Putenrouladen	O-48
AI-Menü Spargeleintopf	O-15
AI-Menü Ungarischer Kartoffel-Auflauf	O-21
AI-Menü Wirsingspalten mit Schinkensauce	O-5
Ananas mit überbackenem Schinken	J-33
Blätterteig-Muffins mit Pfiff	C-54
Blumenkohlsuppe mit Eierstich	L-26
Boss-Salat für's Brot	H-31
Bunter Wudertopf-Salat	J-22
Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen	C-38
Fleischsalat ohne Mayo	H-3
Französische Oliven-Tarte	C-13
Französische Gurkensuppe	L-3
Gemüsebrötchen	A-27
Gemüse-Wraps	J-31
Gratinierter Schnitzelrollen mit Tomatensauce	O-20
Hackfleischrolle	O-106
Hähnchenbrust mit Sesam-Senfkruste	O-18
Herzhafte Frühlingstorte	C-7
Herzhafte Kräuterrolle	C-36
herzhafte Schweineöhrchen	C-29
Italienischer Spargelsalat low fat	J-15
Käse-Schinken-Schnecken	C-4
Lieblingskäsesalat	J-19
Party-Schinkenröllchen-Auflauf	O-46
Pfannkuchenpizza	C-33
Pizza-Schnecken	C-45
Porreetorte	C-34
Prosciutto Verde	H-11
Pü-Rollen mit Knusperkruste	O-43
Reissalat von Andrea	J-21
Schinken-Blech	C-10
Schinkencreme low fat	H-10
Schinken-Eiersalat für's Brot	H-35
Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade	C-39
Schinken-Käse-Schmankerl	C-72
Schinken-Sahne-Sauce zu Nudeln	Q-28
Schneller Brokkoli-Schinken-Zopf	C-62
Schneller Fruchtiger Curry-Tortellini-Salat	J-36
Spargelbrot low fat	A-31
Spargelgratin	O-10
Spargelmuffins	C-11
Spinat-Kochschinken-Lasagne	O-133
Tortilla-Torte	C-17
Überbackene Ciabatta-Brötchen	C-60
Ungarische Pilze	J-34
Welsh Rarebits	C-4

Kohlrabi

AI-Menü Deftiger Kohlrabieintopf	O-59
AI-Menü Fischfilet mit leichter Senfsauce low fat	N-18
AI-Menü Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce	O-27
AI-Menü Gemüseeintopf mit Basilikum-Klößchen low fat	M-100
AI-Menü Großer Gemüse-Eintopf	O-18
AI-Menü Hackfleisch-Schinkenröllchen mit Kartoffeln	O-43
AI-Menü Kohlrabieintopf	M-101
AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen	O-94
AI-Menü Kohlrabi-Lasagne mit Schinken low fat	O-39
AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi-Salat low fat	O-99
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf low fat	M-96
Herzhafte Sommer-Waffeln low fat	M-43
Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing	J-40
Kohlrabicremesuppe mit Pesto low fat	L-44
Lunch-to-go Käsesalat low fat	J-19
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce low fat	M-17

Spargeltopf Primavera	M-77
Vio-Vital-Salat	J-31

Kokosfett

Erdnuss-Fudge-Schnitten	U-21
Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach Kekskuchen	D-45
Mandelkugeln	U-18
Mürbe Sandwaffeln	F-37
Würzige Sesamplätzchen	C-11

Kokosflocken

Tropico-Kefir-Drink	V-16
---------------------------	------

Kokos-Kugeln

Erdbeer-Kokos-Eis-Parfait	S-15
Raffaels-Crème mit Ananas & Kokosbällchen	R-57

Kokoslikör

Coco-cotta auf Mango-Spiegel	R-59
------------------------------------	------

Kokosmilch

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce	N-35
AI-Menü Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis	O-74
AI-Menü Exotische Spitzkohlsuppe	N-8
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen	O-56
AI-Menü Grünkohl-Curry	M-111
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
AI-Menü Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis	O-93
AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch	N-28
AI-Menü Thaiändisches Currygemüse	M-35
Bananen-Kokos-Smoothie	V-7
Blumenkohl-Flan und Kartoffeln	M-135
Coco-cotta auf Mango-Spiegel	R-59
Coconut-Cooler	V-12
Curry-Kokos-Suppe mit Hähnchen	L-64
Curry-Lauch-Gratin	M-75
Eiskonfekt	U-20
Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce	Q-25
Glühende Blumenkohlsuppe	L-38
Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen	Q-4
Indische Linsensuppe	L-59
Indonesische Muffins - Kue Lumpur	F-17
Kartoffel-Spitzkohlsuppe	L-35
Kokos-Insel im Melba-Meer	R-28
Kokos-Konfekt	U-8
Kokos-Kugeln	U-4
Orientalische Spinatsuppe	L-42
Pina Coladeis	S-11
Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf	O-136
Strawberry-Colada	X-11
Süßes Sushi	R-46
Thai-Lachs mit Reis und Gemüse	N-26
Thaiändische Currysuppe	L-37
Thaiändische Kokoscreme mit Karamellschicht	R-45
Thai-Tomatensuppe	L-65
Virgin Colada-Marmelada	I-10
Weißer Schokolade-Bananendrink	V-14

Kokosnuss

Fruchtiger Kokosnuss-Shake	V-6
----------------------------------	-----

Kokosraspel

AI-Menü Exotische Spitzkohlsuppe	N-8
Berry-Cobbler	R-81
Blumenkohl-Flan und Kartoffeln	M-135
Coco-Loco	I-21
Hedwigsuchen	E-22
Kirsch-Kokos-Trifle	R-9
Knusper-Häufchen	G-45
Kokos-Ananas-Muffins	F-43
Kokos-Gugelhupf	D-9
Kokos-Insel im Melba-Meer	R-28
Kokos-Konfekt	U-8
Kokos-Kugeln	U-4
Kokosmakronen low fat	G-1
Kokos-Paradies-Schnitten	E-23
Löffelkekse mit Cornflaeks und Kokosraspeln	G-29
Mango-Tango low fat	R-52

Müsli-Riegel (eifrei)	F-31
Saftige Kokosmakronen	G-13
Schoko-Kokos-Knusperl	U-11
Schoko-Küsschen low fat	R-39

Kokosriegel

Exotengrütze mit Kokos-Crème	R-63
Kokosriegel-Eis	S-19

Kokossirup

Strawberry-Colada	X-11
-------------------------	------

Kokoszwieback

Kirsch-Kokos-Trifle	R-9
Kokosmakronen low fat	G-1

Kombucha

Apfel-Kombucha-Smoothie low fat	V-7
---------------------------------------	-----

Kondensmilch

Karamell-Likör	X-8
Karotten-Kren-Sauce	K-6
Leichte Amerikaner low fat	F-9
Lieblingskäsesalat	J-19
Nuss-Nougat-Crème	I-7
Sabine's Wudertopf Eierlikör	X-2
Toffee-Walnuss-Tarte	D-8

Kondensmilch, gezuckerte (z.B. Milchmädchen)

Erdnuss-Fudge-Schnitten	U-21
Limettencrème	R-79
Mokka-Knusperle	U-9
Pfefferminz-Likör	X-18
Schokoladen-Fudge	U-13

Koriander

AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis low fat	O-31
AI-Menü Grünkohl-Curry	M-111
AI-Menü Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis low fat	O-28
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf	O-113
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf low fat	O-113
Brotgewürz	A-44
Brotgewürz selbst herstellen	Y-11
Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee)	W-1
Couscous-Salat low fat	J-43
Cranberry-Relish	H-60
Curry-Gemüseschnecken	C-67
Garam Masala-Gewürz	O-127
Grill-Marinade 'Mexicana' low fat	O-38
Grill-Marinade 'Pikante Paprika'	O-38
Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat	L-17
Indischer Blumenkohl mit Reis	M-140
Kaiserschoten-Räucherlachs-Crème	H-50
Majorantöpfchen	H-59
Mexikanischer Chester Dip	H-6
Nuss-Kräuter-Falafel	M-129
Orientalisches Joghurt-Hähnchen mit Reis	O-135
Orient-Crumble	R-73
Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf	O-136
Thai-Tomatensuppe	L-65
Türkischer Bulgur-Salat	J-51
Vollkorn-Grissini	B-37
Vollkorn-Knäckefladen mit Sesam low fat	A-41
Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce low fat	J-42
Weihnachtszucker	W-11
Weizen-Grünkern-Brot	A-1

Korinthen

Hot Cross Buns	B-51
Rich Fruit Cake	D-75
Stollenkekse	G-5
Struwen - Rosinen-Hefepfannkuchen low fat	M-70

Körner, gemischte

Über-Nacht-Brötchen	B-50
---------------------------	------

Körniger Frischkäse

AI-Menü Brokkoli-Nudelnester low fat	M-65
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne	M-4

AI-Menü Kartoffel-Karotten-Auflauf
mit Hüttenkäse low fat M-52
Gefüllte Paprika low fat M-9
Körniger Kräuter-Frischkäse low fat..... H-14
Kräuter-Hüttenkäse..... O-3
Schnelle Spinatspitzen..... C-26
Spinat-Tomatenlasagne mit
körnigem Frischkäse..... M-115

körniger Senf siehe Senf, körniger

Krabben

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum
mit Kokos-Sauce N-35
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-
saurer Sauce low fat N-21
AI-Menü Exotische Spitzkohlsuppe..... N-8
AI-Menü Hähnchen süß-sauer O-3
AI-Menü Paella low fat N-6
AI-Menü Patatas guisadas –
spanischer Kartoffeleintopf low fat .. N-22
AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf
mit Scampis und Kokosmilch..... N-28
AI-Menü Ungarischer Kartoffel-Auflauf .. O-21
Cow-Dung-Soup (Schnelle
Spinatsuppe) L-7
Edle Kartoffelsuppe mit
körnigem Senf L-3
Französische Gurkensuppe L-3
Grüne Krabbensuppe..... L-7
Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen .. N-25
Rucola-Cappuccino..... L-16
Seezungen-Involtni mit
Noilly-Prat & Scampi-Sauce..... N-24
Sensfüppchen mit Krabben..... L-18
Würzige Curry-Crème Suppe..... L-4

Kräuter, verschiedene

Schweinelendchen in Kräuter-
Salz-Dampf gegart O-141
Veganer Pilz-Kräuter-Dip (low fat) H-69

Kräuter Crème fraîche

AI-Menü Gemüseplatte mit lauwarmer
Crème-Tomatensauce low fat M-57
AI-Menü Kohlrabieintopf M-101
Gemüsedreieck C-20
Hähnchen -Paprika-Auflauf mit
Kartoffelkruste O-130
Pastasauce ‚Kartoffel-Bolognese‘ Q-11
Spargelmuffins..... C-11

Kräuterbutter

Champignoncremesuppe L-6
Kräuter-Faltenbrot A-8
Selbstgemachte Butter H-7
Wein-Berg-Schnecken B-19

Kräuterfrischkäse

Frischkäse-Röstzwiebel-Zöpfe A-40
Herzhafter Dip Zitronenmelisse H-21
Tomatencremesuppe mal anders L-5
AI-Menü Chinakohl und Möhren-
streifen mit Kartoffeln an
Kräutersauce M-31
AI-Menü Lachsmenü mit Frisch-
käsesauce N-4
AI-Menü Lauwarmer Sommer-Spätzle
mit Putenbrust low fat..... O-33
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit
Kartoffeln und Gemüse..... O-99
Frühlings-Fladenbrot C-51
Partybrötchen mit Frischkäse..... B-39
Party-Schinken- oder Party-
Speck-Brot..... A-29
Schweinelendchen mit Pfeffer-
sauce aus dem Ofen..... O-86
Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung ... O-129

Kräutersaitlinge

AI-Menü Austernpilz-Ragout mit
Zwieback-Knödeln low fat M-14
Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter. M-16

Kresse

Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip H-23
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat H-49
Grüner Kräuter-Dip H-5
Herzhaftes Käse-Schichtpastete..... C-37

Kräuter-Ayran low fat V-12
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing K-9
Kresse-Quark-Dip H-31
Lieblingskäsesalat..... J-19
Prosciutto Verde..... H-11
Radieschen-Kresse-Aufstrich low fat H-27
Spargel-Pilzsalat low fat J-27

Kreuzkümmel

AI-Menü Grünkohl-Curry..... M-111
Couscous-Salat low fat J-43
Crémige Maissuppe (low fat)..... L-63
Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische
Kichererbsen-Bällchen M-112
Gyros-Auflauf O-126
Indische Linsensuppe L-59
Indischer Blumenkohl mit Reis M-140
Koriander-Pesto mit Pinienkernen..... H-14
Orientalisches Joghurt-
hähnchen mit Reis..... O-135
Thai-Tomatensuppe..... L-65
Türkischer Bulgur-Salat..... J-51
Warmer Zuccinisalat mit
Tomatensauce low fat..... J-42
Würzige Sesamplätzchen C-11

Kritharakinudeln

AI-Menü Griechischer Nudelaufauf
mit Schafskäse O-88
AI-Menü Griechischer Nudelaufauf mit
Schafskäse O-88
AI-Menü Kritharakinudelaufauf..... M-62
Gyros-Auflauf O-126

Krokant

Feigenblümchen mit süßem Frischkäse &
Krokant..... J-50
Frankfurter Kranz D-58

Kuchen ohne Backen

Babe-Kirschtorte ‚im Kühlschrank
gebacken‘..... D-23
Frischkäse-Fratze D-35
Schneewittchen-Torte (ohne Backen)..... D-61
Schoko-Bananen-Quark-
Tarte (ohne Backen) D-63
Trüffel-Keks-Kuchen (ohne Backen) D-62

Kuchenreste

Rumkugeln..... F-22

Kümmel

Brotgewürz A-44
Brotgewürz selbst herstellen Y-11
klassischer Zwiebelkuchen mit
Schinkenspeck..... C-25
Kürbissauce zu Nudeln..... Q-26
Sauerländer Zwiebelsuppe low fat L-41
Souleier J-39
Wildgewürz, selbstgemacht..... Y-19
Zwiebel-Marmelade
(für die Käseplatte)..... H-75

Kürbis

AI-Menü Kürbis-Geflügelragout
mit Naturreis O-93
AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf N-28
Dinkel-Kürbis-Weckle B-49
Fruchtig-feurige Halloween-
Suppe (milchfrei) L-50
Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat ... L-17
Kohlrabisalat J-6
Kübrißsalat mit Roter Bete J-3
Kürbis-Apfelkonfitüre I-1
Kürbisbrot A-34
Kürbiscrème mit Pistazien low fat H-15
Kürbisfocaccia A-43
Kürbis-Gewürzsuppe low fat..... L-22
Kürbis-Orangensuppe L-8
Kürbisssalat mit Apfel..... J-53
Kürbissauce zu Nudeln..... Q-26
Kürbis-Tomaten-Chutney low fat H-26
Kürbis-Vollwertbrot mit
Schwarzkümmel A-28
Pumpkin-Cake Picanto C-56
Pumpkin-Soup ‚4 puetz‘ L-14
Saftiger Kürbiskuchen D-11
Saftiges Kürbisbrot low fat A-15

Schneller Kürbis-Auflauf P-27
Süßer Kürbisstuten..... A-21
Ushi-Kuri-Sugo..... Q-14

Kürbiskerne

5-am-Tag-Salat low fat..... J-17
6-Korn-Brot A-6
Bunter Paprika-Salat mit Curry-
Kefir-Sauce low fat J-21
Buttermilch-Körner-Brötchen B-31
Cashew-Brot..... A-47
Föhler Über-Nacht-Brot (low fat)..... A-17
Kalabaza A-62
Kartoffel-Dinkel-Brot A-11
Kerniges Bier-Brot A-12
Kerniges Joghurt-Brot A-7
Korn-an-Korn-Bagels B-29
Kornlaibchen mit ganzen Körnern..... A-12
Kübrißsalat mit Roter Bete J-3
Kürbisbrot A-34
Kürbiskern-Brot..... A-20
Kürbiskern-Frischkäse H-64
Kürbiskern-Kräuter-Dip low fat..... H-26
Kürbiskern-Parfait S-13
Olivenbrot A-10
Reines Vollkorn-Nussbrot..... A-1
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss low fat ... A-21
Saftiges Kürbisbrot low fat..... A-15
Schrot-Brot A-35
Soja-Dinkelbrot A-38
Vollwertbrot mit Kürbiskernen low fat... A-17

Kürbiskernöl

Apfel-Paprika-Suppe low fat..... L-9
Grünkohl-Pesto H-69
Kürbisfocaccia..... A-43
Kürbiskern-Frischkäse H-64
Kürbiskern-Parfait S-13

Kurkuma

AI-Menü Curry-Linsen-Topf M-13
AI-Menü Grünkohl-Curry M-111
Ananas-Curry-Aufstrich..... I-11
Falafel (glutenfrei) - würzige vege-
tarische Kichererbsen-Bällchen ... M-112
Fruchtige (Nudel-) Currysauce Q-17
Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce Q-25
Garnelen- oder Shrimps-Butter H-56
Indische Linsensuppe L-59

Kuvertüre

Elisenlebkuchen G-45
Florentiner (eifrei)..... F-33
Kleine Liebesknochen G-27
Macarons..... G-49
Mandelkugeln U-18
Marzipan-Zyklopen..... G-15
Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan G-40
Nougat-Plätzchen G-42
Nuss-Nougatcrème-Plätzchen G-34
Rocky Roads..... U-19
Sachertorte..... D-56
Schokoladenglasur, dunkle, helle
oder weiße, zartschmelzende D-64
Schokosoufflé mit flüssigem Kern..... R-67

Kuvertüre, Edelbitter

Cornflake-Crossies U-3
Pfefferminz-Trüffel-Igel U-12
Pinienkern-Marzipan-Konfekt U-15
Schoko-Espresso-Pralinen U-14

Kuvertüre, Vollmilch

Cornflake-Crossies U-3
Erdnuss-Fudge-Schnitten U-21
Irish-Cream-Likör-Pralinen U-7
Krokant-Knusperle G-12
Pinienkern-Marzipan-Konfekt U-15
Pralinen U-6
Schoko-Espresso-Pralinen U-14

Kuvertüre, weiß

Bananen-Krossies..... U-18
Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte D-13
Eierlikör-Muffins F-25
Marzipan-Spekulativus-Kugeln U-16
Pfefferminz-Trüffel-Igel U-12
Pralinen U-6
Rum-Rosinen-Plätzchen low fat..... G-23

Kuvertüre, Zartbitter

Erdnuss-Fudge-Schnitten.....	U-21
Französische Schokoladentarte	D-89
Herbe Trüffel-Plätzchen.....	G-13
Kernecken	F-24
Knusprige Kokosmakronen mit Backblaten (ohne Ei)	G-15
Kokos-Konfekt	U-8
Kokos-Paradies-Schnitten	E-23
Marzipankuchen ‚Easy Almond‘	D-11
Nuss-Nougat-Kuchen.....	D-19
Schokoladen-Kirsch-Kuchen m. Marzipanstücken	D-29
Schoko-Verführung für's Brot.....	I-12
Trüffel aus Oreo-Keksen.....	U-17

Lachs

AI-Menü Fischragout mit Reis und Champignons.....	N-34
AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce	N-35
AI-Menü Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (low fat).....	N-12
AI-Menü Kartoffelbrei-Lachs-Menü ‚rote Versuchung‘	N-2
AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln	N-29
AI-Menü Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce	N-11
AI-Menü Lachsmenü mit Frisch- käsesauce.....	N-4
AI-Menü Lachs-Spinat-Lasagne low fat	N-8
Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf	L-3
Friskkäse Lachs-Dip	H-36
Lachssauce zu Nudeln	Q-17
Lachs-Timbale	N-23
Lachstorte	C-1
Nordseebuletten	N-22
Räucherlachs-Eibutter	H-4
Thai-Lachs mit Reis und Gemüse	N-26

Lachs, gebeizt

Lachs-Basilikum-Aufstrich	H-54
---------------------------------	------

Lachs, geräuchert

Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf	L-3
Lachscremesuppe	L-20
Lachsrolle	N-10

Lachsforelle

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln	N-30
--	------

lactosefrei.....siehe milchfrei

Lasagne

AI-Menü Buttergemüse-Lasagne.....	M-31
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
AI-Menü Gemüse-Lasagne Mexicana....	M-32
AI-Menü Kohlrabi-Lasagne mit Schinken low fat	O-39
AI-Menü Lachs-Spinat-Lasagne low fat	N-8
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat	O-120
AI-Menü Lauchlasagne oder PorreeLasagne low fat.....	M-56
AI-Menü Lotti-Karotti-Lasagne low fat.....	M-48
AI-Menü Spargellasagne	M-16
AI-Menü Spinatlasagne	M-22
AI-Menü Tomaten-Lasagne	M-28
AI-Menü vegetarische Lasagne Bolognese.....	M-5
AI-Menü Wirsing-Lasagne low fat	M-20
Champignon-Gorgonzola-Lasagne ...	M-136
Feta-Spinat-Lasagne	M-133
Gemüselasagne low fat	M-46
Spinat-Kochschinken-Lasagne.....	O-133
Spinat-Pilz-Lasagne.....	M-104
Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Friskkäse.....	M-115

Lauch

AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf	M-74
AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln.....	O-78

AI-Menü Porree-Käse-Fisch mit

Reis low fat	N-43
AI-Menü Bella Italia ‚al forno‘	M-15
AI-Menü Bunter Kohltopf low fat	M-60
AI-Menü Bunter Porree-Spätzle-Auflauf ..	M-2
AI-Menü Eier in kerniger Senssauce.....	M-2
AI-Menü Fischgulasch mit Kartoffeln low fat	N-17
AI-Menü Graupensuppe mit Hähnchenbrust low fat.....	O-29
AI-Menü Großer Gemüse-Eintopf.....	O-18
AI-Menü Hähnchentopf mit Mango low fat	O-22
AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce	M-120
AI-Menü Kartoffel-Gemüse-Schmaus	M-14
AI-Menü Lauchlasagne oder PorreeLasagne low fat	M-56
AI-Menü Mallorquinischer Fischtopf	N-3
AI-Menü Porree-Geschnetzeltes low fat	O-7
AI-Menü Reichhaltiger Linseneintopf low fat	M-58
AI-Menü Rosenkohl-Eintopf	M-97
AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch	N-28
AI-Menü Schneller Hühnereintopf mit Eierstich low fat	O-47
AI-Menü Schustertopf low fat	O-8
AI-Menü Süß-saurer Hühner- Eintopf low fat.....	O-26
AI-Menü Vichissioise-Eintopf	M-25
AI-Menü Westfälischer Herbst-Auflauf ..	M-27
AI-Menü Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce.....	N-1
AI-Menü Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen low fat.....	N-5
AI-Menü Apulischer Reissalat	J-62
AI-Menü Asiatische Linsensuppe	M-86
AI-Menü Asiatisches Gemüsebrühen- konzentrat.....	L-45
AI-Menü Bremer Fischburger	N-20
AI-Menü Crème Parmentier	L-18
AI-Menü Crèmesüppchen mit Möhren- tagliatelle	L-38
AI-Menü Curry-Gemüseschnecken.....	C-67
AI-Menü Curry-Lauch-Gratin	M-75
AI-Menü Fischauflauf mit leckerer Kruste.....	N-45
AI-Menü Fisch-Cannelloni	N-25
AI-Menü Französische Gemüsetorte	C-22
AI-Menü Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht ..	O-36
AI-Menü Gekochtes Gemüsebrühen- konzentrat.....	L-31
AI-Menü Glühende Blumenkohlsuppe	L-38
AI-Menü Grünkern-Suppe	L-4
AI-Menü Hirseauflauf	M-82
AI-Menü Indischer Blumenkohl mit Reis	M-140
AI-Menü Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat	M-15
AI-Menü Kartoffel-Lauch-Gratin	M-46
AI-Menü Kartoffelsuppe.....	L-33
AI-Menü Kartoffelsuppe – ‚Kardoffelsubb‘	L-3
AI-Menü Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse.....	L-52
AI-Menü Lachs-Lauch-Muffins.....	N-32
AI-Menü Lauch-Taschen.....	C-15
AI-Menü Leichte Kartoffelsuppe low fat	L-16
AI-Menü Linsenbratlinge.....	M-11
AI-Menü Möhren-Lauch-Aufstrich	H-67
AI-Menü Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse	C-47
AI-Menü Porree-Gratin low fat	P-24
AI-Menü Porree-Pilz-Auflauf	M-104
AI-Menü Porreequiche mit Fleischwurst	C-66
AI-Menü Porreetorte	C-34
AI-Menü Rote Linsensuppe low fat	L-13
AI-Menü Sauerländer Zwiebelsuppe low fat	L-41
AI-Menü Senfsüppchen mit Krabben	L-18
AI-Menü Vegetarische Paprika-Kartoffel- Quiche	C-57
AI-Menü Vegetarischer Braten	M-47
AI-Menü Vogelneester aus dem Ofen	P-15
AI-Menü Weinsuppe	L-58
AI-Menü Würzige Gemüsesuppe mit Mettendchen	O-132

Lauchzwiebeln

AI-Menü Chinesischer Frühling mit Jasminreis low fat.....	M-45
AI-Menü Frühling-Fisch low fat	N-13

AI-Menü Gefüllte Paprika mit

Sauerkraut.....	M-40
AI-Menü Gemüse-Lasagne Mexicana....	M-32
AI-Menü Gyros mit Gemüsereis	O-13
AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf.....	M-96
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat ..	M-17
AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln.....	N-29
AI-Menü Lauwarmer Sommer- Spätzle mit Putenbrust low fat	O-33
AI-Menü Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen	O-2
AI-Menü Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis low fat	O-28
AI-Menü Thailandisches Currygemüse..	M-35
AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat	M-95
AI-Menü Wirsing-Mozzarella-Rouladen ...	M-3
AI-Menü Asiatische Spargelsuppe low fat	L-15
AI-Menü Chinesischer Frühling	H-43
AI-Menü Cipoletti-Ricotta	H-17
AI-Menü Cipoletti-Ricotta low fat	H-17
AI-Menü Crème Charlotte.....	H-8
AI-Menü Crème Charlotte.....	H-8
AI-Menü Cremige Kartoffelsuppe low fat	L-4
AI-Menü Cremige Maissuppe (low fat)	L-63
AI-Menü Curry-Kokos-Suppe mit Hähnchen.....	L-64
AI-Menü Frühling-Fladenbrot	C-51
AI-Menü Frühling-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln	N-44
AI-Menü Frühlingzwiebel-Blumenkohl	M-86
AI-Menü Frühlingzwiebel-Dip	H-32
AI-Menü gedünsteter Frühlingzwiebel- Brotaufstrich	H-74
AI-Menü Gekochter Paprika-Dip zu Pellkartoffeln.....	H-73
AI-Menü Gemüsedreieck	C-20
AI-Menü Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
AI-Menü Griechische Fisch-Suppe	N-48
AI-Menü Großer Gemüseauflauf	M-87
AI-Menü Herzhafter Plunderhörnchen mit Blätterteig	C-49
AI-Menü Herzhafter Gemüse-Smoothie low fat ...	V-19
AI-Menü Irmi's Kohlrabisalat	J-12
AI-Menü Kassel-Topf Hawaii	O-89
AI-Menü Lachs-Lauch-Muffins	N-32
AI-Menü Leichter Bayernkäs'	H-33
AI-Menü Leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne	J-27
AI-Menü Linsensalat mit getrockneten Tomaten	J-49
AI-Menü Marinierter Zucchini.....	P-5
AI-Menü Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat..	J-44
AI-Menü Orientalischer Hackbraten.....	O-143
AI-Menü Pasta-Sauce ‚Frühlingserwachen‘ low fat	Q-9
AI-Menü Raita – indischer Gurkensalat.....	J-53
AI-Menü Sauce ‚al funghi‘ low fat	Q-11
AI-Menü Spanische Schinken-Kroketten	O-147
AI-Menü Spargelgratin	O-10
AI-Menü Thai-Tomatensuppe	L-65
AI-Menü Tortilla-Torte	C-17
AI-Menü Überbackene Ciabatta-Brötchen	C-60
AI-Menü Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat	H-52
AI-Menü Zwiebelsauce mit Frühling- zwiebeln und Erbsen low fat	Q-12

Läuterzucker

Dschungel-Fieber	V-14
------------------------	------

Leber

Französische Leberpâté	H-46
------------------------------	------

Leberkäse

AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln.....	O-78
AI-Menü Wirsingspalten mit Schinkensauce	O-5
AI-Menü Fleischkäse-Nudelauf	O-152

Leberwurst

AI-Menü Sauerkraut-Auflauf	O-9
----------------------------------	-----

Lebkuchen

Weihnachts-Tirami Sú	R-13
----------------------------	------

Lebkuchengewürz

‚Schwarze‘ Plätzchen‘ low fat	G-13
Advents-Schokolade	W-4
Birnen mit Weihnachtssauce.....	R-26

Eisenlebkuchen.....	G-45
Fruchtkuchen ohne Zucker.....	D-2
Karotten-Zimtkuchen.....	D-2
Lebkuchen low fat.....	G-38
Nussfinger.....	G-1
Rich Fruit Cake.....	D-75
Roopunsch.....	W-4
Vollwert-Lebkuchen.....	G-16
Weihnachtsdessert mit Mandelmus ...	R-53
Weihnachtskuchen aus dem Glas.....	D-47
Weihnachtslikör.....	X-12
Winterschokolade.....	W-5

Leinsamen

5-Minuten-Vollkornbrot.....	A-26
6-Korn-Brot.....	A-6
Anna's ‚Guten-Morgen‘-Start.....	I-5
Bäcker-Knäcke(brot) low fat.....	A-19
Brot mit geringem Kohlehydrat-Anteil	A-45
Brötchenrad und Partysonne low fat.....	B-15
Buttermilch-Körner-Brötchen.....	B-31
Cashew-Brot.....	A-47
Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot.....	A-29
Dinkel-Körnerbrötchen low fat.....	B-31
Dinkel-Leinsamen-Brötchen.....	B-1
Eiweiß-Abendbrot.....	A-45
Eiweiß-Abendbrötchen.....	B-35
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot.....	A-41
Hirsebrot.....	A-46
Kartoffel-Vollwertbrot.....	A-47
Korn-an-Korn-Bagels.....	B-29
Kürbis-Vollwertbrot mit Schwarzkümmel.....	A-28
Leinsamenbrot.....	A-64
Leinsamen-Buchweizen-Brot.....	A-5
Leinsamen-Sesam-Brot low fat.....	A-22
Malzkruste.....	A-28
Möhren-Vollwertbrot.....	A-33
Reines Vollkornbrot mit Weizenbier...	A-34
Rinklake-Brot low fat.....	A-20
Rucki-Zucki-Brot.....	A-37
Rühr-Brot.....	A-43
Sattmacher-Brötchen.....	B-32
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot.....	A-11
Schrot-Brot.....	A-35
Vollkorn-Körnchen.....	A-38
Winzerbrötchen.....	B-18

Liebstöckel

Marinierter Spargel low fat.....	M-39
Nuss-Kräuter-Falafel.....	M-129
Spargel mit Kartoffeln und herzhaftes Zabaglione.....	M-83

Limetten

Alkoholfreier Caipiriña.....	V-23
Alkoholfreier Glühwein.....	W-10
Bellini-Marmelade.....	I-10
Caipirinha low fat.....	X-16
Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat.....	J-57
Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat ..	L-17
Hugo low fat.....	X-15
Limettencrème.....	R-79
Limetten-Limonade mit Basilikum.....	V-15
Zitronenmelisse-Joghurt-Dessert.....	R-62

Limettensaft

Coco-cotta auf Mango-Spiegel.....	R-59
Scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat.....	L-55
Winter-Smoothie.....	V-22

Linsen

AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen	O-71
AI-Menü Pardina-Stew low fat.....	M-66
AI-Menü Vegetarische Moussaka für 8 Personen.....	M-94
Linsenbratlinge.....	M-11
Linsensalat mit getrockneten Tomaten.....	J-49

Linsen, braune

AI-Menü Reichhaltiger Linseneintopf low fat.....	M-58
Linsen-Tomaten-Topf.....	M-77

Linsen, rote

AI-Menü Curry-Linsen-Topf.....	M-13
AI-Menü Kritharakinudelauf.....	M-62

AI-Menü Vegetarische Lasagne Bolognese.....	M-5
AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat.....	M-95
Asiatische Linsensuppe.....	M-86
Bolognese-Sauce ohne Fleisch.....	Q-2
Chili-sin-Carne-Kuchen.....	C-14
Crémige Maissuppe(low fat).....	L-63
Faretto-ital.Dinkelsuppe aus Umbrien.....	L-25
Gefüllte Zucchini ‚al forno‘.....	M-7
Indische Linsensuppe.....	L-59
Krümchensauce ‚vegetarisch‘ low fat.....	Q-12
Rote Linsensuppe low fat.....	L-13

Löffelbiskuits

American Banana Pudding.....	R-91
Apfel-Quark-Dessert à la Dana und Giulia.....	R-55
Babe-Kirschtorte ‚im Kühlschrank gebacken‘ low fat.....	D-23
Eierlikörkugeln.....	U-15
Erdbeer-Tirami Sú.....	R-7
Frischkäse-Fratze.....	D-35
Irish-Cream-Likör-Pralinen.....	U-7
Kirsch-Kokos-Trifle.....	R-9
Mandelkugeln.....	U-18
Marion's Cappuccino-Crème.....	R-5
Orangenkugeln.....	U-11
Orangen-Tirami sú.....	R-88
Rumkugeln.....	U-1
Schmand-Eierlikör-Crème.....	R-90
Schoko-Banana-Drama low fat.....	R-27
Schokoladen-Fondue.....	R-37
Süße-Keks-Kuppel.....	R-44
Tirami Sú – die Schnellversion.....	R-3
Tirami Sú – in Partymenge.....	R-31
Tirami Sú-Kugeln.....	U-14
Wein-Trüble-Dessert.....	R-77
Zuppa Inglese.....	R-7

Lorbeerblätter

AI-Menü Sauerkrauteintopf.....	O-79
AI-Menü Eier in kerniger Senfsauce.....	M-2
AI-Menü Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto.....	M-18
AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste.....	M-19
AI-Menü Großer Schmor- Gulaschtopf low fat.....	O-44
AI-Menü Kasseler mit Sauerkraut low fat ..	O-19
AI-Menü Königsberger Klopse low fat.....	O-53
AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln.....	O-5
AI-Menü Patatas guisadas – spanischer Kartoffeleintopf low fat ..	N-22
AI-Menü Putenbrust mit Orangen- sosse und Ingwer-Curry- Reis low fat.....	O-28
AI-Menü Reichhaltiger Linsen- eintopf low fat.....	M-58
AI-Menü Rosenkohl-Eintopf.....	M-97
AI-Menü Sauerbraten-Ragout.....	O-112
AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce.....	O-105
AI-Menü Winter-Wärmer-Eintopf.....	M-32
Apfelrotkohl.....	P-1
Blumenkohl-Käse-Suppe.....	L-32
Cremito Tomatensuppe low fat.....	L-5
Fränkisches Hochzeitsessen.....	O-137
Französische Leberpâté.....	H-46
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis.....	O-150
Hausgemachte Beize für Sauerbraten.....	O-121
Hirseauflauf.....	M-82
Kürbis-Gewürzsuppe low fat.....	L-22
Soleier.....	J-39
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon.....	N-15
Wildgewürz, selbstgemacht.....	Y-10

low carb-Rezepte

AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen.....	C-70
Brot mit geringem Kohle- hydrat-Anteil.....	A-45
Eiweiß-Abendbrot.....	A-45
Eiweiß-Abendbrötchen.....	B-35
Kohlrabiremesuppe mit Pesto low fat ..	L-44

low fat-Rezepte

‚deutsche‘ Hummus.....	H-7
‚Magische Kohlsuppe‘ – die berühmte zum Abnehmen.....	L-12
‚Schwarze‘ Plätzchen.....	G-13
5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz.....	V-8
5-am-Tag-Salat.....	J-17
AI-Menü Buntgeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Currysauce low fat.....	O-118
AI-Menü Fischgulasch mit Safran- Reis und Tomatensauce.....	N-42
AI-Menü Großer Gemüse-Käse- Eintopf.....	M-74
AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce.....	O-81
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis.....	O-69
AI-Menü Kohlrabieintopf.....	M-101
AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkgemüse und Kartoffeln.....	N-29
AI-Menü Lauwarmer Kohlrabi Salat.....	O-99
AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf.....	O-76
AI-Menü Sahnlige Tomaten-Sauce für Nudeln.....	Q-20
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse- Nudeltopf.....	M-96
AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf.....	M-99
AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis.....	M-95
AI-Menü Zitronenhähnchen.....	O-87
AI-Menü Zucchini mit Geflügelfüllung...	O-83
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce low fat.....	N-21
AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes low fat.....	O-55
AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und Safran low fat.....	M-119
AI-Menü Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce.....	O-29
AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse.....	O-34
AI-Menü BBQ-Nudelnester low fat.....	M-65
AI-Menü Bunter Kohltopf low fat.....	M-60
AI-Menü Bunter vegetarischer Wirsingtopf low fat.....	M-63
AI-Menü Chili ohne Carne low fat.....	M-64
AI-Menü Chinesische Nudeln low fat.....	O-51
AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis.....	O-31
AI-Menü Europa-Couscous low fat.....	M-67
AI-Menü Fischfilet mit rosa Dillsauce low fat.....	N-19
AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat.....	N-38
AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce.....	O-65
AI-Menü Gemüseplatte mit lauwarmer Crème-Tomatensauce low fat.....	M-57
AI-Menü Graupensuppe mit Hähnchenbrust.....	O-29
AI-Menü Großer Schmor-Gulaschtopf.....	O-44
AI-Menü Hähnchen mit Champignonsauce.....	O-62
AI-Menü Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce.....	O-35
AI-Menü Hähnchen-Kartoffelaufauf mit Schafskäse.....	O-42
AI-Menü Kartoffel-Karotten-Auflauf mit Hüttenkäse low fat.....	M-52
AI-Menü Kartoffel-Spinatauflauf low fat ..	M-55
AI-Menü Kohlrabi-Lasagne mit Schinken.....	O-39
AI-Menü KoKar-Topf.....	O-45
AI-Menü Königsberger Klopse.....	O-53
AI-Menü Kräuter-Medallions mit Tomatensauce.....	O-45
AI-Menü Kren-Händler.....	O-50
AI-Menü Lauchlasagne low fat.....	M-56
AI-Menü Lauwarmer Sommer- Spätzle mit Putenbrust.....	O-33
AI-Menü Nudeltopf mit Hackfleisch.....	O-30
AI-Menü Pardina-Stew low fat.....	M-66
AI-Menü Patatas guisadas – spanischer Kartoffeleintopf low fat ..	N-22
AI-Menü Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer- Curry-Reis.....	O-28
AI-Menü Putengulasch mit Weißer Sauce.....	O-60

AI-Menü Putenrouladen	O-48	Crémige Maissuppe (low fat).....	L-63	Hausgemachte Beize für	
AI-Menü Reichhaltiger Linsen-		Crémige Pastasauce ohne Sahne	Q-13	Sauerbraten	O-121
eintopf low fat	M-58	Cremige Tomatensuppe	L-5	Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-	
AI-Menü Rindertopf mit Couscous.....	O-84	Crémige vegane Zwiebelsuppe (vegan) .	L-62	Gewöhnung	C-12
AI-Menü Sauerbraten-Ragout	O-112	Crumble-Früchte	R-22	Herzhafte Bier-Eierkuchen	P-10
AI-Menü Schlanker Schlemmer-		Currysauce für Pasta.....	Q-6	Herzhafte Sommer-Waffeln.....	M-43
Spargeltopf low fat.....	M-54	Dickmilch-Waffeln.....	F-6	Himbeer-Apfel-Grantia	
AI-Menü Schneller Hühner Eintopf		Dinkel-Körnerbrötchen	B-31	(fettfrei + kalorienarm).....	S-3
mit Eierstich.....	O-47	Dolce Tricolore	R-22	Himbeer-Sösschen low fat	3
AI-Menü Schnitzfleisch	O-40	Dreischnitt-Schmankerl.....	E-12	Himmel- und Erde-Waffeln	C-41
AI-Menü Schweinefilet mit Apfel-		Ebu-Drink	V-9	Hirseaufstrich low fat	H-59
Zwiebel-Sauce.....	O-30	Edle Erbsensuppe mit		Hirsebrot	A-46
AI-Menü Schweinefleisch mit Möhren....	O-25	Erbsenschoten	L-22	Hokkaido-Suppe mit Garnelen.....	L-17
AI-Menü Schweinefleisch süß-sauer		Eiersalat mit Curry für's Brot	H-23	Îles flottantes low fat	R-33
mit Jasminreis.....	O-32	Eier-Tatar	H-11	Indischer Blumenkohl mit Reis.....	M-140
AI-Menü Spanischer Gemüse-		Einfache frische Tomatensuppe	L-6	Irische Sodabrötchen - ohne Hefe.....	B-36
Topf low fat.....	M-56	Erbsensuppe	M-50	Italienische Salatplatte	M-17
AI-Menü Spinat-Auflauf mit		Erdbeerbecher.....	R-10	Italienischer Spargelauf	
Hackfleisch	O-37	Erdbeer-Lasagne	R-27	mit Mozzarella.....	M-37
AI-Menü Süß-saurer Hühner-Eintopf	O-26	Erdbeer-Meringen-Quark.....	R-41	Italienischer Spargelsalat.....	J-15
AI-Menü Zitronenhähnchen mit Reis	O-58	Erdbeer-Rose Glacé	R-23	Joghurtinos (low fat).....	B-47
Allerbeste Grukensuppe.....	L-13	Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei).....	S-2	Jogocino-Shake (low fat + kalorienarm)	V-3
Allgäuer Seelen low fat.....	B-34	Erfrischende Buttermilchsuppe	L-15	Kaffee-Muffins	F-13
Amaranth-Brot	A-23	Express-Nudelsalat Pasta Verde.....	J-26	Kalte Tomatensauce mit	
Amarettini-Kracher	R-31	Falsches Spiegelei	R-20	Rucola – z.B. zu Spargel	Q-9
Amaretto-Crème	R-21	Fantastischer Frühlings-Salat.....	J-16	Kamutbrot	A-18
American Pancakes	P-15	Feine Pfirsich-Crème	R-61	Kartottensalat mit Rosinen	
Ananas auf Erdbeer-Schaum.....	R-20	Feiner Birnenkuchen mit		und Sesam.....	J-18
Apfel-Kombucha-Smoothie	V-7	Haferflocken low fat.....	D-18	Kartoffel-Buchweizen-Brötchen	B-37
Apfelkuchen mit warmer Milch	D-26	Fenchel mit Tomaten-		Kartoffeldressing für den Vorrat	K-8
Apfel-Paprika-Suppe.....	L-9	Schinken-Sauce	O-21	Kartoffelgulasch für 2 Tage.....	M-15
Apfelsalat mit Datteln.....	R-63	Fettarmer (Snack für den)		Kartoffeln mit brauner	
Apfel-Walnuss-Eis	S-10	Frauenabend	O-17	Rahmsauce für Vegetarier.....	M-24
Apfelweincrème	R-20	Fischfilet in leichter Senfsauce.....	N-18	Kartoffel-Vollwertbrot	A-47
Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot	D-12	Fischgulasch mit Kartoffeln	N-17	Käsesauce Parmoroso	Q-8
Arrabiata-Nudeltopf.....	M-20	Führer Über-Nacht-Brot	A-17	Kasseler mit Sauerkraut	
Asiatische Linsensuppe	M-86	Französischer Champagnercocktail	X-5	Kasseler mit Sauerkraut.....	O-19
Asiatische Spargelsuppe	L-15	Frühling Gemüse-Sahne-Eintopf.....	M-44	Kernige Flöckchen low fat.....	B-21
Asiatisches Gemüsebrühen-		Früchte-Brot ohne Hefe	A-53	Kiba-Eis	S-11
konzentrat	L-45	Früchtetraumcreme	R-3	Kiba-Samt	I-14
Auberginen-Aufstrich.....	H-18	Fruchtiger Nudelsalat mit		Kinder-Punsch low fat	W-7
Austernpilz-Ragout mit		Currysauce	J-25	Kiwi-Kick low fat	V-8
Zwieback-Knödeln	M-14	Fruchtiger Selleriesalat.....	J-24	Klares Möhrensüppchen mit	
Babe-Kirschtorte ‚im Kühlschrank		Fruchtiger Topinambur-Salat	J-22	Käse-Eierstich	L-28
gebacken‘	D-23	Frühlings-Fisch	N-13	Knauzensammeln low fat.....	B-38
Bäcker-Knäcke(brot)	A-19	Ganz leichter Apfelkuchen		Knofi-Fladen zum Grillen low fat	A-18
Banana-Rama-Waffeln	F-5	vom Blech	E-20	Knusper-Pizzateig.....	C-12
Bananeneis (fett- und		Garam Masala-Hähnchen	O-127	Knusprige Grieb-Waffeln.....	F-19
kristallzuckerfrei).....	S-1	Geeister Cappuccino	V-13	Knusprige Kartoffelwaffeln.....	P-3
Bärlauch-Salatdressing	K-6	Geflügel-frikadellen.....	O-7	Kokosmakronen	G-1
Basilikum-Frischkäse	H-40	Gefüllte Champignons.....	M-42	Korfu-Feta	H-31
Bauernmischbrot.....	A-19	Gefüllte Paprika	M-9	Körniger Kräuter-Frischkäse.....	H-14
Béchamelkartoffeln	P-11	Gemüse-Chop Suey mit		Kräuter-Ayran low fat.....	V-12
Beetroot-Salat – würziger		Basmatireis	M-13	Kräuterbrötchen.....	B-11
Rote-Bete-Salat.....	J-22	Gemüse-Gnocchi	M-49	Kräuterfisch mit Tomatensauce.....	N-14
Berliner Ballen	F-10	Gemüselasagne	M-46	Kräuter-Kefir-Sauce	H-13
Berliner Luft	R-52	Gemüsebrühenpaste.....	L-1	Kräuter-Sauce ‚vegetarisch‘.....	Q-12
Biba-Drink	V-10	Gemüsenbrühenpulver.....	L-1	Kühlschrank-Salatsauce	K-4
Billerbecker Landbrot	A-20	Glühwein	X-9	Kürbiscrème mit Pistazien.....	H-15
Birnen-Holunderkompott	R-19	Goldähren	B-13	Kürbis-Gewürzsuppe	L-22
Biskuitboden.....	D-6	Goldbarsch mit ‚Gold- und		Kürbiskern-Kräuter-Dip	H-26
Blitz-Biskuit.....	D-6	Kupfergemüse‘	N-13	Kürbis-Tomaten-Chutney.....	H-26
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe	L-32	Golden Glory	V-8	Lauwarmer Apfelkuchen	E-9
BOA-Frühstücks-Cocktail	V-7	Gratin Dauphinois – Französische		Lebkuchen low fat.....	G-38
Bobo-Quark	R-24	Kartoffelgratin	P-10	Leichte Amerikaner	F-9
Brötchenrad und Partysonne.....	B-15	Green-Smoothie	V-8	Leichte Erdbeerburg	D-16
Bruschetta-Aufstrich mit		Griechische Fisch-Suppe	N-48	Leichte Kartoffelsuppe.....	L-16
getrockneten Tomaten	H-27	Grill-Marinade ‚Mexicana‘	O-38	Leichte lockere Vollkornwaffeln	
Bunte Minestrone mit Nudeln.....	M-6	Große Pirogge	C-43	& Hefe (milchfrei)	F-27
Bunter Paprika-Salat mit Curry-		Großes Vollkorn-Quarkbrot.....	A-15	Leichte Muffins	F-7
Kefir-Sauce	J-21	Grüne Gemüseplatte mit		Leichte Pfirsich-Torte vom Blech	E-14
Bunter Wundertopf-Salat.....	J-22	Kräuter-Krümel-Kruste	M-39	Leichte Quark-Crème	R-83
Buttermilchdessert mit Himbeeren	R-10	Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip	H-49	Leichter Brokkoli-Kuchen	C-27
Buttermilch-Dinkel-Zopf low fat	A-32	Grünes Sardellen-Schnitt-		Leichter Carpese-Dip	H-30
Buttermilch-Quarkdessert mit		lauchdressing	K-3	Leichter Erdbeerquark	R-54
Beerenfrüchten	R-50	Grünkern-Bolognese	Q-29	Leichter Krautsalat	J-25
Caipiquarkia	R-28	Grünkern-Mehrkornbrot low fat	A-33	Leichter Spargel-Gemüse-Salat	J-59
Calvados-Apfelgrütze	R-34	Gurkencreme	H-25	Leichter Thunfischsalat fürs Brot.....	H-35
Champagner Risotto mit		Haferkleie-Brötchen	B-14	Leinsamen-Sesam-Brot.....	A-22
frischen Tomaten und Lachs	N-12	Hähnchenbrust mit Basilikumsauce...	O-20	Lotti-Karotti-Lasagne.....	M-48
Champignon-Sauce mit Weißwein	Q-13	Hähnchen-Chop Suey		Lunch-to-go Käsesalat.....	J-19
Champignon-Tortellini-Eintopf.....	M-45	mit Basmatireis.....	O-11	Maiscremesuppe mit Erbsen	L-11
Chester-BKB-Auflauf.....	M-29	Hähnchengulasch mit Kartoffeln	O-19	Maiseintopf	M-50
Chinesischer Frühling mit		Hähnchen-Paté	H-10	Mango Tango	R-52
Jasminreis	M-45	Hähnchenschnitzel mit		Mango-Birnen-Raita	R-48
Ciabatta-Fladen	A-24	Sherry-Pilzsauce	O-49	Mango-Lassi low fat	V-18
Cipoletti-Ricotta	H-17	Hähnchen-Spargel-Ragout	O-14	Marinierter Spargel.....	M-39
Cranberry-Relish	H-60	Hähnchentopf mit Mango	O-22	Mediterrane Fischpäckchen.....	N-7
Cremige Kartoffelsuppe	L-4			Mediterraner Spargelsalat (low fat).....	J-52

Melonen-Grütze	R-21
Mexikanisches Maisrelish	H-47
Milch-Sternchen	R-22
Milder Radi-Salat	J-17
Mohrenkopf-Quark	R-14
Möhren-Meerrettich-Quark	H-33
Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt	J-17
Mokkacrème	R-23
Molke-Brot	A-23
Münsterländer Schwarzbrot	A-19
Mürbes Zitronen-Spritzgebäck	G-10
Nudelsauce à la „heute bleibt die Küche beinahe kalt“	Q-5
Orangenflammerie	R-19
Pangasiusfilet mit Safran- Buttersauce	N-12
Paprika-Brötchen	B-41
Paprikaeintopf	O-41
Paprikasauce	H-20
Pasta	M-44
Pastasauce	Q-11
Pasta-Sauce 'Frühlingserwachen'	Q-9
Peachy-Quark	R-20
Peking-Suppe süß-sauer-scharf	L-35
Pepper-Cream	H-39
Petit Pois Pâté	H-34
Pfirsich-Coulis	3
Pfirsicheis (fettfrei)	S-1
Pfirsichgratin	R-23
Pfirsich-Joghurt-Lassie <i>low fat</i>	V-12
Pfirsich-Tiramì Sú	R-55
Pflaumenkuchen mit Pudding	E-17
Pflaumenmus	I-13
Pikante Petersilien-Joghurt-Sauce	H-4
Pilz-Schmaus mit Zartweizen	M-48
Pizzabrötchen	B-10
Polenta-Grießbrei	R-82
Pollo con Piso	O-25
Porree-Geschnetzeltes	O-7
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse	M-47
Putenbrustspieße mit Basilikumrahm	O-24
Putengeschnetzeltes	O-8
Quarkbrot	A-16
Quarkdessert mit Vanillejoghurt	R-56
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot	A-21
Quark-Waffeln	F-8
Radieschen-Kresse-Aufstrich	H-27
Radi-Q	H-17
Ramonnaise	H-13
Recycling-Brot	A-49
Reismenü – die	M-33
Reisplatte mit Creamed-Corn- Sauce	M-21
Rhabarber-Himbeer-Grütze mit Zitronenmelisse-Crème	R-14
Rinklake-Brot	A-20
Roggen-Sauerteigbrötchen	B-23
Rohkostsuppe aus der Toskana	L-11
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss	A-21
Rosenkohl mediterrano	M-88
Rosenkohlsüppchen	L-17
Rosinen-Ballaststoff-Kekse	G-2
Rosmarinbrötchen	B-24
Rote Linsensuppe	L-13
Rotes Risotto	P-11
Rum-Rosinen-Plätzchen	G-23
Saftige Kokosmakronen	G-13
Saftige Kürbisbrot	A-15
Sahnige Minestrone	L-23
Sahniger ABM-Salat	J-11
Sahniges Fruchteis	S-1
Salatdressing mit körnigem Senf	K-5
Salatsauce	K-1
Sandwich-Eiersalat	H-9
Sauce	Q-11
Sauerländer Zwiebelsuppe	L-41
Sauerteigbrötchen	B-10
Sauerteig-Fladenbrot	A-32
Schafskäse-Dickmilch-Aufstrich	H-48
Scharfe Bananen-Suppe	L-21
Scharfer Thai Hähnchen- Spargeltopf	O-136
Schinkencreme	H-10
Schneller Bayrischer Kartoffelsalat	J-37
Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden	D-21
Schneller Kirschkuchen vom Blech	E-14
Schnelles Eierfrisskäsée mit Naturreis	M-21
Schnelles Vollkornbrot mit Roggen	A-46
Schnickmilch	H-21
Schnittlauch-Brötchen	B-14
Schnittlauchkartoffeln	P-10
Schoko-Banana-Drama	R-27
Schoko-Küsschen	R-39
Schokoladensauce	1
Schweizer Bürlì	B-40
Sektcocktail Bellini	X-6
Selbstgemachter Schokoladen- überzug für 1 Kuchen	D-15
Selleriecreme für die schlanke und entschlackte Linie	L-10
Sellerie-Karotten-Salat	J-16
Slankie-Smeckie-Sauce	Q-9
Smoothie-Saft	V-9
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce	M-17
Sommerlicher Nudelaufauf	M-38
Sommer-Paprika mit Kartoffeln	M-38
Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat	M-30
Spaghetti Carbonara	O-67
Spargelbrot <i>low fat</i>	A-31
Spargel-Pilzsalat	J-27
Spargelsuppe	L-12
Spumone al caffè	S-5
Stefanies Familienbrot	A-16
Stielmus-Eintopf mit Hollandaise	M-108
Struwan – Rosinen-Hefe- pfannkuchen <i>low fat</i>	M-70
Süddeutsches Gewürzbrot	A-22
Superleichte superleckere Hefe- waffeln	F-8
Superleichter Grieß-Apfelkuchen	D-20
Süße Nudelsuppe	M-41
Süße Ofennudeln	F-12
Süßer Kürbisstuten	A-21
Süßer Rote Bete Salat	J-15
Süßer Stutenkranz	A-16
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon	L-33
Süßkirsch-Chutney	H-13
Süß-saures Dressing	K-2
Sweetcorn-Rolls - Maisbrötchen	B-13
Thousand-Island-Dressing	K-1
Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis	N-6
Thunfischsauce für Pasta	Q-5
Thunfischzopf	C-9
Tomatendressing	K-4
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan	L-42
Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta	Q-10
Tomaten-Salsa	H-18
Tomatensuppe aus frischen Tomaten	L-39
Tropencocktail <i>low fat</i>	X-11
Tropical Gold Marmelade	I-13
Trou Normand Martini Bianco	X-10
Überbackenes Eis	S-8
Vanilla Sky	R-24
Veganer Pilz-Kräuter-Dip (<i>low fat</i>)	H-69
Veggie-Bean	M-24
Virgin Strawberry-Cocktail	V-8
Vitamin-Power-Smoothie-Crème	R-61
Vitamizer	V-9
Vollkorn-Apfeltaschen	F-11
Vollkornbrot mit Sauerteig „ohne Körner“ <i>low fat</i>	A-50
Vollkorn-Cappuccino-Kuchen	D-21
Vollkorn-Hefewaffeln	F-11
Vollkorn-Mohnbrötchen <i>low fat</i>	B-21
Vollwertbrot mit Kürbiskernen	A-17
Vollwertiges Spinatsüppchen	L-16
Waffeln <i>low fat</i>	F-19
Weiche Marzipanmakronen	G-9
Wein-Grütze	R-26
Weißer Bohnen-Dip	H-23
Weißer Glühwein <i>low fat</i>	X-9
Weißes Buttermilch-Brot <i>low fat</i>	A-50
Weizen-Mischbrot	A-51
Wellness-Gemüse-Drink	V-7
Weltklasse-Zaziki	H-16
Westfälische Quarkspeise	R-25
Windbeutel	F-17
Winterlicher Nudleintopf	M-28
Wirsing-Lasagne	M-20
Wodka-Pfirsichlikör	X-4
Wurzel+Knollen Velouté	L-9
würzige Gemüsekruste	P-3
Würzige Steckrübencremesuppe	L-19
Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen	N-5
Zahlenkekse	G-12
Zauber-Grieß-Crème	R-75
Zitronen-Ingwer-Power- Punsch <i>low fat</i>	W-7
Zitronenkuchen	D-31
Zitronenwaffeln	F-9
Zitrusfrucht-Terrine	R-69
Zitrussorbet	S-10
Zucchini-Eintopf	M-37
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat	H-52
Zupa melanzane-fungi – Suppe aus Auberginen und Pilzen	L-29
Zwieback-Knödel	P-4
Zwiebelsauce mit Frühlings- zwiebeln und Erbsen	Q-12
Bunter Mais und Bohnentopf	M-78
Lummerbraten Gyros-Aufauf	O-126
Lychees Exoten-Ereignis für Erwachsene	R-8
Macadamia-Nüsse Hirseaufstrich <i>low fat</i>	H-59
Macadamia-Cookies mit weißer Schokolade	G-48
Macs Garam Masala-Gewürz	O-127
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis	O-150
Madeira AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
Madeirakuchen	D-67
Maggiakraut siehe Liebstöckel	
Mais AI-Menü Chilensischer Pastel de Choclo	O-111
AI-Menü Bunte Minestrone mit Nudeln <i>low fat</i>	M-6
AI-Menü Bunter Porree-Spätzle-Aufauf	M-2
AI-Menü Chili ohne Carne <i>low fat</i>	M-64
AI-Menü Fiesta Mexicana	M-59
AI-Menü Fruchtiger Mandel- Hähnchentopf mit Reis	O-95
AI-Menü Gemüse-Chilli	M-7
AI-Menü Kartoffel-Gemüse-Schmaus	M-14
AI-Menü Lauchlasagne oder PorreeLasagne <i>low fat</i>	M-56
AI-Menü Maisintopf <i>low fat</i>	M-50
AI-Menü Mais-Tomaten-Schale 'al forno'	M-22
AI-Menü Mallorquinischer Fischtopf	N-3
AI-Menü Pardina-Stew <i>low fat</i>	M-66
AI-Menü Reisplatte mit Creamed- Corn-Sauce <i>low fat</i>	M-21
AI-Menü Sommer-Paprika mit Kartoffeln <i>low fat</i>	M-38
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf <i>low fat</i>	O-113
AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf <i>low fat</i>	M-99
Bunter Mais und Bohnentopf	M-78
Buttermilch-Corn-Pancakes	M-12
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-14
Crémige Maissuppe <i>low fat</i>	L-63
Currysauce für Pasta <i>low fat</i>	Q-6
Europa-Couscous	M-67
Fleisch-Topf aus dem Ofen	O-134
Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce <i>low fat</i>	J-25
Gefüllte Kartoffeln	M-6
Gefüllte Zucchini mit buntem Reis	M-137
Gemüsedreieck	C-20
Gemüselasagne <i>low fat</i>	M-46
Gemüse-Lasagne Mexicana	M-32

Gemüsepudding vom Blech.....	M-23
Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie).....	A-10
Große Pirogge.....	C-43
Grüner Salat mit Tomaten und Champignons	J-54
Iceberg-Kracher.....	J-36
Italienischer Spargelsalat low fat	J-15
Kartoffelpizza mit Mais und Paprika ..	M-73
Maiscrèmesuppe mit Erbsen low fat	L-11
Mais-Mascarponecrèmesuppe	L-34
Mais-Thunfisch-Aufstrich	H-41
Mais-Tofu-Bratlinge.....	M-143
Mexikanischer Hackbraten	O-142
Mexikanisches Maisrelish low fat	H-47
Pizzasuppe	L-20
Polenta-Pizza	M-139
Poppy-Fingers.....	U-5
Sahnige Minestrone low fat	L-23
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat	J-5
Sweetcorn-Rolls - Mais- brötchen low fat.....	B-13
Truthahn / Pute mit leckerer Füllung	O-115

Maisgrieß

Flaches Backblech-Brot.....	A-40
Gebackene oder gebratene Polenta-Rauten	M-134
Kamut-Brötchen.....	B-27
Käseschnittzel	M-10
Maisbrötchen	B-4
Möhren-Polenta	M-142
Pizzateig - glutenfrei	C-57
Polenta-Grießbrei	R-82
Polenta-Pizza	M-139

Maiskölbchen

AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis	M-13
AI-Menü Thaiändisches Currygemüse	M-35
Peking-Suppe süß-sauer- scharf low fat.....	L-35

Maisstärke

Kutscherkuchen	D-87
Lieblingskekse mit Schokotropfen	G-28
Margaretenplätzchen	G-43

Majoran

AI-Menü Bier-Geschnetzeltes mit Kartoffeln.....	O-122
AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste.....	M-19
AI-Menü Großer Gemüse-Eintopf	O-18
AI-Menü Großer Möhreintopf für 2 Tage	O-9
AI-Menü Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	O-16
AI-Menü Maiseintopf low fat.....	M-50
AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln.....	O-5
AI-Menü Porree-Geschnetzeltes low fat.....	O-7
AI-Menü Rosenkohl-Eintopf	M-97
AI-Menü Schustertopf low fat	O-8
Auberginen-Aufstrich low fat	H-18
Erbsensuppe ,nouvelle cuisine' – 3,5 Liter low fat.....	M-50
Erste-Frühlings-Kräuterbutter	H-15
Fischauflauf mit leckerer Kruste	N-45
Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe	L-40
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung	O-64
Kartoffel-Dinkel-Waffeln	C-46
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat	M-15
Kürbiskern-Kräuter-Dip low fat.....	H-26
Majorantöpfchen	H-59
Mandel-Tatar	H-24
Marinierter Spargel low fat	M-39
Sahnige Minestrone low fat	L-23
Sauerländer Zwiebelsuppe low fat.....	L-41
Schafskäsesalat	J-8
Sunflower-Seed-Aufstrich	H-29

Malzbier

AI-Menü Bier-Geschnetzeltes mit Kartoffeln.....	O-122
Butterbier	W-6
Dinkel-Bärlauch-Brot	A-13

Krustenbrot.....	A-55
Landbrötchen mit Malzbier	B-48
Malzbrötchen	B-3
Malz-Dressing.....	K-7
Malzkruste	A-28
Sauerländer Zwiebelsuppe low fat	L-41
Schweinebraten im Malzbier- Dampf mit Rahmsauce.....	O-149

Mandarin, Konserve

Fruchtiger Kokosnuss-Shake.....	V-6
AI-Menü Chili ohne Carne low fat.....	M-64
AI-Menü Vegetarische Lasagne Bolognese	M-5
Bolognese-Sauce ohne Fleisch.....	Q-2
Fleisch-Topf aus dem Ofen.....	O-134
Flotter Obstkuchen	D-3
Fruchtig feuriger Paprika-Dip.....	H-68
Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce low fat.....	J-25
Kutscherkuchen.....	D-87
Mandarinenkuchen	E-1
Mandarin-Quark.....	R-72
Reissalat von Andrea	J-21
Schneller Fruchtiger Curry- Tortellini-Salat	J-36
Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden low fat	D-21
Thai-Tomatensuppe.....	L-65
Zitrusfrucht-Terrine	R-69

Mandelmus

Weihnachtsdessert mit Mandelmus ..	R-53
------------------------------------	------

Mandel

'Astoria'-Salat	J-6
Ajo blanco – Andalusische kalte Knoblauchsuppe mit Mandeln und Trauben	L-41
Alpen- oder Magenbrot	G-44
Amarettini	G-3
Amarettini-Waffeln	F-36
Amaretto-Parfait.....	S-6
Ananas-Schokoladen-Schichttorte vom Blech	E-34
Andalusischer Mandelkuchen.....	D-1
Apfel-Crumble	R-58
Apfel-Crumble-Muffins	F-29
Apfelkuchen mit warmer Milch.....	D-26
Apfelspalten in Mandelrahm	R-45
Baklava	F-40
Bärlauch-Pesto	H-22
Bibel-Quiz-Kuchen	D-71
Blechkekse Ossa da mordere	G-30
Blitz- und Donner-Kuchen	E-25
Blumenkohl-Auflauf mit Brokkoli- Sauce und Knusperkruste.....	M-143
Brot mit geringem Kohlehydrat-Anteil	A-45
Cantuccini	G-11
Cantuccini auf leichte Art	G-18
Cranberry-Rührkuchen	D-57
Crumble-Früchte low fat	R-22
Datteln mit Zimt-Walnussmarzipan ..	U-10
Datteltart (glutenfrei)	D-52
Eierschecke – dreischichtig.....	E-18
Eiweiß-Abendbrot	A-45
Eiweiß-Nuss-Schoki-Kuchen.....	D-51
Elisenlebkuchen.....	G-45
Engadiner Nusstorte - prima zum Vorbereiten	D-92
Espresso-Spekulatius-Muffins	F-23
Feigenblümchen mit süßem Friskkäse & Krokant	J-50
Feigen-Butter	I-8
Feine Mandel-Nussplätzchen	G-8
Französische Schokoladentarte.....	D-89
Fromage blanc battu	R-13
Fruchtige Mandelrauten	G-17
Fruchtiger Käseboden	D-4
Griechischer Kartoffel- Knoblauch-Dip	H-38
Grünkern-Frikadellen	M-10
Hefe-Bund à la Linde	D-41
Janka-Davies.....	G-12
Jul-Kager	G-25
Karotten-Mandel-Aufstrich.....	H-42
Kernecken	F-24
Kokos-Kugeln	U-4

Kokos-Pudding.....	R-2
Krokant-Knusperle	G-12
Lebkuchen low fat.....	G-38
Madeirakuchen	D-67
Makowi - Polnisches Mohndessert	R-78
Mandelbutter	I-2
Mandelfinger	G-28
Mandel-Kasten	D-10
Mandelkugeln	U-18
Mandelmarmorkuchen	D-12
Mandelmilch – für Milchallergiker	V-4
Mandel-Möhren-Kuchen	D-49
Mandel-Musik	G-41
Mandelrahm – für Milchallergiker	V-4
Mandel-Sahne-Kuchen.....	D-79
Mandeltaler	G-1
Mandeltarta – dünne schwedische Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus.....	E-21
Mandel-Tatar	H-24
Mandeltrüffel	U-16
Marzipan mit Honig	U-2
Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan	G-40
Mohntorte mit Mandeln (glutenfrei)	D-76
Mokkka-Knusperle.....	U-9
Muntermacher zur Entschlackung.....	V-5
Müslriegel (eifrei).....	F-31
Nougatkugeln	U-3
Nougat-Mandel-Quark	R-3
Nuss-Biscotti	G-27
Nuss-Nougatcrème-Plätzchen	G-34
Nuss-Schokoladen- Brownies (glutenfrei).....	F-37
Orient-Crumble	R-73
Osterzopf	A-25
Reines Vollkorn-Nussbrot.....	A-1
Rich Fruit Cake	D-75
Rotes Pesto	H-53
Rüblitorte (glutenfrei)	D-22
Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse.....	O-140
Saftiger Kürbiskuchen.....	D-11
Schlanke Kekskugeln	U-7
Schnelle Cappuccino-Torte	D-16
Schoki-Mandel-Gugelhupf	D-15
Schokoknöpfe	G-5
Seelachs mit Meerrettichkruste.....	N-14
Semifreddo	R-18
Spargelpesto	H-55
Sterntaler	G-2
Stollenkekse	G-5
Süße Igelchen.....	B-9
Süßer Dinkel-Stuten mit Mandeln	A-37
Tiroler Kuchen	D-17
Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta low fat	Q-10
Tomaten-Salami-Kekse.....	C-51
Trüffel-Keks-Kuchen (ohne Backen) ..	D-62
Tschoketto-Crème.....	R-70
Türkischer Bulgur-Salat	J-51
Türkisches Gebäck mit Feigen.....	G-47
Vanillekipferl.....	G-7
Vegetarischer Braten	M-47
Vollkorn-Mandeltaler	G-9
Walnuss Honig mit Vanille.....	I-4
Warme Kirschrainen-Soufflés	R-75
Weihnachtskuchen aus dem Glas	D-47
Zimt-Kipferl	G-23
Zucchini Brot	A-35
Zucker-Mandeln	U-2

Mandel, gehackt

AI-Menü Spargellasagne	M-16
Bratapfel-Marmelade	I-24
Frankfurter Kranz	D-58
Früchte-Brot ohne Hefe.....	A-53
Gespritzte Trüffel	U-10
heißer Birnen-Flammkuchen	D-34
Kokos-Gugelhupf.....	D-9
Mandel-Gespenster oder 'Spanisch Brot'	G-14
Mandeltrüffel	U-16

Mandel, gehobelt

AI-Menü Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis	O-95
AI-Menü Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola- Pesto	M-18

AI-Menü Quark-Kirschlasagne	M-69
Amarettini-Waffeln	F-36
Apfelstrudel	D-86
Bienenstich	E-15
Blechkekse	G-31
Coco-Loco	I-21
Erdbeer-Cassata	S-21
Florentiner (eifrei).....	F-33
Ganz leichter Apfelkuchen vom Blech low fat	E-20
Joghurt-Aprikostenschnitten	E-3
Jul-Kager	G-25
Kaffee-Rolle.....	D-80
Knusprige Müslihapfen	G-32
Makowi - Polnisches Mohndessert	R-78
Mandelblättchen Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst	D-48
Mandelfinger	G-28
Mandeltarta – dünne schwedische Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus.....	E-21
Obstkuchen mit Marzipan (z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-)	E-25
Omas Apfelkuchen	D-4
Pfirsich-Kuchen ‚Pavot‘ – Mohnkuchen mit Pfirsichen	D-5
Pflaumen-Rotwein-Torte.....	D-74
Philadelphia-Crème mit Sauerkirschen	R-58
Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen.....	E-8
Scheiterhaufen	M-90
Schnelle Mandelknusperles	G-43
Schneller Butterkuchen	E-1
Schneller Kirschkuchen vom Blech low fat	E-14
Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn	E-9
Spargel-Tortellini-Topf.....	M-110
Süße-Keks-Kuppel.....	R-44
Mandeln, gemahlene Macarons	G-48
Mandeln, gestiftet Aprikosenkonfitüre mit Mandeln.....	I-12
Blechkekse	G-31
Cornflake-Crossies	U-3
Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte	D-13
Florentiner (eifrei).....	F-33
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan.....	D-24
Knusper-Häufchen	G-45
Lebkuchen low fat	G-38
Mandel Butterkuchen	D-17
Mandel-sp-sp-splitter.....	G-35
Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan.....	G-40
Nougatmützen	G-33
Schnelle Fruchtecken	G-26
Shrikhand - indischer Joghurt	R-80
Vollkornbrot mit verschiedenen Nüssen	A-48
Mango AI-Menü Hähnchentopf mit Mango low fat.....	O-22
Coco-cotta auf Mango-Spiegel	R-59
Exoten-Ereignis für Erwachsene.....	R-8
Exotengrütze mit Kokos-Crème.....	R-63
Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce.....	Q-25
Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat	J-57
Goldener Schuss ohne Schuss.....	V-6
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce.....	R-6
Gratin-Früchte mit weißer Schokolade	R-30
Mango Chutney	H-43
Mango-Birnen-Raita	R-48
Mango-Lassi low fat	V-18
Mango-Tango low fat	R-52
Süßes Sushi.....	R-46
Tropencocktail low fat	X-11
Tropical Gold-Marmelade.....	I-13
Winter-Smoothie.....	V-22
Zupa Mango-Pomodoro low fat.....	L-51

Mango Chutney Senfsauce.....	H-65
Mangold AI-Menü Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce.....	N-41
Maracuja-Nektar Exotengrütze mit Kokos-Crème	R-63
Schnelle Pfirsichtorte	D-14
Maraschino-Likör Kugel-Dessert.....	R-47
Margarine Gebackener Schmandkuchen.....	E-32
Leiter-Brot	A-44
Marsala Erdbeer-Cassata	S-21
Französische Leberpâté.....	H-46
Pflaumen- oder Zwetschgen- Gewürz-Crumble.....	D-77
Martini AI-Menü Hähnchenbrust in Martini-Sauce	O-75
Marzipan-Decke Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch- Eierlikör-Torte + Schnellvariante..	D-10
Marzipan-Mohntorte vom Blech	E-13
Rich Fruit Cake.....	D-75
Schokoladentorte (mit Variationen)...	D-40
Marzipan-Rohmasse Apfelkuchen mit Marzipanstreusel.....	E-6
Baumkuchen	D-78
Bratapfel-Marmelade	I-24
Eisenbahnschienen	F-44
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan	D-24
Himbeer-Marzipan-Träumerei	R-41
Holsten-Tor-Quark.....	R-15
Kaffee-Rolle	D-80
Marzipan-Crème mit Amaretto- Erdbeeren	R-43
Marzipan-Haselnuss-Muffins	F-41
Marzipankuchen ‚Easy Almond‘	D-11
Marzipanlikör.....	X-13
Marzipan-Milchreis mit Erdbeeren	R-73
Marzipan-Nougat-Kuchen	D-27
Marzipan-Pflaumeneis.....	S-20
Marzipan-Sahnesauce	4
Marzipan-Spekulativus-Kugeln.....	U-16
Marzipan-Zyklopen	G-15
Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan	G-40
Nougatkugeln.....	U-3
Obstkuchen mit Marzipan (z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-).....	E-25
Pinienkern-Marzipan-Konfekt	U-15
Rhabarber-Marzipan-Kuchen	D-67
Schokoladen-Kirsch-Kuchen m. Marzipanstücken.....	D-29
Shortbread	G-21
Versunkener Kirsch- oder Obstkuchen mit Marzipan	E-29
Weiche Marzipanmarkronen low fat	G-9
Mascarpone AI-Menü Kartoffel-Gemüseauflauf	M-57
Amaretto-Crème.....	R-21
Amaretto-Parfait.....	S-6
Beerenkuchen mit Mascarpone.....	E-27
Cranberry meets Chili	H-53
Crème-brûlée-Schnitzchen.....	E-35
Eierlikör-Sauce	7
Erdbeer-Campari-Crème	R-64
Erdbeer-Tirami Sú	R-7
Himbeer-Marzipan-Träumerei	R-41
Italienische Cookie-Crème.....	R-76
Italienisches Ricotta-Eis	S-1
Kräuter-Mascarpone-Quark	H-1
Kugel-Dessert.....	R-47
Lauwarme Tomaten- Mascarpone-Sauce.....	Q-15
Mais-Mascarponecrèmesuppe.....	L-34
Masca-Nekta-Qua	R-54

Mascarpone al pomodoro	H-35
Mascarpone-Crème	R-70
Mascarpone-Zimt-Torte	D-93
Orangen-Tirami sú	R-88
Ricottacrème mit marinierten Erdbeeren.....	R-9
Spaghettitorte.....	D-32
Tirami sú – die Schnellversion.....	R-3
Tirami Sú – in Partymenge	R-31
Tirami Sú-Kugeln	U-14
Weihnachts-Tirami Sú	R-13
Weißer Schokoladencrème.....	R-66
würzig-süßer Datteldip	H-73
Matjes-Filets AI-Menü Fisch mit Tomaten- häubchen auf Reis.....	N-37
Heringssalat mit Roter Bete	H-58
Matjes-Topf	N-40
Mayonnaise Fruchtiger Hähnchensalat	J-28
fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce low fat	J-25
Leichter Thunfischsalat für's Brot low fat	H-35
Lieblingskäsesalat	J-19
Remoulade ‚Style-up your fish‘.....	H-12
Rübchen-Salat	J-50
Salatsauce Joghurt-‚Schranke‘.....	K-2
Schinken-Eiersalat für's Brot	H-35
Teufels-Eier – All American Deviled Eggs.....	J-9
Mayonnaise, ohne Ei! selbstgemacht wie Spanisches Aioli ohne Ei.....	H-28
Meerrettich AI-Menü Kren-Händelr	O-50
AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce.....	O-105
Fränkisches Hochzeitsessen	O-137
Fruchtiger Sauerkrautsalat	J-12
Karotten-Knollensalat mit Meerrettich	J-26
Karotten-Kren-Sauce	K-6
Klare Tomatensuppe - Tomaten- consommé low fat.....	L-47
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich.....	J-46
Lachsrolle	N-10
Lachstorte	C-1
Meerrettichbutter	H-39
Meerrettichquark.....	H-54
Meerrettichschaum.....	H-15
Möhren-Meerrettich-Quark low fat.....	H-33
Remouladen-Sauce	H-43
Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit Kartoffelhaube	M-141
Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettich- klößchen.....	L-53
Seelachs mit Meerrettichkruste.....	N-14
Meersalz AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln.....	N-30
Mehl, Typ 1050 Bauernmischbrot low fat.....	A-19
Großes Bauernmischbrot	A-9
Kamutbrot low fat	A-18
Knauzensemmeln low fat.....	B-38
Landbrötchen mit Malzbier.....	B-48
Sauerteigbrötchen.....	B-10
Weizen-Mischbrot.....	A-51
Mehl, Typ 550 Amaranth-Brot low fat.....	A-23
Arabische Fleischpizza	C-61
Brötchenrad und Partysonne low fat	B-15
Ciabatta-Brötchen	B-5
Gemüsebrot.....	A-27
Goldfäden low fat	B-13
Haferflockenbrötchen	B-29
Haferkleie-Brötchen low fat	B-14
Italienische Weißbrot-Stangen	A-63
Käsebrötchen mit Buttermilch	B-45
Krustenbrot	A-55

Kürbisbrot	A-34
Mohnzöpfchen	B-16
Recycling-Brot	A-49
Saftige Rosinenbrötchen.....	B-9
Sauerteigbrötchen.....	B-10
Sweetcorn-Rolls - Maisbrötchen low fat	B-13
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln.....	F-38
Walnuss-Brötchenkranz.....	B-17
Weißer Kracher	B-49
Weißes Buttermilch-Brot low fat.....	A-50
Zucchini-Brot	A-59
Mehrkornflocken	
Ayurvedischer Frühstücks-	
Getreidebrei.....	I-23
Knusprige Müslihapfen	G-32
Provitale-Brot	A-51
Melone	
Exoten-Ereignis für Erwachsene.....	R-8
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe.....	L-10
Summer-Dreaming.....	V-5
Yellow Early Bird.....	V-5
Meringen	
Erdbeer-Meringen-Quark	R-41
Metaxa	
Gyros-Auflauf	O-126
Gyrossuppe	L-54
Hähnchen-im-Schinkenmantel-Gratin ...	O-131
Mett <i>siehe Schweinemett</i>	
Mettwurst	
AI-Menü Grünkohl mit PINKEL.....	O-117
AI-Menü Linsensuppe mit	
Mettendchen.....	O-71
AI-Menü Großer Gemüse-Eintopf	O-18
AI-Menü Herzhafter Nudel Topf	O-87
AI-Menü Rheinischer Deppekoche	O-92
AI-Menü Spargeleintopf	O-15
AI-Menü Winter-Wärmer-Eintopf	M-32
Würzige Gemüsesuppe mit	
Mettendchen.....	O-132
Zucchini-Suppe.....	L-9
Milch	
Tante Annis Schoko-Pudding	R-16
(Buntes) Kartoffelpüree ‚all in one‘	P-1
Advents-Schokolade	W-4
AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch	
und Béchamel-Sauce	O-70
AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler ...	O-70
AI-Menü Apfelasagne.....	M-72
AI-Menü Austernpilz-Ragout	
mit Zwieback-Knödeln low fat	M-14
AI-Menü Bayrische Ruppfaub'n.....	M-71
AI-Menü Bunter Porree-Spätzle-	
Auflauf	M-2
AI-Menü Buttergemüse-Lasagne.....	M-31
AI-Menü Chester-BKB-Auflauf low fat	M-29
AI-Menü Chinakohl und Möhren-	
streifen mit Kartoffeln an	
Kräutersauce	M-31
AI-Menü Geflügelleber mit	
Kartoffelbrei.....	O-64
AI-Menü Gefüllter Chororée mit	
Kartoffelpüree.....	O-52
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü Graupensuppe mit Spargel	M-61
AI-Menü Hähnchenschnitzel	
mit Sherry-Pilzsauce	O-49
AI-Menü Kartoffelbrei mit	
‚Blubb-Spinat‘ und Ei	M-35
AI-Menü Kartoffelbrei-Lachs-Menü	
‚rote Versuchung‘	N-2
AI-Menü Kartoffelgratin mit	
Räucherlachs	N-17
AI-Menü Kartoffel-Karotten-	
Auflauf mit Hüttenkäse low fat.....	M-52
AI-Menü Kartoffelpüree mit	
buntem Gemüse und Ei	M-8
AI-Menü Kartoffel-Spinatauflauf low fat ..	M-55
AI-Menü Kohlrabi-Lasagne	
mit Schinken low fat.....	O-39
AI-Menü Lachs-Spinat-Lasagne low fat	N-8
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat	O-120
AI-Menü Lauchlasagne oder	
PorreeLasagne low fat	M-56
AI-Menü Lotti-Karotti-Lasagne low fat	M-48
AI-Menü Mais-Tomaten-Schale	
‚al forno‘	M-22
AI-Menü Mediterrane Fisch-	
päckchen low fat	N-7
AI-Menü Nudel-Gratin mit Spinat	O-3
AI-Menü Pizza-Pfannkuchen	
vom Blech	M-53
AI-Menü Porree-Acker mit	
Kartoffelpüree	O-66
AI-Menü Reisaufbau mit Tomaten	
und Champignons.....	M-27
AI-Menü Salbei-Speck-Hähnchen	O-12
AI-Menü Sauerkraut-Auflauf	O-9
AI-Menü Schlanker Schlemmer-	
Spargeltopf low fat	M-54
AI-Menü Schustertopf low fat	O-8
AI-Menü Soufflée-Tomaten	
mit warmem Kartoffelsalat low fat ..	M-30
AI-Menü Spargellasagne.....	M-16
AI-Menü Spinat-Auflauf mit	
Hackfleisch low fat.....	O-37
AI-Menü Spinatauflauf mit Kartoffeln.....	M-42
AI-Menü Spinat-Gorgonzola-Nudeln.....	M-11
AI-Menü Spinatlasagne.....	M-22
AI-Menü Süße Nudelsuppe low fat	M-41
AI-Menü Süßer Kaiserschmarrn.....	M-41
AI-Menü Süßer Zwiebackauflauf.....	M-72
AI-Menü Tomaten-Lasagne.....	M-28
AI-Menü Wirsing-Lasagne low fat.....	M-20
AI-Menü Wirsing-Mozzarella-	
Rouladen.....	M-3
AI-Menü Zucchini-Eintopf low fat	M-37
AI-Menü Zwiebel-‚Ritter‘	M-11
American Banana Pudding	R-91
Apfelkuchen mit Marzipanstreusel.....	E-6
Apfelkuchen mit warmer Milch low fat ..	D-26
Austernpilzsauce zu Nudeln.....	Q-7
Bauern-Tortilla vom Blech	C-30
Béchamekartoffeln low fat.....	P-11
Berliner Ballen low fat.....	F-10
Berry-Joy	V-14
Bienenstich	E-15
Blumenkohl-Auflauf mit Brokkoli-	
Sauce und Knusperkruste.....	M-143
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe low fat	L-32
Blumenkohl-Käse-Suppe	L-32
Blumenkohlsauce – d.h. Sauce	
mit Blumenkohl	Q-6
Brioche	A-48
Brokkoli-Gratin mit TK Brokkoli.....	P-14
Brüsseler Waffeln	F-10
Café-con-Leche-Muffins	F-42
Caffé frappé.....	V-2
Cappuccino	W-1
Cappuccino-Crème	R-34
Chai Latte	W-9
Champignon-Filettopf	O-57
Cheese & Onion-Sauce	Q-14
Clafoutis	D-4
Coffeeschake – oder Eiskaffee	
mit Vanilleis.....	V-13
Confiture au Lait.....	I-19
Crema catalana naranja.....	R-35
Crème	R-32
Crème brûlée	R-25
Crème-brûlée-Schnittchen.....	E-35
Cremige Béchamelsauce	Q-1
Cremige Pastasauce ohne	
Sahne low fat	Q-13
Crêpes-Teig	P-12
Crespelle mit Spinatfüllung	M-138
Cunninghams Hefewaffeln	F-1
Currysauce für Pasta low fat	Q-6
Donauwellen	E-28
Dreischicht-Schmankerl low fat	E-12
Dulce de leche	I-25
Echter Nuss-Karamelpudding	R-1
Echter Schokoladenpudding	R-2
Echter Vanillepudding	R-2
Eggnog ohne Alkohol	W-10
Eierlikörpudding	R-2
Eierpunsch aus Amerika	X-10
Eierschicke - dreischichtig	E-18
Einfache Brötchen	B-36
Einfache Eierpannkuchen	P-16
Einfache Rühr-Muffins.....	F-20
Erdbeer-Rose Glacé low fat	R-23
Falsches Spiegelei low fat.....	R-20
Far Breton	R-30
Feine schnelle Waffeln.....	F-2
Fleischkäse-Nudelaufbau	O-152
Frankfurter Käsekuchen.....	D-20
Frankfurter Kranz.....	D-58
Französische Oliven-Tarte	C-13
Fruchtiger Kokosnuss-Shake	V-6
Gebackene oder gebratene	
Polenta-Rauten.....	M-134
Gebackener Schmandkuchen	E-32
Geeister Cappuccino low fat	V-13
Gekochte Zimtsauce.....	7
Gemüsedreieck	C-20
Gemüselasagne low fat	M-46
Gentlemen Chocolate	W-5
Gestürzt Griefpudding.....	R-6
Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie)	A-10
Gorgonzola-Parmesan-Sauce	Q-2
Gratin Dauphinois – Französisches	
Kartoffelgratin low fat.....	P-10
griechische Milchpastete	
- Galaktobouriko.....	R-87
Griechischer Paprika-Quickie.....	C-7
Griefpudding	R-2
Großer Gemüseaufbau	M-87
Großer Gemüse-Käse-Eintopf.....	M-74
Großer Kartoffelaufbau aus	
der Microwelle.....	M-36
Haferkleie-Brötchen low fat	B-14
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung.....	O-64
Hamburger- oder Hot Dog-	
Brötchen.....	B-12
Hausmacher-‚Blubb‘(-Spinat)	P-4
Hefezopf	A-22
Heiße Eis-Schokoladenbombe	W-3
Heiße Großmutter	X-18
Heller Bauernstuten	A-14
Herbe heiße Schokolade	W-1
Herrencreme	R-5
Herzhafte Sauerkrautbrötchen	B-11
Himbeer-Glacée	S-6
Holländische Sauce zu	
gegartem Gemüse.....	Q-1
Iles flottantes – Schwimmende	
Inseln low fat.....	R-33
Karamellcrème	R-13
Karamell-Macchiato	W-1
Kartoffelaufbau ‚klassisch‘.....	P-2
Kartoffelaufbau mit Blumen-	
kohl und Spinat.....	M-144
Kartoffel-Buchweizen-Brötchen	B-37
Kartoffelpizza mit Mais und Paprika ..	M-73
Kartoffelsuppe	L-33
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe ...	L-34
Käsesauce zu Nudeln	Q-3
Käse-Sesam-Brötchen	B-41
Käse-Soufflé	M-68
Käse-Zwiebel-Tortilla.....	C-9
Kasseler-Fladen aus dem Ofen.....	O-146
Keks-Shake	V-17
Kindergarten-Brötchen	B-4
Klares Möhrenstippchen mit	
Käse-Eierstich	L-28
Klassische Eierpannkuchen	P-11
Knuspercrème – cremig & knusprig! ..	R-12
Kokos-Gugelhupf.....	D-9
Kokos-Insel im Melba-Meer.....	R-28
Kokos-Konfekt	U-8
Kokos-Pudding	R-2
Kopfsalatsuppe	L-2
Köstliche Vanillesauce	1
Kubanische Schokocrème mit	
Espresso-Granita	R-72
Kutscherkuchen	D-87
Lachsrolle	N-10
Lachssauce zu Nudeln	Q-17
Lachstorte	C-1
Leichte Muffins low fat	F-7
Löffel-Cappuccino	R-90
Makowi - Polnisches Mohndessert	R-78
Mama’s Griefpudding	R-17
Mascarpone selbst gemacht.....	H-17
Mediterranes Gemüsegratin	P-8
Milchreis.....	R-16
Milchreises	S-16
Milchreistorte	D-69
Milchschaum.....	W-8

Milch-Sternchen low fat.....	R-22
Mohn-Pudding-Kuchen	D-83
Mohnzöpfchen	B-16
Mohrenkopf-Quark low fat.....	R-14
Möhren-Muffins.....	C-23
Mokkacrème low fat.....	R-23
Moussaka	O-10
Nougatlikör.....	X-8
Nudelsauce.....	Q-21
Nussbrötchen	B-10
Nuss-Nougat-Kuchen.....	D-19
Ofenschlupfer	M-103
Oma's Milchreis.....	R-12
Omas Vanille-Likör	X-3
Orangenflammerie low fat.....	R-19
Orangenmuffins ohne Fett.....	F-1
Osterzopf	A-25
Pfälzer Dampfnudle.....	P-33
Pasta-Sauce 'Frühlings- erwachen' low fat.....	Q-9
Pastasauce 'Carbonara' low fat	Q-11
Pasta-Sauce 'Drei-Käse-Hoch'	Q-10
Pfifferlingssauce.....	Q-16
Pfirsich-Kuchen 'Pavot' – Mohnkuchen mit Pfirsichen	D-5
Pfirsichkuchen mit Eierlikör	E-10
Pflaumenkuchen mit Pudding.....	E-17
Pflaumen-Schokoladendrink.....	V-13
Polenta-Grießbrei	R-82
Portugiesische Crème.....	R-39
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot low fat.....	A-21
Quark-Streuselkuchen	E-5
Quark-Waffeln low fat.....	F-8
Rosenkohlsüppchen low fat	L-17
Rosinen-Ballaststoff-Kekse low fat	G-2
Sägespänekuchen	E-11
Sahne selbst herstellen.....	H-8
Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen.....	E-8
Sauce 'rote Versuchung'	Q-1
Schafkäse-Zwiebelkuchen	C-19
Scheiterhaufen	M-90
Schinken-Sahne-Sauce zu Nudeln	Q-28
Schmand-Käse-Kartoffeln	P-31
Schnelle Gemüsecremesuppe.....	L-1
Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe	B-3
Schneller Milchreispudding	R-1
Schneller Schoko-Schmaus	R-8
Schnittlauch-Brötchen low fat	B-14
Schoko-Banana-Drama low fat.....	R-27
Schoko-Milchreis	R-48
Schoko-Nougat-Shake	V-2
Schweinefilet mit Champignons	O-79
Sizilianische Sfinzione.....	C-3
Slankie-Smeckie-Sauce low fat.....	Q-9
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce low fat	M-17
Spaghettitorte.....	D-32
Spanische Schinken-Krokette	O-147
Spanisches Aioli ohne Ei oder Mayonnaise ohne Ei.....	H-28
Spargelsuppe.....	L-34
Spargelsuppe low fat	L-12
Spinat-Fisch-Gratin.....	N-5
Spinat-Kochschinken-Lasagne.....	O-133
Spinat-Pilz-Lasagne.....	M-104
Spumone al caffè low fat.....	S-5
Struven-Rosinen-Hefepfann- kuchen low fat	M-70
Süddeutsches Kräutersüppchen	L-24
Süße Ofennudeln low fat	F-12
Süße Quark-Ölteig-Mäuse.....	B-16
Süße-Keks-Kuppel.....	R-44
Süßer Stutenkranz low fat	A-16
Süßes Sushi.....	R-46
Thunfischzopf low fat	C-9
Toffee-Fudge-Quark.....	R-15
Vanilla Sky low fat	R-24
Vegetarischer Zwiebelkuchen.....	C-24
Vogelnester aus dem Ofen	P-15
Vollkorn-Milchbrötchen	B-5
Vollwertige Dinkel-Hafer- flocken-Waffeln.....	F-8
Vollwert-Lebkuchen.....	G-16
Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln.....	F-14
Vollwert-Waffeln mit Hirse.....	F-7
Waffeln low fat	F-19
Walnuss-Feta-Brot	A-56
Weinsuppe	L-58

Weiße Schokolade-Bananendrink.....	V-14
Welfenspeise.....	R-66
Welsh Rarebits	C-4
Whiskeylikör-Pudding.....	R-74
Winterschokolade	W-5
Würzige Sesamplätzchen	C-11
Würzige Steckrüben- cremesuppe low fat	L-19
Zauber-Grieß-Crème	R-75
Zaubergrieß-Pfaumen-Dessert.....	R-42
Zucchini-Pfannkuchlein	P-23
Zucchini-suppe	L-9
Zuppa Inglese	R-7
Zwieback-Knödel low fat	P-4
Zwiebelsauce mit Frühlingszwiebeln und Erbsen low fat	Q-12

milchfrei

AI-Menü Kartoffel-Tortilla	M-98
AI-Menü Kren-Händler.....	O-50
AI-Menü Patatas guisadas – spanischer Kartoffelintopf low fat	N-22
Beerenpudding.....	R-78
Empanadillas – spanische Teigtaschen	C-21
Leichte lockere Vollkornwaffeln & Hefe (milchfrei, low fat)	F-27
Paprika-Nuss-Aufstrich (vegan, haltbar)	H-61
Schulfest-Waffeln (milchfrei)	F-26
Vollwert-Paprikasuppe	L-36

Milchreis

AI-Menü Milchreisaufbau mit Äpfeln ...	M-102
Leckerer Milchreis.....	M-88
Marzipan-Milchreis mit Erdbeeren	R-73
Milchreis	R-16
Milchreises	S-16
Milchreistorte	D-69
Oma's Milchreis	R-12
Pizzateig - glutenfrei	C-57
Schneller Milchreispudding	R-1
Schoko-Milchreis.....	R-48
Süßes Sushi	R-46
Vanilla Sky low fat.....	R-24

Milchschaum

Pomodoro-Macchiato mit Grissini.....	L-66
--------------------------------------	------

Minze

Couscous-Salat low fat	J-43
Erbsenschaum mit Minze oder Basilikum.....	L-52
Erdbeer-Prosecco-Marmelade	I-3
Geliebte Heidelbeere.....	R-49
Nuss-Kräuter-Falafel	M-129
Orientalischer Blumenkohl- Salat low fat.....	J-44
Raita – indischer Gurkensalat	J-53
Türkischer Bulgur-Salat.....	J-51
Zitronen-Limonade mit frischer Minze	V-15

Mirabellen

Chaud & Froid à la Mirabelle	2
Mirabellen erststeinen	I-17
Mirabellen-Campari-Marmelade	I-17
Mirabellen-Marmelade.....	I-6

Mischpilze, getrocknet

Saucenbinder für dunkle Saucen.....	Q-21
-------------------------------------	------

Mohn

5-Minuten-Vollkornbrot	A-26
6-Korn-Brot.....	A-6
Brötchenrad und Partysonne low fat	B-15
Korn-an-Korn-Bagels.....	B-29
Makowi - Polnisches Mohndessert.....	R-78
Marzipan-Mohntorte vom Blech	E-13
Mohncrème	R-49
Mohnkuchen mit Joghurt.....	D-24
Mohn-Pudding-Kuchen	D-83
Mohntorte mit Mandeln (glutenfrei)	D-76
Österreichische Germknödel mit Vanillesauce	M-125
Pfirsich-Kuchen 'Pavot' – Mohnkuchen mit Pfirsichen.....	D-5
Vollwert-Knabberstangen	B-26

Möhren

(Buntes) Kartoffelpüree ‚all in one‘	P-1
'Astoria'-Salat.....	J-6
'Magische Kohlsuppe' – die berühmte zum Abnehmen low fat ...	L-12
5-am-Tag-Salat low fat.....	J-17
ACE-Saft.....	V-1
ACE-Salat	J-14
AI-Menü Bällchen-Rübchen-Auflauf.....	O-75
AI-Menü Großer Gemüse- Käse-Eintopf	M-74
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis	O-69
AI-Menü Sauerkrauteintopf	O-79
AI-Menü Spanischer Spargeltopf.....	M-75
AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf.....	O-67
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce low fat	N-21
AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse low fat	O-34
AI-Menü Bunter Kohltopf low fat	M-60
AI-Menü Bunter vegetarischer Wirsingtopf low fat	M-63
AI-Menü Chinakohl und Möhren- streifen mit Kartoffeln an Kräutersauce.....	M-31
AI-Menü Chinesische Nudeln low fat	O-51
AI-Menü Chinesischer Frühling mit Jasminreis low fat	M-45
AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis low fat	O-31
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
AI-Menü Curry-Linsen-Topf	M-13
AI-Menü Dicke-Bohnen Eintopf.....	O-61
AI-Menü Europa-Couscous low fat	M-67
AI-Menü Fischfilet mit leichter Senfsauce low fat	N-18
AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce low fat	O-65
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen	O-56
AI-Menü Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
AI-Menü Geflügelmenü 'roter Traum'	O-6
AI-Menü Gefüllte Hähnchen- taschen mit Roquefort-Sauce	O-27
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	M-40
AI-Menü Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree.....	O-52
AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste.....	M-19
AI-Menü Gemüse-Chilli.....	M-7
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis	M-13
AI-Menü Gemüseeintopf mit Basilikum-Klößchen low fat	M-100
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü Graupensuppe mit Hähnchenbrust low fat	O-29
AI-Menü Graupensuppe mit Spargel	M-61
AI-Menü Großer Gemüse-Eintopf.....	O-18
AI-Menü Großer Möhreintopf für 2 Tage	O-9
AI-Menü Großer Schmor- Gulaschtopf low fat	O-44
AI-Menü Gyros mit Gemüseris	O-13
AI-Menü Hähnchen mit Champignonsauce low fat.....	O-62
AI-Menü Hähnchen süß-sauer	O-3
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat	O-11
AI-Menü Hähnchenmenü mit Käsesauce.....	O-1
AI-Menü Hähnchentopf mit Mango low fat	O-22
AI-Menü Herzhafter Möhreintopf.....	O-23
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat ..	M-17
AI-Menü Kartoffel-Gemüse-Schmaus.....	M-14
AI-Menü Kartoffel-Karotten- Auflauf mit Hüttenkäse low fat	M-52
AI-Menü Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier low fat ..	M-24
AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse.....	O-15
AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen	O-94

AI-Menü Kräuterfisch mit Tomatensauce low fat	N-14
AI-Menü Lotti-Karotti-Lasagne low fat.....	M-48
AI-Menü Mallorquinischer Fischtopf	N-3
AI-Menü Pardina-Stew low fat	M-66
AI-Menü Pasta „alla Pizza“ low fat.....	M-44
AI-Menü Porree-Geschnetzeltes low fat.....	O-7
AI-Menü Putenbrust mit Orangen- sosse und Ingwer-Curry -Reis low fat	O-28
AI-Menü Reichhaltiger Linsen- eintopf low fat	M-58
AI-Menü Reismenü – die ‚Farben der Sonne‘ low fat	M-33
AI-Menü Rosenkohl-Eintopf.....	M-97
AI-Menü Rosenkohlplatte mit	M-26
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse -Nudeltopf low fat	M-96
AI-Menü Schneller Hühnereintopf mit Eierstich low fat	O-47
AI-Menü Schnelles Hähnchen -Frikassee mit Reis	O-91
AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout mit Kartoffeln	M-123
AI-Menü Schweinefleisch mit Möhren low fat.....	O-25
AI-Menü Schweinefleisch süß- sauer mit Jasminreis low fat	O-32
AI-Menü Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse	O-6
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
AI-Menü Spanischer Gemüse- topf low fat.....	M-56
AI-Menü Süß-saurer Hühner- Eintopf low fat	O-26
AI-Menü Thailändisches Currygemüse..	M-35
AI-Menü Vegetarische Lasagne Bolognese.....	M-5
AI-Menü Vegetarischer Erbsen- eintopf	M-25
AI-Menü Vegetarischer Gesund- topf low fat.....	M-99
AI-Menü Westfälischer Herbst-Auflauf..	M-27
AI-Menü Wildlachs mit Gorgon- zola-Sauce	N-1
AI-Menü Winterlicher Nudel- eintopf low fat	M-28
AI-Menü Wirsing in Currysauce mit Reis.....	M-1
AI-Menü Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen.....	O-1
AI-Menü Wirsing-Mozzarella-Rouladen ...	M-3
AI-Menü Wurzel- und Knollen-Auflauf ..	M-18
AI-Menü Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen low fat	N-5
Anti-Grippe-Salat	J-13
Aprikosen-Aufstrich „Aufgehende Sonne“.....	I-6
Apulischer Reissalat	J-62
Asiatische Linsensuppe.....	M-86
Asiatische Spargelsuppe	L-15
Asiatische Spargelsuppe low fat.....	L-15
Asiatisches Gemüsebrühen- konzentrat	L-45
Bolognese-Sauce ohne Fleisch	Q-2
Bratwurst-Bolognese	Q-18
Brokkoli-Möhren-Suppe mit Camembert low fat.....	L-44
Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten low fat	H-27
Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce low fat.....	J-21
Bunter Picknick-Salat.....	J-7
Bunter Wundertopf-Salat low fat.....	J-22
Butter-Honig-Möhren	P-21
Coleslaw – begnadeter Krautsalat	J-2
Crèmesüppchen mit Möhren- tagliatelle.....	L-38
Cremige Tomatensuppe low fat	L-5
Curry-Gemüseschnecken	C-67
Curry-Lauch-Gratin.....	M-75
Erbsen und Möhren.....	P-33
Erbsensuppe ‚nouvelle cuisine‘ – 3,5 Liter low fat.....	M-50
Farmersalat	J-41
Frischer Gemüse-Sahne-Eintopf low fat.....	M-44
Fruchtiger Nudelsalat	J-25

Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce low fat	J-25
Fruchtiger Schlemmerrohkost.....	J-18
Fruchtiger Selleriesalat.....	J-24
Fruchtiger Topinambur-Salat low fat.....	J-22
Fruchtig-feurige Halloween-Suppe (milchfrei)	L-50
Fruchtsaftgetränk	V-1
Frühlingsrollen	M-80
Gedünsteter Chinesischer Krautsalat ..	J-12
Gefüllte Paprika low fat.....	M-9
Gefüllte Zucchini ‚al forno‘.....	M-7
Gekochtes Gemüsebrühen- konzentrat.....	L-31
Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe	L-40
Gemischte Rohkost.....	J-1
Gemischte Rohkost	J-1
Gemüsebrötchen	A-27
Gemüselasagne low fat.....	M-46
Gemüsepudding vom Blech	M-23
Gemüse-Wraps.....	J-31
Gerstensuppe.....	L-6
Glühende Blumenkohlsuppe	L-38
Griechische Zitronensuppe	L-61
Grüne Krabbensuppe	L-7
Grünkern-Bolognese	Q-29
Gurke mit Frischkäse-Füllung	J-3
Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat.....	J-46
Hähnchenpastete	O-125
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis.....	O-150
Hedwigskuchen	E-22
Herbst-Rohkost	J-31
Herbst-Sauce ‚Indian Summer‘	Q-7
Herzhafte Frühlingstorte	C-7
Hirseauflauf	M-82
Hirseaufstrich low fat.....	H-59
Indischer Blumenkohl mit Reis	M-140
Intelligenz-Salat	J-1
Italienisches Käsetatar	H-21
Karotten-Kräuter-Schmand	H-31
Karotten-Kren-Sauce	K-6
Karotten-Mandel-Aufstrich.....	H-42
Karotten-Pizza mit Vollkorn	C-52
Karottensalat mit Rosinen und Sesam low fat	J-18
Karottenschnitten mit ACE	E-16
Karotten-Zimtkuchen	D-2
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat.....	M-15
Kartoffelpizza mit Mais und Paprika	M-73
Kartoffel-Pofferties mit Möhren.....	M-49
Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse.....	L-52
Kerniges Möhren-Zucchini-Brot vom Blech	A-62
Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich	L-28
Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing	J-40
Kohlrabisalat	J-6
Kürbis-Orangensuppe	L-8
Leichte Kartoffelsuppe low fat	L-16
Leichte Muffins low fat.....	F-7
Linsenbratlinge.....	M-11
Linsen-Tomaten-Topf	M-77
Mallorquinischer Fischtopf	N-3
Mandel-Möhren-Kuchen	D-49
Milder Radi-Salat low fat	J-17
Möhrensalat ‚Peanuts‘	J-5
Möhrebrötchen – Brot mit Möhren	A-14
Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing	J-30
Möhren-Ingwer-Suppe	L-11
Möhren-Lauch-Aufstrich	H-67
Möhren-Meerrettich-Quark low fat	H-33
Möhren-Muffins	C-23
Möhren-Polenta	M-142
Möhrenpüree.....	P-9
Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt low fat	J-17
Möhren-Vollwertbrot	A-33
Nuss-Karottensuppe	L-26
Oranger Orangensaft	V-2
Panetti italiani	H-44
Pastinaken- oder Möhrenbrot mit Walnüssen.....	A-54
Pizzabutter	H-3
Pumpkin-Soup ‚4 puetz‘	L-14

Pumpkin-Soup ‚4 puetz‘	L-14
Pü-Rollen mit Knusperkruste.....	O-43
Quinoa-Gemüse-Bratlinge.....	M-127
Refresco Rosado (mexikanischer Frucht-Mix-Drink) ...	V-1
Rohkostsuppe aus der Toskana low fat ..	L-11
Rote Linsensuppe low fat	L-13
Rüben-Salat	J-50
Rüblitorie (glutenfrei)	D-22
Sahniger ABM-Salat low fat	J-11
Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen	L-53
Scharfer Thai Hähnchen- Spargeltopf.....	O-136
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat.....	J-5
Schnelle Gemüsecremesuppe.....	L-1
Schweinebraten im Malzbier- Dampf mit Rahmsauce	O-149
Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse.....	O-6
Sellerie-Karotten-Salat low fat	J-16
Selleriepüree	P-19
Senfsüppchen mit Krabben	L-18
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce low fat	M-17
Sonntagsbraten ohne viel TamTam ...	O-73
Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter ..	M-16
Spargeltopf Primavera	M-77
Sunrise-Marmelade	I-1
Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat.....	J-44
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon low fat	L-33
Tapas-Salat	J-4
Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse und Reis	O-153
Thomas‘ Lieblings-Nudelsalat.....	J-13
Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis	M-130
Tomatencremesuppe mal anders	L-5
Tortellini-Eintopf	M-79
Türkischer Bulgur-Salat	J-51
Vegetarischer Braten	M-47
Vita-Powersauce	Q-18
Vogelnester aus dem Ofen.....	P-15
Walnuss-Brötchenkranz	B-17
Westfälischer Schinkenkuchen	C-6
Wintersalat	J-47
Wurzel+Knollen Velouté low fat	L-9
Würzige Curry-Crème Suppe.....	L-4
Würzige Gemüsesuppe mit Mettendchen	O-132
Zucchini mit Geflügelfüllung low fat	O-83
Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung ...	O-129

Mohrenköpfe

Mohrenkopf-Quark low fat	R-14
Schoko-Küsschen low fat.....	R-39

Möhrensaft

AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes low fat.....	O-55
AI-Menü Curry-Linsen-Topf	M-13
AI-Menü Rindertopf mit Couscous.....	O-84
AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf low fat.....	M-99
Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat ..	L-17
Karottenschnitten mit ACE	E-16
Super-Power Orangen-Möhren- Drink mit Ingwer low fat.....	V-19
Wellness-Gemüse-Drink low fat	V-7

Mokschokolade

Schokoladentorte (mit Variationen) ...	D-40
--	------

Molke

Brötchenrad und Partysonne low fat	B-15
Großes Blech Dinkel-Körnerbrötchen mit Dinkelvollkorn	B-27
Molke-Brot low fat	A-23
Molke-Vollkörnchen	B-24
Sonnenblumen-Focaccia	A-30

Mortadella

Mortadella-Fleischsalat	H-22
-------------------------------	------

Mozzarella

AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafkäse-Dip	M-93
AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce	N-33

AI-Menü Reisaufwurf mit Tomaten und Champignons	M-27
AI-Menü Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat low fat	M-30
AI-Menü Wirsing-Mozzarella-Rouladen ...	M-3
Antipasti-Salat (in Partymenge)	J-55
Basilikum-Tortelloni mit Tomaten- Mozzarella-Füllung	P-30
Carpese-Aufstrich	H-39
Carpese-Muffins.....	C-18
Filo-Käsesticks	C-50
Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat	J-57
Gefüllte Zucchini mit buntem Reis ...	M-137
Herzhafter Blätterteig-Kranz	C-8
Italienischer Hackbraten	O-142
Italienischer Spargelaufwurf mit Mozzarella low fat	M-37
Kartoffelpizza mit Tomate und Mozzarella	M-73
Lauwarme Tomaten Mozzarella- Sauce	Q-19
Leichter Carprese-Dip low fat	H-30
Marita's gefüllte Champignons	M-34
Mozzarella Crème.....	H-9
Mozzarella-Paprika-Crème	H-16
Mozzarella-Tomatensuppe	L-49
Nudelsalat ‚Caprese‘	J-35
Ofenschlupfer	M-103
Pfannkuchenpizza	C-33
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum	P-7
Mungobohnenkeimlinge	
Chinesische Curry-Teigtaschen	O-77
Frühlingsrollen	M-80
Muscheln	
AI-Menü Paella low fat	N-6
Muskatblüte	
AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf.....	O-76
AI-Menü Kohlrabieintopf	M-101
Alpen- oder Magenbrot.....	G-44
Apfel-Crumble.....	R-58
Apfelstrudel	D-86
Eggnogg ohne Alkohol	W-10
Erbsen und Möhren.....	P-33
Garam Masala-Gewürz	O-127
Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat	L-31
Hot Cross Buns	B-51
Indische Linsensuppe.....	L-59
Lebkuchengewürz selbstgemacht	G-39
Mandelfinger	G-28
Orient-Crumble.....	R-73
Stollenkekse	G-5
Thai-Tomatensuppe	L-65
Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch)	Q-24
Ushi-Kuri-Sugo.....	Q-14
Weihnachtszucker	W-11
Muskatnuss	
AI-Menü Kappeskuchen mit Schinkenwürfeln.....	C-74
Garam Masala-Gewürz	O-127
Hot Cross Buns	B-51
Lebkuchengewürz selbstgemacht	G-39
Weihnachtszucker	W-11
Müslis	
Anna's ‚Guten-Morgen‘-Start	I-5
Natron	
Ananas-Schokoladen-Schicht- torte vom Blech	E-34
Bananenmuffins	F-13
Buttermilch-Pfannkuchen.....	P-1
Cunninghams Hefewaffeln	F-1
Espresso-Spekulatius-Muffins.....	F-23
Gebäckene Bohnen - Baked Beans ...	P-27
Irische Sodabrötchen - ohne Hefe	B-36
Laugenbaguette.....	A-52
Laugenstangen	B-1
Lebkuchen low fat	G-38
Schokoladen-Brownies - klebrig und innen feucht.....	F-39
Scones - original englische Brötchen für Cream Tea	B-46
Teufelskuchen	E-30

Naturreis

AI-Menü Hähnchen süß-sauer	O-3
AI-Menü Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis	O-93
AI-Menü Reisaufwurf mit Tomaten und Champignons	M-27
AI-Menü Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis low fat.....	M-21
AI-Menü Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis low fat.....	M-21
AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen und Naturreis.....	O-97
Geflügelmenü.....	O-6
Hähnchenmenü mit Käsesauce	O-1

Nektarinen

5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz low fat	V-8
Aprikosenmuffins	F-3
Good Day Sunshine	V-16
Gratin-Früchte mit weißer Schokolade.....	R-30
Masca-Nekta-Qua	R-54
Melonen-Grütze low fat.....	R-21
Montagsmüslis	I-6
Nektarinen-Dessert	R-51
Nektarinenkuchen mit Baiserhaube.....	E-7
Obst-Käse-Gratin	R-17
Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst	D-48
Yellow Early Bird	V-5

Nelken

AI-Menü Sauerbraten-Ragout	O-112
AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce	O-105
Alpen- oder Magenbrot	G-44
Apfelrotkohl	P-1
Brotgewürz selbst herstellen	Y-11
Chai Latte	W-9
Garam Masala-Gewürz	O-127
Glühweinkonzentrat.....	X-18
Hausgemachte Beize für Sauerbraten	O-121
Heiße Orange	W-9
Hot Cross Buns	B-51
Kinder-Punsch low fat.....	W-7
Lebkuchengewürz selbstgemacht	G-39
Majorantöpfchen	H-59
Mango-Lassi low fat.....	V-18
Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch).....	Q-24
Weihnachts-Brotschmaus	I-19
Weihnachtszucker	W-11
Zwiebel-Marmelade (für die Käseplatte).....	H-75

Nelken, ganz

Französischer Apfel-Grog	X-3
Früchtepunch	W-5
Glühwein low fat	X-9
Rooipunsch	W-4
Rotwein-Vanille-Punsch.....	X-3
Weihnachtspunsch aus Schweden	X-14
Weißes Punscheis	S-5
Wildgewürz, selbstgemacht.....	Y-10

Nelken, gemahlen

Aprikosenmus	I-8
Calvados-Apfelgrütze	R-34
Juli-Kager	G-25
klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck.....	C-25
Lebkuchen low fat	G-38
Mango Chutney	H-43
Nougat-Hufeisen	G-42
Nussfinger	G-1
Orientalischer Hackbraten	O-143
Schafskäse-Zwiebelkuchen	C-19
Tomatenketchup - selbstgemacht	H-29
Vegetarischer Zwiebelkuchen	C-24
Winterapfel-Gelee.....	I-2
Zwetschgen- oder Pflaumenmus von der Uroma	I-20

Noilly Prat

Seezungen-Involtni mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce.....	N-24
---	------

Nougat

Marzipan-Nougat-Kuchen	D-27
Nougat-Hufeisen	G-42
Nougatkugeln	U-3
Nougatmützen	G-33
Nuss-Nougat-Crème-Plätzchen.....	G-34
Schnelle Nougat-Pralinen	U-17
Schoko-Verführung für's Brot.....	I-12

Nudeln

AI-Menü Apfelasagne	M-72
AI-Menü Arrabiata-Nudeltopf low fat.....	M-20
AI-Menü Brokkoli-Nudelnester low fat.....	M-65
AI-Menü Bunte Minestrone mit Nudeln low fat	M-6
AI-Menü Chinesische Nudeln	O-51
AI-Menü Herzhafter Nudel Topf	O-87
AI-Menü Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	O-16
AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln	M-95
AI-Menü Kritharakinudelaufwurf	M-62
AI-Menü Lauchlasagne oder Porreeasagne low fat	M-56
AI-Menü Nudel-Gratin mit Spinat.....	O-3
AI-Menü Pasta ‚alla Pizza‘ low fat.....	M-44
AI-Menü Quark-Kirschasagne.....	M-69
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse- Nudeltopf low fat	M-96
AI-Menü Sommerlicher Nudelaufwurf low fat	M-38
AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat	O-67
AI-Menü Spinat-Gorgonzola- Nudeln	M-11
AI-Menü Tomaten-Kräuter Nudeln mit Schafskäse.....	M-121
AI-Menü Winterlicher Nudeleintopf low fat	M-28
Blitz-Pasta für 2-3 Personen	M-107
Canelloni AI-Menü Canelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce.....	O-70
Canelloni Canelloni ai funghi.....	M-85
Fisch-Canelloni	N-25
Conchiglioni mit Käsefüllung	M-128
Express-Nudelsalat Pasta Verde low fat	J-26
Fleischkäse-Nudelaufwurf	O-152
Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce low fat	J-25
Glasnudeln Thailändische Currysuppe.....	L-37
Hartweizennudeln AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf.....	O-76
Italienischer Spargelsalat low fat.....	J-15
Käse-Nudeln mit Saisongemüse	M-76
Lauwarmer Spargel-Nudelsalat.....	J-32
Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola.....	M-113
Milch-Sternchen low fat.....	R-22
Nudelaufwurf mit Spinat und Spargel	M-116
Nudeln oder Spaghetti kochen	P-6
Nudelsalat ‚Caprese‘	J-35
Nudelsalat à la Gennovese.....	J-37
Penne mit Chorizo.....	O-139
Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter	M-16
Suppennudeln AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf.....	O-76
Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
Thunfisch-Aufwurf	N-46
Tortellini Schneller Fruchtiger Curry- Tortellini-Salat.....	J-36
Tortellini-Eintopf	M-79
Vermicelli-Glasnudeln Frühlingsrollen	M-80

Nudeln, frisch

AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer- Sauce.....	O-116
---	-------

Nudeln, gekocht

Nudelsalat à la Gennovese.....	J-37
--------------------------------	------

Nüsse, gemischte

Baklava	F-40
Nuss-Kräuter-Falafel.....	M-129
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln.....	F-38
Apfelbrot (ohne Ei, ohne tierische Fette, vegan).....	D-55
Nussbeißer-Pralinen	U-12
Nuss-Bratling	M-105

Nuss-Nougat-Crème

Crêpes-Teig.....	P-12
Espresso-Doppeldecker	G-3
Nougat-Mandel-Quark	R-3
Nuss-Nougat-Crème-Eis.....	S-20
Nuss-Nougatcrème-Plätzchen	G-34
Nuss-Nougat-Kuchen.....	D-19
Schoko-Nougat-Shake	V-2
Weihnachtslikör	X-12

Oblaten

Elisenlebkuchen	G-45
Knusprige Kokosmakronen mit Backoblaten (ohne Ei)	G-15
Mandel-sp-sp-splitter.....	G-35
Nuss-Nougatcrème-Plätzchen	G-34
Vollwert-Lebkuchen.....	G-16
Weiche Marzipanmarkronen low fat	G-9

Oliven

AI-Menü Chilenischer Pastel de Choclo	O-111
AI-Menü Bella Italia 'al forno'	M-15
AI-Menü Blumenkohl à l'italiana.....	M-51
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat ..	M-17
Antipasti-Quiche	C-53
Aufstrich Bella Italia	H-65
Blätterteigtaschen mit Schafskäse.....	C-46
Camembert-Crème à la française	H-10
Französische Oliven-Tarte	C-13
Gefüllte Paprika low fat	M-9
Griechische Schafskäsecreme	H-2
Griechischer Veggie-Aufstrich	H-8
Gyros-Auflauf	O-126
ItaloBERT	H-72
Karotten-Pizza mit Vollkorn.....	C-52
Knusper-Oliven	C-19
Korfu-Feta low fat.....	H-31
Mediterrano-Butter.....	H-19
Mediterrano-Quiche	C-5
Mexikanischer Party-Schicht-Dip	H-12
Mozzarella-Tomatensuppe	L-49
Muffelettera-Paste	H-14
Nudelsauce à la 'heute bleibt die Küche beinahe kalt' low fat	Q-5
Olivenbrot	A-10
Olivencreme	H-19
Oliven-Dip	H-32
Olivia für's Brot	H-63
Schwarzer Oliven-Aufstrich	H-52
Sizilianische Sfinzione.....	C-3
Thunfischkroketten	N-10
Thunfischzopf low fat.....	C-9
Tomaten-Schafskäse-Auflauf von Peti	M-107
Türkischer Brotschmaus	H-9
Türkischer Tomaten-Gurken-Salat.....	J-20
Veganer Cashew-Oliven-Aufstrich	H-56
Waldorf-Salat mit Balsamico- Vinaigrette.....	J-21
Zaziki	H-8

Oliven, grün

Griechischer Hackbraten.....	O-143
------------------------------	-------

Oliven, grün mit Paprikafüllung

Hähnchenpastete	O-125
-----------------------	-------

Oliven, schwarz

Griechischer Hackbraten.....	O-143
Rosenkohl mediterrano	M-88

Olivenöl

Antipasti-Salat (in Partymenge)	J-55
Basilikum-Pesto alla Genovese	H-72
Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola	J-60
Fleisch- oder Grill-Marinade	O-106
Grünkohl-Pesto	H-69
Gyros-Auflauf	O-126
Kräuteröl für Ofenkartoffeln.....	H-71

Leichter mediterraner Kartoffelsalat... J-58	
Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola	M-113
Paprika-Schmelzkäsecreme (ohne Schmelzsalze)	H-74
Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse.....	O-140
Rucola-Pesto	H-4
Salmorejo	L-57
Tomaten-Schafskäse-Auflauf von Peti	M-107
Türkisches Fladenbrot.....	A-54
Vollkorn-Grissini	B-37
Walnuss-Feta-Brot.....	A-56

Ölsardinen

Sardinen-Streich.....	H-47
-----------------------	------

Orange, unbehandelt

Kinder-Punsch low fat.....	W-7
Leichter Spargel-Gemüse-Salat.....	J-59
Orangepunsch mit schwarzem Tee ..	W-8
Weihnachtspunsch aus Schweden	X-14
Winterpunsch mit Vitaminkick low fat ...	W-7

Orangeat

Elisenlebkuchen.....	G-45
Früchte-Brot ohne Hefe	A-53
Hot Cross Buns.....	B-51
Rich Fruit Cake.....	D-75
Vollwert-Lebkuchen	G-16

Orangen

ACE-Saft	V-1
AI-Menü Putenbrust mit Orangen- sosse und Ingwer-Curry- Reis low fat	O-28
Alkoholfreier Glühwein	W-10
Alkoholfreier Tequila Sunrise	V-4
Bobo-Quark low fat	R-24
Campari-Zabaglione-Dessert	R-37
Erfrischungs-Quark	R-30
Fenchelrohkost.....	J-9
Frischer Orangensaft	V-1
Fruchtiger Schlemmerrohkost.....	J-18
Frühstücks-Min-Vit-Drink.....	V-3
Glühwein low fat.....	X-9
Golden Glory low fat.....	V-8
Good Day Sunshine	V-16
Kürbis-Orangensuppe	L-8
Orangenfeuerwerk mit Campari- Zabaglione	R-38
Orangen-Tirami sú.....	R-88
Oranger Orangensaft	V-2
Pfirsich-Joghurt-Lassie low fat.....	V-12
Probiotischer Joghurt-Saft.....	V-3
Smoothie-Saft low fat	V-9
Sunrise-Marmelade	I-1
Winter-Vitaminchen	V-2
Zitrusfrucht-Terrine	R-69
Zitrusorbet low fat	S-10

Orangenlimonade

Bambootscha-Muffins	F-21
Limo-Waffeln	F-30

Orangensaft

AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage low fat.....	O-103
AI-Menü Grünkohl-Curry.....	M-111
Apfelsalat mit Datteln	R-63
Aprikosen-Aufstrich.....	I-1
Außergewöhnlicher Spargel-Salat	J-8
Baumkuchen	D-78
Birnen mit Weihnachtssauce	R-26
Bunter Picknick-Salat	J-7
Campari-Zabaglione-Dessert	R-37
Cooler Ananas-Orangens-Cocktail.....	V-13
Cranberry-Relish.....	H-60
Dezember-Tee	W-6
Erfrischungs-Quark	R-30
Französischer Champagner- cocktail low fat	X-5
Früchtepunch	W-5
Fruchtiger Sellarialat.....	J-24
Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat.....	J-57
Fruchtkuchen ohne Zucker	D-2
Fruchtmix-Smoothie	V-11
Goldener Schuss ohne Schuss	V-6

Green-Smoothie low fat.....	V-8
Grill-Marinade 'Mexicana' low fat.....	O-38
Heiße Orange	W-9
Joghurt-Orangen-Muffins.....	F-29
Kiwi-Orangen-Smoothie.....	V-23
Knuspercrème – cremig & knusprig!..	R-12
Kräuter-Kefir.....	V-10
Kürbis-Gewürzsuppe low fat	L-22
Melonen-Grütze low fat	R-21
Möhren-Ingwer-Suppe.....	L-11
Orangen-Crème	R-16
Orangenfeuerwerk mit Campari- Zabaglione.....	R-38
Orangenflammerie low fat	R-19
Orangemuffins ohne Fett.....	F-1
Orangen-Schokoladensauce.....	3
Orangen-Tirami sú	R-88
Orangen-Tomatensuppe low fat.....	L-55
Orient-Crumble	R-73
Paprikasauce	H-20
Pumpkin-Soup ,4 puetz'	L-14
Quarkplinsen	M-126
Rotwein Orangen Gelee.....	I-6
Scharfe Bananen-Suppe low fat	L-21
Schnelle Mandelknusperles	G-43
Schoko-Oranginis	G-20
Super-Power Orangen-Möhren- Drink mit Ingwer low fat.....	V-19
Tomaten-Paprika- Smoothie (kalorienarm)	V-6
Tropencocktail low fat	X-11
Tropico-Kefir-Drink.....	V-16
Türkischer Bulgur-Salat	J-51
Winterpunsch mit Vitaminkick low fat....	W-7
Winterschokolade.....	W-5
Winter-Smoothie.....	V-22
Zitronensauce	7

Orangenschale

Hot Cross Buns	B-51
Rich Fruit Cake	D-75

Orégano

Bester Tomatensalat mit extra viel Tomaten-Dressing	J-56
Filo-Käsesticks	C-50
Gyros-Auflauf.....	O-126
Tomaten-Salami-Kekse.....	C-51

Oreo-Kekse

Trüffel aus Oreo-Keksen	U-17
Schneewittchen-Torte (ohne Backen) ..	D-61
Trüffel aus Oreo-Keksen	U-17
Keks-Shake.....	V-17

Ouzo

Griechische Fisch-Suppe	N-48
-------------------------------	------

Pampelmusen

Zitrusfrucht-Terrine	R-69
----------------------------	------

Pangasiusfilet

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce	N-35
AI-Menü Porree-Käse-Fisch mit Reis low fat	N-43
AI-Menü Fisch mit Tomaten- häubchen auf Reis.....	N-36
AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat.....	N-38
AI-Menü Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln.....	N-29
AI-Menü Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce low fat.....	N-12
Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste	N-39

Paniermehl

AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce	O-70
AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce	N-27
AI-Menü Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree	O-52
AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste.....	M-19
AI-Menü Königsberger Klopse low fat	O-53
AI-Menü Wurzel- und Knollen-Auflauf ..	M-18
Bremer Fischburger	N-20
Fisch-Cannelloni	N-25

Fischklösschen mit Kräutersauce.....	N-16
Hähnchen-Bällchen mit Reis und Currysauce.....	O-138
Hähnchenpastete.....	O-125
Kartoffel-Pofferties mit Möhren.....	M-49
Käse-Soufflé.....	M-68
Nordseebutletten.....	N-22
Nudelschnecken mit Hackfleisch.....	O-98
Schnelle Spinatspitzen.....	C-26
Spinatklösschen.....	M-84
Spaltermakronen.....	G-19
Thunfischkroketten.....	N-10
Veggie-Bean-;Hackbraten' low fat.....	M-24
Wurzel- und Knollen-Auflauf.....	M-18

Papaya

Exoten-Ereignis für Erwachsene.....	R-8
Exotengrütze mit Kokos-Crème.....	R-63
Gratin-Früchte mit weißer Schokolade	R-30

Paprika

'Magische Kohlsuppe' – die berühmte zum Abnehmen low fat ...	L-12
5-am-Tag-Salat low fat.....	J-17
AI-Menü Buntes Putengeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Currysauce low fat.....	O-118
AI-Menü Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce.....	N-41
AI-Menü Geflügelspieße mit süß- saurer Balsamico Sauce low fat.....	O-109
AI-Menü Großer Gemüse-Käse- Eintopf.....	M-74
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis.....	O-69
AI-Menü Italienischer Frühlingstopf....	M-74
AI-Menü Spanischer Spargeltopf.....	M-75
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß- saurer Sauce low fat.....	N-21
AI-Menü Arrabiata-Nudeltopf low fat.....	M-20
AI-Menü Bella Italia 'al forno'.....	M-15
AI-Menü Bunte Minestrone mit Nudeln low fat	M-6
AI-Menü Bunter Porree-Spätzle- Auflauf.....	M-2
AI-Menü Bunter vegetarischer Wirsingtopf low fat.....	M-63
AI-Menü Chili ohne Carne low fat.....	M-64
AI-Menü Chinesische Nudeln low fat.....	O-51
AI-Menü Chinesischer Frühling mit Jasminreis low fat.....	M-45
AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis low fat.....	O-31
AI-Menü Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen.....	O-41
AI-Menü Curry-Linsen-Topf.....	M-13
AI-Menü Europa-Couscous low fat.....	M-67
AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf.....	M-122
AI-Menü Fiesta Mexicana.....	M-59
AI-Menü Fischgulasch mit Kartoffeln low fat.....	N-17
AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce low fat.....	O-65
AI-Menü Fruchtiges Thai-Hähnchen.....	O-56
AI-Menü Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto.....	M-18
AI-Menü Geflügelmenü 'roter Traum'.....	O-6
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Gemüseris.....	O-16
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Sauerkraut.....	M-40
AI-Menü Gemüse-Chilli.....	M-7
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis.....	M-13
AI-Menü Gemüse-Gnocchi low fat.....	M-49
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf.....	M-26
AI-Menü Goldbarsch mit ‚Gold- und Kupfergemüse' low fat.....	N-13
AI-Menü Grünkohl-Curry.....	M-111
AI-Menü Gyros mit Gemüseris.....	O-13
AI-Menü Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce.....	O-14
AI-Menü Hackfleisch-Schinken- Röllchen mit Kartoffeln.....	O-43
AI-Menü Hähnchen mit Champignonsauce low fat.....	O-62
AI-Menü Hähnchen süß-sauer.....	O-3

AI-Menü Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce low fat.....	O-35
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce.....	O-11
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat.....	O-11
AI-Menü Hähnchengulasch mit Kartoffeln low fat.....	O-19
AI-Menü Hähnchen-Kartoffelauf lauf mit Schafskäse low fat.....	O-42
AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf.....	M-96
AI-Menü Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis.....	O-22
AI-Menü Hühnerpaprikasch mit Kartoffeln.....	O-81
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat.....	M-17
AI-Menü Kartoffelbrei-Lachs- Menü ‚rote Versuchung'.....	N-2
AI-Menü Kartoffel-Gemüseauflauf.....	M-57
AI-Menü Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei.....	M-8
AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse.....	O-15
AI-Menü Kräuterfisch mit Tomaten- sauce low fat.....	N-14
AI-Menü Kritharakinudelauf lauf.....	M-62
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat.....	O-120
AI-Menü Lauchlasagne oder Porree Lasagne low fat.....	M-56
AI-Menü Lauwarmer Sommer- Spätzle mit Putenbrust low fat.....	O-33
AI-Menü Lauwarmer Frühling- salat mit Hähnchenstreifen.....	O-2
AI-Menü Mallorquinischer Fischtopf.....	N-3
AI-Menü Mediterrane Fisch- päckchen low fat.....	N-7
AI-Menü Nudeltopf mit Hack- fleisch low fat.....	O-30
AI-Menü Paella low fat.....	N-6
AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln.....	O-5
AI-Menü Pasta ‚alla Pizza' low fat.....	M-44
AI-Menü Patatas guisadas – spanischer Kartoffeleintopf low fat.....	N-22
AI-Menü Putenbrustspieße mit Basilikumrahm low fat.....	O-24
AI-Menü Putengeschnetzeltes low fat.....	O-8
AI-Menü Reismenü – die ‚Farben der Sonne' low fat.....	M-33
AI-Menü Rindertopf mit Couscous.....	O-84
AI-Menü Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich.....	M-6
AI-Menü Schweinefleisch süß-sauer mit Jasminreis low fat.....	O-32
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout.....	O-82
AI-Menü Sommerlicher Nudel- auflauf low fat.....	M-38
AI-Menü Sommer-Paprika mit Kartoffeln low fat.....	M-38
AI-Menü Spanischer Gemüse- Topf low fat.....	M-56
AI-Menü Süß-saurer Hühner- Eintopf low fat.....	O-26
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf low fat.....	O-113
AI-Menü Thailändisches Currygemüse..	M-35
AI-Menü Ungarischer Kartoffel- Auflauf.....	O-21
AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen.....	M-91
AI-Menü Vegetarischer Gesundtopf low fat.....	M-99
AI-Menü Vegetarischer Shepperd's Pie ..	M-23
AI-Menü Veggie-Curry mit Jasminreis low fat.....	M-95
AI-Menü Wirsing-Mozzarella-Rouladen.....	M-3
AI-Menü Würziger Kartoffel- auflauf mit Schafskäse.....	M-98
AI-Menü Zigeuner-Jäger- Hähnchen mit Kartoffeln.....	O-121
Antipasti-Quiche.....	C-53
Antipasti-Salat (in Partymenge).....	J-55
Apfel-Paprika-Suppe low fat.....	L-9
Apulischer Reissalat.....	J-62
Asiatische Linsensuppe.....	M-86
Asiatisches Gemüsebrühen- konzentrat.....	L-45
Bauern-Tortilla vom Blech.....	C-30
Blitzmatentcreme.....	L-6

Bratwurst-Bolognese.....	Q-18
Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola.....	J-60
Bulgur-Braten.....	M-73
Bunter Kohltopf.....	M-60
Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce low fat.....	J-21
Bunter Picknick-Salat.....	J-7
Bunter Wundertopf-Salat low fat.....	J-22
Cheesy-Chieve-Dip.....	H-5
Couscous-Salat low fat.....	J-43
Crémige Maissuppe (low fat).....	L-63
Curry-Ketchup low fat.....	H-60
Curry-Kokos-Suppe mit Hähnchen.....	L-64
Empanadillas – spanische Teigtaschen.....	C-21
Erbsen-Quiche.....	C-64
Fettarmer (Snack für den) Frauenabend low fat.....	O-17
Feuriger Schafskäse-Aufstrich.....	H-51
Fischgratin ‚Amore alla Paprika'.....	N-11
Fleisch-Topf aus dem Ofen.....	O-134
Fruchtig feuriger Paprika-Dip.....	H-68
Frühlings-Fladenbrot.....	C-51
Gebackene Mett-Snack-Brötchen.....	C-73
Gefüllte Paprika low fat.....	M-9
Gefüllte Zucchini mit buntem Reis.....	M-137
Gekochter Paprika-Dip zu Pellkartoffeln.....	H-73
Gemüsebrötchen.....	A-27
Gemüsecocktail.....	V-1
Gemüse-Crumble.....	P-13
Gemüsedreieck.....	C-20
Gemüsestrudel.....	C-44
Gemüse-Wraps.....	J-31
Glühende Blumenkohlsuppe.....	L-38
Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse.....	M-109
Gratiniertes Schafskäse.....	M-43
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech.....	O-44
Griechischer Paprika-Quickie.....	C-7
Große Pirogge.....	C-43
Großer Gemüseauflauf.....	M-87
Grünkern-Bolognese.....	Q-29
Gurke mit Frischkäse-Füllung.....	J-3
Gyros-Auflauf.....	O-126
Gyrossuppe.....	L-54
Hähnchen ‚Peanuts' mit Basmatireis.....	O-151
Hähnchen -Paprika-Auflauf mit Kartoffelkruste.....	O-130
Hähnchen-Bällchen mit Reis und Currysauce.....	O-138
Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei).....	C-42
Herzhafter Blätterteig-Kranz.....	C-8
Herzhafter Gemüse-Smoothie low fat.....	V-19
Iceberg-Kracher.....	J-36
Irmis Kohlrabisalat.....	J-12
Italobert.....	H-72
Jägertopf aus dem Ofen.....	O-71
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe.....	L-10
Karotten-Pizza mit Vollkorn.....	C-52
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat.....	M-15
Kartoffelpizza mit Mais und Paprika..	M-73
Käse-Salat.....	J-3
Kasseler-Fladen aus dem Ofen.....	O-146
Kasseler-Topf Hawaii.....	O-89
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich....	J-46
Kohl-Paprikasch.....	P-14
Konfetti-Dip.....	H-7
Konfetti-Dip.....	H-7
Krümchensauce ‚vegetarisch' low fat ..	Q-12
Lauwarmer Spargel-Nudelsalat.....	J-32
Leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne.....	J-27
Leichter Thunfischsalat für's Brot low fat.....	H-35
Lunch-to-go Käsesalat low fat.....	J-19
Marita's gefüllte Champignons.....	M-34
Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat.....	J-1
Mediterranes Gemüsegratin.....	P-8
Mediterrano-Quiche.....	C-5
Mexikanischer Chester Dip.....	H-6
Mexikanischer Hackbraten.....	O-142
Mexikanisches Maisrelish low fat.....	H-47
Mozzarella-Paprika-Crème.....	H-16

Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat	J-44
Orientalisches Joghurt-hähnchen mit Reis.....	O-135
Paprika-Aufstrich.....	H-2
Paprika-Brötchen	B-41
Paprikacrèmesuppe.....	L-21
Paprika-Dip.....	H-37
Paprika-Ei-Dip.....	H-65
Paprikaeintopf low fat	O-41
Paprika-Kräuterbutter.....	H-9
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse.....	C-47
Paprika-Nuss-Aufstrich (vegan, haltbar).....	H-61
Paprika-Parmesan-Suppe.....	L-46
Paprikasalat.....	J-9
Paprikasauce	H-20
Paprika-Schmand-Brötchen.....	C-9
Paprika-Schmelzkäsecreme (ohne Schmelzsalze).....	H-74
Paprika-Zucchini-Salat	J-34
Party-Schinkenröllchen-Auflauf	O-46
Party-Thunfisch-Dip	H-70
Pepper-Cream low fat	H-39
Pizza-Schnecken	C-45
Pizzasuppe	L-20
Polenta-Pizza	M-139
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse low fat	M-47
Quinoa-Gemüse-Bratlinge.....	M-127
Radieschen-Käse-Salat	J-6
Ratatouille	P-6
Reissalat von Andrea.....	J-21
Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse	O-140
Sahnige Minestrone low fat	L-23
Salsa	H-6
Sauce ‚Jardinero‘.....	Q-6
Sauce ‚rote Versuchung‘	Q-1
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet ..	O-109
Schafskäse mit Pinienkernen aus dem Ofen	J-29
Schafskäsesalat	J-8
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat.....	J-5
Schnelle Gemüsecremesuppe.....	L-1
Schneller Sommersalat	J-8
Schnickmilch low fat	H-21
Süßkirsch-Chutney low fat.....	H-13
Tapas-Salat	J-4
Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse und Reis.....	O-153
Thai-Tomatensuppe	L-65
Thunfisch-Paprika-Dip	H-61
Thunfischzopf low fat	C-9
Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis.....	M-130
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat	L-42
Tomaten-Paprika-Smoothie (kalorienarm)	V-6
Tomaten-Salsa low fat	H-18
Tortellini-Eintopf	M-79
Tortilla-Torte	C-17
Türkischer Brotschmaus	H-9
Türkischer Bulgur-Salat	J-51
Vegetarische Glasnudelsuppe	L-45
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche.....	C-57
Vollwert-Paprikasuppe.....	L-36
Weißkohlsalat ‚Tricolore‘ à l’italiana	J-11
Westfälischer Schinkenkuchen	C-6
Zigeunerbällchen	O-78
Zucchini mit Geflügelfüllung low fat	O-83
Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung ..	O-129
Zucchini-Paprika-Salat	J-30
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat	H-52
Zupa Mango-Pomodoro low fat	L-51

Paprikamark

Große Pirogge.....	C-43
--------------------	------

Pardina-Linsen

AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen	O-71
AI-Menü Pardina-Stew low fat	M-66

Parmaschinken

Teewurst - selbstgemacht	H-56
--------------------------------	------

Parmesan

AI-Menü Arrabiata-Nudeltopf low fat	M-20
AI-Menü Bella Italia ‘al forno’	M-15
AI-Menü Brokkoli-Nudelneester low fat	M-65
AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen	C-70
AI-Menü Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce low fat	O-21
AI-Menü Fisch mit Tomaten-häubchen auf Reis	N-36
AI-Menü Frühlingsuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
AI-Menü Gnocchi mit Tomaten-sauce & Parmesan	M-1
AI-Menü Gnocchi Quattro Formaggio.....	M-23
AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce	M-120
AI-Menü Kartoffel-Spinatauflauf low fat ..	M-55
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat.....	O-120
AI-Menü Mediterrane Fischpäckchen low fat	N-7
AI-Menü Pasta ‚alla Pizza‘ low fat	M-44
AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce	N-33
AI-Menü Spinat-Gorgonzola-Nudeln.....	M-11
AI-Menü Tomaten-Kräuter-Kuchen.....	C-71
AI-Menü Tomaten-Lasagne.....	M-28
AI-Menü Ungarische Lescó mit Zartweizen	M-91
AI-Menü Vegetarische Moussaka für 8 Personen.....	M-94
Austernpilzsauce zu Nudeln.....	Q-7
Bagel-Variationen	B-30
Bärlauchcreme	H-53
Bärlauch-Pesto	H-22
Basilikum-Parmesanbutter.....	H-53
Basilikum-Pesto alla Genovese.....	H-72
Basilikum-Schafskäse-Creme	H-67
Bolognese-Sauce ohne Fleisch.....	Q-2
Caesar’s Dressing	K-7
Champignon-Gorgonzola-Lasagne... ..	M-136
Cipoletti-Ricotta low fat	H-17
Conchiglioni mit Käsefüllung.....	M-128
Crespelle mit Spinatfüllung.....	M-138
Erbsen-Quiche.....	C-64
Filo-Käsesticks.....	C-50
Fischauflauf mit leckerer Kruste.....	N-45
Gebackene oder gebratene Polenta-Rauten.....	M-134
Gemüse-Crumble.....	P-13
Gnocchi Quattro Formaggio.....	M-23
Gorgonzola-Parmesan-Sauce.....	Q-2
Gratinierter Käse-Auberginen mit viel Gemüse.....	M-109
Grüner Salat mit Tomaten und Champignons	J-54
Grünkohl-Pesto.....	H-69
Herzhafte Kräuterrolle.....	C-36
Herzhafte Windbeutel	C-16
Herzhafter Schnittlauchkuchen	C-58
Italienische Käsestangen.....	C-5
Italienischer Hackbraten	O-142
Kartoffel-Dinkel-Waffeln.....	C-46
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat.....	M-15
Käsebällchen als Suppeneinlage	L-48
Käsesauce Parmosolo low fat.....	Q-8
Käse-Sesam-Brötchen.....	B-41
Käsespritzgebäck.....	C-3
Klassisches Risotto mit Weißwein	P-12
Lauch-Taschen	C-15
leichter Brokkoli-Kuchen low fat	C-27
Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola	M-113
Mediterraner Spargelsalat (low fat)	J-52
Moussaka.....	O-10
Nudelsalat à la Gennovese	J-37
Nudelsauce à la ‚heute bleibt die Küche beinahe kalt‘ low fat	Q-5
Ofenschlupfer.....	M-103
Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe.....	L-2
Pangasiusfilet mit Kräuter-Käsekruste-N-39	
Paprika-Parmesan-Suppe	L-46
Parmesan-Basilikum-Schaumsüppchen.....	L-50
Parmesanbutter mit getrockneten Tomaten.....	H-45
Parmesan-Pasta	P-25
Pasta-Sauce ‚Drei-Käse-Hoch‘.....	Q-10

Penne mit Chorizo.....	O-139
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum	P-7
Rotes Pesto	H-53
Rotes Risotto	P-11
Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse	O-140
Rucola-Pesto.....	H-4
Selleriecreme für die schlanke und entschlackte Linie low fat.....	L-10
Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter	M-16
Spargel-Käsekuchen mit Rucola	C-75
Spargelpesto.....	H-55
Spargel-Ricotta-Quiche.....	C-55
Spargel-Risotto mit Erbsen	P-17
Spargel-Tortellini-Topf.....	M-110
Spinatklösschen	M-84
Spinat-Pilz-Lasagne	M-104
Spinat-Risotto	P-29
Tomaten-Bohnen-Auflauf.....	M-8
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat	L-42
Tomaten-Salami-Kekse	C-51
Überbackene Ciabatta-Brötchen	C-60
Ushi-Kuri-Sugo.....	Q-14
Zucchini-Pfannkuchlein	P-23
Zwiebelfladen ‚Quick Diner‘.....	C-10

Party

Ciabatta-Fladen low fat	A-24
Erste-Frühlings-Kräuterbutter.....	H-15
Gebackene Mett-Snack-Brötchen.....	C-73
Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
Herzhafte Käse-Schichtpastete.....	C-37
Herzhafte Kräuterrolle	C-36
Käse-Zwiebel-Muffins	C-20
Kräuter-Faltenbrot.....	A-8
Kräuter-Mascarpone.....	H-32
Lachsrolle	N-10
Lauch-Taschen	C-15
Mettröllchen	C-18
Mexikanischer Party-Schicht-Dip.....	H-12
Nussmakronen.....	G-11
Paprika-Schmand-Brötchen.....	C-9
Pizzabutter	H-3
Schinken-Blech	C-10
Spargelmuffins.....	C-11
Teufels-Eier - All American Deviled Eggs.....	J-9
Thailändische Currysuppe.....	L-37
Thomas’ Lieblings-Nudelsalat	J-13
Weißkohlsalat ‚Tricolore‘ à l’italiana	J-11
Zaziki	H-8
Zwiebel-Käse-Schnecken	B-7

Pastinaken

AI-Menü Großer Schmor-Gulaschtopf low fat	O-44
AI-Menü Wurzel- und Knollen-Auflauf ..	M-18
Pastinaken- oder Möhrenbrot mit Walnüssen	A-54
Selleriepüree	P-19
Würzige Gemüsesuppe mit Mettendchen	O-132

Pecorino

Basilikum-Pesto alla Genovese	H-72
Basilikum-Schafskäse-Creme.....	H-67
Grünkohl-Pesto	H-69

Pekannüsse

Schokoladen-Brownies - klebrig und innen feucht.....	F-39
--	------

Pellkartoffeln, gekocht.... siehe Kartoffeln, gekochte

Penne

Penne mit Chorizo.....	O-139
------------------------	-------

Peperoni

Weingelee mit Peperoni.....	I-21
Feuriger Dattelaufstrich	H-51
Lauwarme Tomaten Mozzarella-Sauce	Q-19

Petersilie

AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis	O-91
Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümel-Kruste low fat	M-39
AI-Menü Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln low fat	M-14
AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse low fat ..	O-34
AI-Menü Bunter Kohltopf low fat	M-60
AI-Menü Bunter Porree-Spätzle-Auflauf ..	M-2
AI-Menü Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (low fat)	N-12
AI-Menü Champignon-Tortellini-Eintopf low fat	M-45
AI-Menü Chester-BKB-Auflauf low fat	M-29
AI-Menü Deftiger Kohlrabieintopf	O-59
AI-Menü Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf	M-122
AI-Menü Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis	N-36
AI-Menü Fischgulasch mit Kartoffeln low fat	N-17
AI-Menü Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce	N-27
AI-Menü Frühlingsuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
AI-Menü Goldbarsch mit ‚Gold- und Kupfergemüse‘ low fat	N-13
AI-Menü Graupensuppe mit Hähnchenbrust low fat	O-29
AI-Menü Graupensuppe mit Spargel	M-61
AI-Menü Großer schneller Spargeleintopf	M-101
AI-Menü Hähnchen mit Champignonsauce low fat	O-62
AI-Menü Hähnchen Spargel-Ragout low fat	O-14
AI-Menü Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce	O-49
AI-Menü Herzhafter Möhreineintopf	O-23
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat ..	M-17
AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce	M-120
AI-Menü Kappeskuchen mit Schinkenwürfeln	C-74
AI-Menü Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei	M-8
AI-Menü Kohlrabieintopf	M-101
AI-Menü Kohlrabi-Lasagne mit Schinken low fat	O-39
AI-Menü Kräuterfisch mit Tomatensauce low fat	N-14
AI-Menü Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce low fat	O-45
AI-Menü Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust low fat	O-33
AI-Menü Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust low fat	O-33
AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel	O-85
AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip	M-93
AI-Menü Pilz-Schmaus mit Zartweizen low fat	M-48
AI-Menü Putenrouladen	O-48
AI-Menü Reichhaltiger Linseneintopf low fat	M-58
AI-Menü Schneller Hühner-eintopf mit Eierstich low fat	O-47
AI-Menü Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis low fat	M-21
AI-Menü Schustertopf low fat	O-8
AI-Menü Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm	N-3
AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung	N-31
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
AI-Menü Tomaten-Kräuter-Kuchen	C-71
AI-Menü Ungarischer Kartoffel-Auflauf ..	O-21
AI-Menü Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen	O-1
AI-Menü Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce	O-13
AI-Menü Zwiebel ‚Ritter‘	M-11
Appenzeller-Quarkplätzchen	C-23

Apulischer Reissalat	J-62
Arabische Fleischpizza	C-61
Bagel-Variationen	B-30
Blätterteig-Muffins mit Pfiff	C-54
Blumenkohl-Brokkoli-Suppe	L-32
Blumenkohlsuppe mit Eierstich	L-26
Blumenkohl-Velouté	L-48
Brokkoli-Filets aus dem Ofen	N-49
Brotschnecken-Blech	C-41
Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten low fat	H-27
Bunter Spargelsalat	J-23
Bunter vegetarischer Wirsingtopf low fat	M-63
Champignon-Gorgonzola-Lasagne ..	M-136
Coleslaw – begnadeter Krautsalat	J-2
Couscous-Salat low fat	J-43
Cremige Kartoffelsuppe	L-4
Cremige Tomatensuppe low fat	L-5
Empanadillas – spanische Teigtaschen	C-21
Erbensuppe ‚nouvelle cuisine‘ – 3,5 Liter low fat	M-50
Erste-Frühlings-Kräuterbutter	H-15
Farmersalat	J-41
Feuriger Schafskäse-Aufstrich	H-51
Filo-Käsesticks	C-50
Fischgratin ‚Amore alla Paprika‘	N-11
Fischklößchen mit Kräutersauce	N-16
Fruchtiges Walnuss-Dressing	K-5
Frühlingszwiebel-Dip	H-32
Gefüllte Champignons low fat	M-42
Gemüsedreieck	C-20
Gemüsestrudel	C-44
Gerstensuppe	L-6
Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse	M-109
Gratiniertes Schafskäse	M-43
Griechische Zitronensuppe	L-61
Griechischer Veggie-Aufstrich	H-8
Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat ..	H-49
Grüner Kräuter-Dip	H-5
Grüner Kräuter-Dip mit Saurer Sahne	H-54
Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing low fat	K-3
Grünkern-Frikadellen	M-10
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung	O-64
Herzhafte Frühlingstorte	C-7
Herzhafte Käse-Schichtpastete	C-37
Herzhafte Kräuterrolle	C-36
herzhafte Schweineohrrchen	C-29
Herzhafter Blätterteig-Kranz	C-8
Kaiserschoten-Räucherlachs-Crème ..	H-50
Kärotten-Kräuter-Schmand	H-31
Kartoffel-Lauch-Gratin	M-46
Käsebällchen als Suppeneinlage	L-48
Kasseler-Topf Hawaii	O-89
Knofi-Fladen zum Grillen low fat	A-18
Kohlrabisüppchen	L-15
Kräuterbrötchen low fat	B-11
Kräuter-Hüttenkäse	H-3
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing	K-9
Kräuter-Kefir-Sauce low fat	H-13
Kräuteröl für Ofenkartoffeln	H-71
Kürbiskern-Kräuter-Dip low fat	H-26
Kürbissalat mit Apfel	J-53
Lachs-Dip	H-25
Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei	J-64
Leichte Kartoffelsuppe low fat	L-16
leichter Brokkoli-Kuchen low fat	C-27
Leichter mediterraner Kartoffelsalat ..	J-58
Lieblingskäsesalat	J-19
Mairüben-Salat	J-28
Majorantöpfchen	H-59
Mandel-Tatar	H-24
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen	J-45
Mettröllchen	C-18
Mojo verde	H-49
Nuss-Bratling	M-105
Pancotto al modo mio – Italienische Tomatensuppe	L-2
Paprika-Zucchini-Salat	J-34
Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce	N-33
Petersilienbutter	H-51
Petersilienschaumsüppchen	L-4
Pikanter Kidneybohnen-Aufstrich	H-3

Pumpkin-Cake Picanto	C-56
Pumpkin-Soup ‚4 putz‘	L-14
Putenfleischsalat für’s Brot	H-30
Quark-Dip	H-4
Quinoa-Gemüse-Bratlinge	M-127
Rosenkohlsalat	J-61
Rucula-Pesto	H-45
Salatsauce ‚Grüne Göttin‘ low fat	K-1
Schafskäsesalat	J-8
Schinken-Champignons	O-31
Schlemmerhohk mit Eisbergsalat	J-5
Schneller Bayrischer Kartoffelsalat low fat	J-37
Schneller Brokkoli-Schinken-Zopf ..	C-62
Schweinelendchen mit Pfeffersauce aus dem Ofen	O-86
Selleriecreme für die schlanke und entschlackte Linie low fat	L-10
Spargelgratin	O-10
Spargelpesto	H-55
Spargeltopf Primavera	M-77
Spinat-Pilz-Lasagne	M-104
Thunfisch-Aufstrich	H-30
Thunfischkroketten	N-10
Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce	M-106
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat	L-42
Türkischer Brotschmaus	H-9
Türkischer Tomaten-Gurken-Salat	J-20
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche	C-57
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen	C-59
Weißkohlsalat ‚Tricolore‘ à l’italiana	J-11
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern	J-7
Wintersalat	J-47
Wirsing Salat	J-2
Würzige Steckrüben-cremesuppe low fat	L-19
Zucchini mit Geflügelfüllung low fat ..	O-83
Zwiebackklößchen	L-43
Nudelschnecken mit Hackfleisch	O-98
AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage low fat	O-103
AI-Menü Schweinemedallions mit Meerrettichsauce	O-105
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln	O-107
Truthahn / Pute mit leckerer Füllung ..	O-115
Backofen-Frikadellen	O-119
Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung ..	O-129
würzige Gemüsekruste	P-3
Zwieback-Knödel low fat	P-4
Ratatouille	P-6
Serviettenknödel	P-19
Marinierte Zitronenkartoffeln low fat ..	P-23
Porree-Gratin low fat	P-24
Holländische Sauce zu gegartem Gemüse	Q-1
Holländische Sauce zu gegartem Gemüse	Q-1
Sauce ‚rote Versuchung‘	Q-1
Thunfischsauce für Pasta low fat	Q-5
Thunfischsauce für Pasta low fat	Q-5
Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl	Q-6
Blumenkohlsauce – d.h. Sauce mit Blumenkohl	Q-6
Käsesauce Parmoroso	Q-8
Slinkie-Smeckie-Sauce low fat	Q-9
Pasta-Sauce ‚Drei-Käse-Hoch‘	Q-10
Sauce Aspergii	Q-19
Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln	Q-22
Weißwein-Senf-Sauce	Q-24
Nudelsauce	Q-24
Panna e Tonno	Q-27
Schinken-Sahne-Sauce zu Nudeln	Q-28

Petersilie, glatt

Oliven-Dip	H-32
Pikante Petersilien-Joghurt-Sauce low fat	H-4
Türkischer Tomaten-Gurken-Salat	J-20
Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen	M-112

Nuss-Kräuter-Falafel.....M-129
Winter-Wunder-Wärmer L-60

Pfannengemüse

AI-Menü Putengeschnetzeltes low fat O-8

Pfeffer, grün, eingelegt

Bärlauchcrème.....H-53
Erdbeer-Vinaigrette mit
grünem Pfeffer.....K-13
Mediterrane Pfeffer-Brotstangen mit
getrockneten TomatenA-52
PfeffersauceQ-25

Pfefferkörner

PfeffersauceQ-25
Saucenbinder für dunkle SaucenQ-21

Pfefferminzöl

EiskonfektU-20
Pfefferminz-LikörX-18
Pfefferminz-Trüffel-IgelU-12

Pfifferlinge

AI-Menü Hirsch-Gulasch mit
Preiselbeer-Sauce.....O-116
Veganer Pilz-Kräuter-Dip
(low fat, vegan)H-69

Pfirsiche

2-Farben-Pfirsich-QuarkspeiseR-52
AI-Menü Buntgeschnet-
zeltes mit Würz-Reis und
fruchtiger Currysauce low fatO-118
AI-Menü Fruchtiger Hähnchen-
Spätzle-Auflauf.....O-4
AI-Menü Schweinefleisch ‚California‘O-24
Apfel-Fenchel-Apfel-SalatJ-10
Apfel-Quark-Dessert à la
Dana und GiuliaR-55
Aprikosensauce bzw. Pfirsich-
sauce aus frischen Früchten.....5
Crunchige Erdbeer-Knusper-TorteD-13
Feine Pfirsich-CrèmeR-61
Fruchtiger-Käsekuchen ‚Zack-Zack‘.....D-3
Heiße oder geeiste Melissenbowle.....W-2
Kokos-Insel im Melba-Meer.....R-28
Leichte Pfirsich-Torte
vom Blech low fatE-14
Melonen-Grütze low fatR-21
Obstkuchen ‚Tarte Tatin‘D-1
Obstkuchen mit Marzipan
(z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-)E-25
Peachy-Quark low fatR-20
Pfirsich-Coulis low fat3
Pfirsicheis (fettfrei)S-1
Pfirsichgratin low fatR-23
Pfirsich-Joghurt-Lassie low fatV-12
Pfirsich-Kuchen ‚Pavot‘ –
Mohnkuchen mit PfirsichenD-5
Pfirsichkuchen mit EierlikörE-10
Pfirsichkuchen mit Eierlikör und
Kichererbsenmehl.....E-23
Pfirsich-ParfaitS-9
Pfirsich-Schmandkuchen.....E-4
Quark-StreuselkuchenE-5
Rumfort-MarmeladeI-3
Schnelle Pfirsichtorte.....D-14
Schneller Fruchtiger Curry-
Tortellini-Salat.....J-36
Schneller fruchtiger Käsekuchen
ohne Boden low fatD-21
Sektcocktail Bellini low fatX-6
Süße-Keks-KuppelR-44
Versunkener Kirsch- oder
Obstkuchen mit MarzipanE-29
Vit-ApéritifX-11
Vollkorn-Vanillekuchen mit
SaisonobstD-48
Wodka-Pfirsichlikör low fatX-4

Pfirsich-Joghurt

Bananen-Joghurt-MousseR-67

Pflanzliche Schlagcrème

Bananen-Joghurt-MousseR-67
Café-CrémefinchenR-55
Fruchtiger LeuchtturmR-60
Kürbiskern-ParfaitS-13

Nektarinen-DessertR-51
Ratz-Fatz-Schokoladen-
Mousse (ohne Ei und Gelatine)R-42
Schokoladentorte (mit Variationen)...D-40
Tequila-Parfait.....S-14
Zitronenrolle-Füllung für die
Biskuit-Rolle (oder Torten)D-50
Himbeer-MousseR-76
Kokosriegel-Eis.....S-19

Pflaumen

AI-Menü PflaumenauflaufM-69
Amaretto-Pflaumen.....R-65
Pflaumen- oder Zwetschgen-
Gewürz-Crumble.....D-77
Pflaumen-BlumeD-28
PflaumeneisS-1
Pflaumeneis mit ZimtS-4
Pflaumenkuchen mit PuddingE-17
PflaumenmusI-13
Pflaumen-Rotwein-TorteD-74
Pflaumen-SchokoladendrinkV-13
Pflaumentorte mit Schoko-Cookies....D-88
Pink Breakfast SmoothieV-6
Rotwein-Pflaumen-AufstrichI-1
Süßes SushiR-46
Vollkorn-Vanillekuchen mit
SaisonobstD-48
Zaubergrieß-Pflaumen-DessertR-42
Zimtpflaumen-Sauce.....8
Zwetschgen- oder Pflaumenmus
von der UromaI-20
Zwetschgenknödel.....P-16

Pflaumen, getrocknet

ClafoutisD-4
Far Breton.....R-30
Kalorienarme ballaststoffreiche
Gesund-Marmelade.....I-16
Müslri-Riegel (eifrei)F-31
Vollwert-PflaumenmusI-8

Pflaumen, Konserve

Marzipan-Pflaumeneis.....S-20

Pflaumenmus

Friesentorte (eifrei)D-68
Österreichische Germknödel mit
VanillesauceM-125

Pflaumenwein

Asiata macchiatoX-11

Physalis

Exoten-Ereignis für ErwachseneR-8

Pilze, chinesische

FrühlingsrollenM-80

Piment

AI-Menü Putenbrust mit Orangen-
sosse und Ingwer-Curry-
Reis low fatO-28
BrotgewürzA-44
Brotgewürz selbst herstellenY-11
Glühweinkonzentrat.....X-18
Hot Cross Buns.....B-51
Klares Möhrensuppenchen mit
Käse-Eierstich.....L-28
Lebkuchengewürz selbstgemachtG-39
Pflaumen- oder Zwetschgen-
Gewürz-Crumble.....D-77
Schweinebraten im Malzbier-
Dampf mit Rahmsauce.....O-149
Süßkartoffelsuppe mit
Salbeibacon low fat.....L-33
Türkischer Bulgur-Salat.....J-51
WeihnachtszuckerW-11
Weinnachtspunsch aus SchwedenX-14
AI-Menü Sauerbraten-RagoutO-112
Hausgemachte Beize für
SauerbratenO-121

Pinikerne

AI-Menü Gefüllte Paprika mit
SauerkrautM-40
AI-Menü Pesto-Fisch mit Kartoffeln,
Gemüse und SauceN-33
Basilikum-Pesto alla Genovese.....H-72

Basilikum-Schafkäse-Crème.....H-67
Fantastischer Frühlings-Salat low fatJ-16
Fruchtig-feuriger Mozzarella-SalatJ-57
Großer GemüseauflaufM-87
Grüner Salat mit Tomaten und
Champignons.....J-54
Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei)C-42
Italienischer Rosenkranz.....C-31
Leichter mediterraner Kartoffelsalat ...J-58
Mediterraner Spargelsalat (low fat).....J-52
Nudelsalat à la Genovese.....J-37
Pangasiusfilet mit Kräuter-
Käsekruste.....N-39
Pinienkern-Marzipan-KonfektU-15
Rucula-PestoH-45
Schafkäse mit Pinienkernen
aus dem OfenJ-29
Schwarze Oliven-AufstrichH-52
SpargelpestoH-55
Zucchini-Paprika-SalatJ-30

Pinkel (Kochwurst)

AI-Menü Grünkohl mit Pinkel.....O-117

Pisang Ambon

Grünes AbenteuerX-12

Pistazien

Amerikanischer Apfelkuchen mit
Haferflocken-BaiserE-24
BaklavaF-40
Gespritzte TrüffelU-10
Schmand-Eierlikör-CrèmeR-90
Süßes SushiR-46

Pistazien, gehackt

Erdbeer-CassataS-21

Pizza-Tomaten

AI-Menü Pizza-Pfannkuchen vom Blech M-53
AI-Menü Tomaten-Kräuter Nudeln mit
Schafkäse.....M-121
GerstensuppeL-6
Polenta-PizzaM-139

Pomelos

Zitrusfrucht-TerrineR-69

Porree siehe Lauch

Portwein

AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem
Reis.....O-69
AI-Menü Schnitzfleisch ‚Porto‘ low fatO-40
Beeren-Topping9
Französische LeberpâtéH-46
FrühlingsrollenM-80
PfeffersauceQ-25
Thai-Lachs mit Reis und GemüseN-26

Preisbeeren

AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-
SauceO-116
Fruchtige Rotkohl-Rohkost low fatJ-48
Joghurt-Preiselbeer-CrèmeR-41
Preiselbeer-Torte mit BuchweizenD-91

Printen

Printen-ParfaitS-7

Prinzessbohnen

Bunter Mais und Bohnentopf.....M-78
Strangelengulasch (Bohnen-
 Eintopf aus Österreich)O-39

Prosecco

Bellini-MarmeladeI-10
Erdbeer-Prosecco-MarmeladeI-3
Erdbeer-ZabaglioneR-60
Hugo low fat.....X-15
ProseccokuchenD-1
ProseccokuchenD-1

Pumpernickel

Herzhafte Käse-Schichtpastete.....C-37
Kleine AmeisenhügelF-35
Trauben-Sellerie-SalatJ-42
Westfälische Quarkspeise low fatR-25

Pute

Truthahn / Pute mit
leckerer Füllung O-115

Putenbrust

AI-Menü Crémiger Bohneneintopf
mit Fleischbeilage low fat O-103
AI-Menü Fleischspieße mit
Zigeunersauce low fat O-65
AI-Menü Lauwarme Sommer-Spätzle
mit Putenbrust low fat O-33
AI-Menü Putenbrust mit Orangen-
sosse und Ingwer-
Curry-Reis low fat O-28
AI-Menü Putenbrustspieße mit
Basilikumrahm low fat O-24
AI-Menü Putengeschnetzeltes low fat O-8
Herzhafter Eiersalat für's Brot H-1
Schneller asiatischer Puteneintopf
sauer-scharf low fat L-46

Putenbrust-Aufschnitt

AI-Menü Brokkoli und Blumenkohl mit
käsigem Putenbrustsaucen low fat O-29
Currysauce für Pasta low fat Q-6
Eiersalat mit Curry für's Brot low fat H-23
Grünkohl-Wan-Tans O-123
Lauwarmer Spargel-Nudelsalat J-32

Putenbrustfilet

AI-Menü Buntes Putengeschnet-
zeltes mit Würz-Reis und
fruchtiger Currysauce low fat O-118
AI-Menü Wirsing-Rouladen mit
Käse-Wirsing und
Kartoffeln (low fat, Reste-Fest: Brot) O-104

Putenfleisch

AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und
Kräutereis O-80
AI-Menü Hähnchengeschnetzeltes mit
Kaisergemüse & Kartoffeln O-100
AI-Menü Pesto-Geschnetzeltes low fat O-54
AI-Menü Putenfleisch süß-sauer O-23
AI-Menü Putengulasch mit
Weißer Sauce low fat O-60
AI-Menü Puten-Involntini mit
Frühlingskräuter-Hollandaise O-124
AI-Menü Putenrouladen O-48
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht .. O-36

Quark

2-Farben-Pfirsich-Quarkspeise R-52
After-8-Crème R-8
AI-Menü Königsberger Klopse low fat O-53
AI-Menü Milchreisauflauf mit Äpfeln M-102
AI-Menü Pflaumenauflauf M-69
AI-Menü Quark-Kirschlorch M-69
Amarettini-Kracher low fat R-31
Amaretto-Crème low fat R-21
Amerikanische Frühstückswaffeln F-16
Anna's „Guten-Morgen“-Start I-5
Apfelkuchen mit Quark und Rosinen .. D-38
Apfelkuchen mit Quarkguss
vom Blech E-19
Apfel-Quark-Dessert R-50
Appenzeller-Quarkplätzchen C-23
Aprikosen-Torte mit
Vollkornbrot low fat D-12
Backofen-Frikadellen O-119
Bayrische Apfelmaultaschen R-86
Beerenkuchen mit Mascarpone E-27
Beerenstarke Frucht-Riesen R-11
Blauschimmel-Dip H-47
Bobo-Quark low fat R-24
Buttermilch-Quarkdessert mit
Beerenfrüchten low fat R-50
Butter-Quark-Brötchen B-8
Caipiquarkia low fat R-28
Cappuccino-Crème R-34
Carpese-Muffins C-18
Cheesecake „Haselcrunch“ D-19
Chili-sin-Carne-Kuchen C-14
Conchiglioni mit Käsefüllung M-128
Crème Charlotte H-8
Crème-brûlée-Schnittchen E-35
Dinkel-Quark-Brötchen B-4
Dolce Tricolore low fat R-22
Domino-Quark R-28

Dreischicht-Schmankerl low fat E-12
Eierschecke - dreischichtig E-18
Eiweiß-Abendbrot A-45
Eiweiß-Abendbrötchen B-35
Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip H-23
Erdbeercreme mit
weißer Schokolade R-15
Erdbeer-Kommunionmischung R-44
Erdbeer-Meringen-Quark R-41
Erdbeerquark mit weißer Schoki R-85
Erdbeer-Tiramì Sú R-7
Erdbeer-Windbeutelgefüllung F-18
Erfrischende Buttermilchsuppe low fat .. L-15
Erfrischungs-Quark R-30
Erleichterte Avocado-Crème H-33
Familien-Weißbrot A-15
Feine Pfirsich-Crème R-61
Filo-Käsesticks C-50
Frankfurter Grüne Sauce H-57
Frankfurter Käsekuchen D-20
Freundschafts-Torte-Amici-
Chocolati D-44
Frischkäse, natur - selbst gemacht ... H-55
Fruchtiger Käseboden D-4
Fruchtiger Leuchtturm R-60
Fruchtiger-Käsekuchen „Zack-Zack“ D-3
Frühlingszwiebel-Dip H-32
Gekochter Paprika-Dip zu
Pellkartoffeln H-73
Griechische Frikadellen mit
Schafskäseherz vom Blech O-44
Großes Vollkorn-Quarkbrot low fat A-15
Grüner Kräuter-Dip H-5
Herzhafter Frühlingstorte C-7
Herzhafter Dip Zitronenmelisse H-21
Himbeer-Cantuccini-Trifle R-64
Himbeeren mit weißer
Schokoladencrème R-44
Himbeer-Marzipan-Träumerei R-41
Holsten-Tor-Quark R-15
Italienischer Rosenkranz C-31
Italienisches Ricotta-Eis S-1
Joghurt-Aprikosenschnitten E-3
Kaffee-Rolle D-80
Karotten-Mandel-Aufstrich H-42
Kirsch-Kokos-Trifle R-9
Knuspercreme – cremig
& knusprig! R-12
Kräuter-Mascarpone H-32
Kräuter-Mascarpone-Quark H-1
Kresse-Quark-Dip H-31
Krümel-Käsekuchen vom Blech E-2
Kugel-Dessert R-47
Kuh-Fleckerl-Käsekuchen D-38
Kutscherkuchen D-87
Lachs-Dip H-25
Lachs-Lauch-Muffins N-32
Lachs-Timbale N-23
Leichte Pfirsich-Torte
vom Blech low fat E-14
Leichte Quark-Crème R-83
Leichter Brokkoli-Kuchen low fat C-27
Leichter Carprese-Dip low fat H-30
Leichter Erdbeerquark low fat R-54
Leichter Frühlingsaufrich H-2
Leiter-Brot A-44
Lemon Curd-Torte –
Zitronencremetorte mit Quark D-42
Mandarin-Quark R-72
Mango-Tango low fat R-52
Marion's Cappuccino-Crème R-5
Marzipan-Brot-Dessert R-29
Marzipan-Crème mit
Amaretto-Erdbeeren R-43
Masca-Nekta-Qua R-54
Mascarpone-Zimt-Torte D-93
Meerrettichquark H-54
Mohrenkopf-Quark low fat R-14
Möhren-Meerrettich-Quark low fat H-33
Nektarinen-Dessert R-51
Nougat-Mandel-Quark R-3
Nuss-Nougat-Kuchen D-19
Obst-Käse-Gratin R-17
Oliven-Dip H-32
Peachy-Quark low fat R-20
Pepper-Cream low fat H-39
Pfirsich-Kuchen „Pavot“ –
Mohnkuchen mit Pfirsichen D-5
Pfirsich-Schmandkuchen E-4

Porreetorte C-34
Quarkbällchen mit Schokotropfen B-45
Quarkbrot low fat A-16
Quarkdessert mit Vanillejoghurt R-56
Quark-Mischbrot A-56
Quarkplinsen M-126
Quark-Pogatschen B-32
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot low fat A-21
Quark-Sorbet mit Erdbeer-
Campari-Sauce S-12
Quark-Streuselkuchen E-5
Quark-Waffeln low fat F-8
Quittencreme mit Chili-
Schokosauce und weichem
Walnuss-Zimt-Krokant R-36
Radi-Q low fat H-17
Raffaels-Crème mit Ananas &
Kokosbällchen R-57
Ricottacrème mit marinierten
Erdbeeren R-9
Russischer Zupfkuchen D-70
saftiger entfetteter Rührkuchen D-34
Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise R-10
Schnelle Weizenmehl-Brötchen B-38
Schneller fruchtiger
Käsekuchen ohne Boden low fat D-21
Schoko-Banana-Drama low fat R-27
Schoko-Bananen-Quark-Tarte
(ohne Backen) D-63
Schoko-Küsschen low fat R-39
Sonntags-Stippmilch R-12
Sour Cream H-41
Spaghettitorte D-32
Spargel-Käsekuchen mit Rucola C-75
Spargelkuchen mit käsigem
Kartoffelkruste C-6
Spekulaus-Schmaus R-29
Stoffen-Trifle R-43
Stracciatella-Nocken R-11
Stutenkerle, Weckmänner
oder Gebildegebäck aus
Quark-Öl-Teig F-25
Süße Igelchen B-9
Süße Quark-Ölteig-Mäuse B-16
Süßer Dinkel-Stuten mit Mandeln A-37
Süßer Quarkstuten ohne Hefe A-36
Sweetcorn-Rolls –
Maisbrötchen low fat B-13
Tiramì Sú – in Partymenge R-31
Toffee-Fudge-Quark R-15
Topen-Semmel B-6
Trets-Crème R-16
Tschoketto-Crème R-70
Vollkorn-Apfeltaschen low fat F-11
Vollwert-Spinatschnecken
mit Nuss-Ricottafüllung M-89
Weihnachtsdessert
mit Mandelmus R-53
Weihnachts-Tiramì Sú R-13
Weiße Schokoladencrème R-66
Weiße Schokoladencrème mit
Himbeersauce R-51
Weiß-schwarze Schokoladentorte D-66
Westfälische Quarkspeise low fat R-25
würzig-süßer Datteldip H-73
Zitronen-Käsekuchen D-28
Zitronenwaffeln low fat F-9
Zwetschgenknödel P-16

Quinoa

Quinoa-Gemüse-Bratlinge M-127

Radieschen

Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat J-46
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich J-46
Radieschen-Ei-Butter H-51
Radi-Q low fat H-17
Schafskäsesalat J-8
Schnelle Gemüsecrèmesuppe L-1

Radieschenblätter

Radieschenblätter-Suppe L-51

Rahmspinat

AI-Menü Kartoffelbrei mit
„Blubb-Spinat“ und Ei M-35

Rapsöl
 Kokos-Ananas-Muffins F-43
 Proseccokuchen D-1
 Vorratsdressing Senf-Essig-
 Öl mit Honig K-14

Rapunzel siehe Feldsalat

Raspelschokolade, weiße
 Eierlikörkugeln U-15

Räucherkäse
 AI-Menü Bunter Kohltopf low fat M-60
 AI-Menü Westfälischer Herbst-Auflauf.. M-27
 AI-Menü Wirsingspalten mit
 Schinkensauce O-5
 AI-Menü Zucchini-Eintopf low fat M-37
 Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei) C-42
 Vegetarischer Zwiebelkuchen C-24

Räucherlachs
 AI-Menü Kartoffelgratin mit
 Räucherlachs N-17
 Französische Gurkensuppe L-3
 Kaiserschoten-Räucherlachs-Crème... H-50
 Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen ..N-25
 Lachs-Dip H-25
 Lachs-Frischkäse H-32
 Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei J-64
 Lachs-Lauch-Muffins N-32
 Lachsrollchen J-40
 Lachsrolle N-10
 Seezungen-Involtni mit Noilly-Prat &
 Scampi-Sauce N-24
 Spinatrollen mit Räucherlachs N-9

Räucher-Tofu
 Tofu-Cannelloni mit würziger
 Tomatensauce M-106

Rauchsalz
 Fruchtig feuriger Paprika-Dip H-68

Rauke siehe Rucola

Reibkäse
 AI-Menü Cannelloni mit Hackfleisch
 und Béchamel-Sauce O-70
 AI-Menü Hack-Kartoffelaufbau O-68
 AI-Menü Kartoffel-Lasagne O-108
 AI-Menü Bella Italia 'al forno' M-15
 AI-Menü Blumekohl à l'italiana M-51
 AI-Menü Bunter Porree-Spätzle-Auflauf.. M-2
 AI-Menü Buttergemüse-Lasagne M-31
 AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne M-4
 AI-Menü Fettpfanne voll mit
 Gemüse-Auflauf M-122
 AI-Menü Fischfilet im Schinkenmantel N-9
 AI-Menü Fruchtiger Hähnchen-
 Spätzle-Auflauf O-4
 AI-Menü Gefüllte Paprika mit
 Gemüsereis O-16
 AI-Menü Gefüllter Chicorée mit
 Kartoffelpüree O-52
 AI-Menü Gemüse-Lasagne Mexicana M-32
 AI-Menü Griechischer Nudel-
 aufbau mit Schafskäse O-88
 AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf M-96
 AI-Menü Kartoffel-Gemüseauflauf M-57
 AI-Menü Kartoffel-Gemüse-Schmaus M-14
 AI-Menü Kartoffelgratin mit
 Räucherlachs N-17
 AI-Menü Kartoffel-Tortilla M-98
 AI-Menü Käse-Kartoffel-Nudeln M-95
 AI-Menü KoKar-Topf low fat O-45
 AI-Menü Lauchlasagne oder
 Porreelasagne M-56
 AI-Menü Lotti-Karotti-Lasagne low fat M-48
 AI-Menü Nudel-Gratin mit Spinat O-3
 AI-Menü Pizza-Pfannkuchen vom Blech M-53
 AI-Menü Porree-Acker mit
 Kartoffelpüree O-66
 AI-Menü Schustertopf low fat O-8
 AI-Menü Sommerlicher
 Nudelaufbau low fat M-38
 AI-Menü Spinataufbau mit Kartoffeln ... M-42
 AI-Menü Spinatlasagne M-22
 AI-Menü Tex-Mex-Eintopf O-114
 AI-Menü Tomaten-Lasagne M-28

AI-Menü Vichissioise-Eintopf M-25
 AI-Menü Wirsing-Lasagne low fat M-20
 AI-Menü Zwiebel-'Ritter' M-11
 Antipasti-Quiche C-53
 Bauern-Tortilla vom Blech C-30
 Blumenkohl-Auflauf mit Brokkoli-
 Sauce und Knusperkruste M-143
 Brokkoli-Gratin mit TK Brokkoli P-14
 Bulgur-Braten M-73
 Cannelloni ai funghi M-85
 Champignons in Portweinsauce M-10
 Cheese & Onion-Sauce Q-14
 Chili-sin-Carne-Kuchen C-14
 Curry-Lauch-Gratin M-75
 Fisch-Cannelloni N-25
 Fleischpflanzerl mit Fruchtiger
 Curry-Sauce O-47
 Gebäckene Mett-Snack-Brötchen C-73
 Gemüsebrot A-27
 Gemüsedreieck C-20
 Gemüselasagne low fat M-46
 Gemüsepuffer vom Blech M-23
 Gratin Dauphinois – Französisches
 Kartoffelgratin low fat P-10
 Gratinierte Schnitzelrollen mit
 Tomatensauce O-20
 Griechischer Paprika-Quickie C-7
 Großer Gemüseauflauf M-87
 Großer Kartoffelaufbau
 aus dem Backofen P-18
 Großer Kartoffelaufbau
 aus der Mikrowelle M-36
 Hackfleischrolle O-106
 Hausmacher-Pizza C-1
 Herzhafter Kartoffel-Kuchen
 mit Schafskäse C-15
 Herzhafte Plunderhörchen
 mit Blätterteig C-49
 Hirseauflauf M-82
 Karotten-Pizza mit Vollkorn C-52
 Kartoffel-Hot-Dogs mit
 brauner Sauce O-26
 Käse-Dreiecke C-27
 Käse-Zwiebel-Muffins C-20
 Käse-Zwiebel-Tortilla C-9
 Klare reichhaltige Zwiebelsuppe L-31
 klassischer Zwiebelkuchen m.
 Schinkenspeck C-25
 Mediterranes Gemüsegratin P-8
 Mediterraneo-Quiche C-5
 Mexikanischer Party-Schicht-Dip H-12
 Nudelaufbau mit Spinat
 und Spargel M-116
 Nuss-Kräuter-Falafel M-129
 Party-Schinkenrollchen-Auflauf O-46
 Polenta-Pizza M-139
 Porree-Pilz-Auflauf M-104
 Pü-Rollen mit Knusperkruste O-43
 Sauce Aspergii Q-19
 Schafskäse-Zwiebelkuchen C-19
 Schinken-Blech C-10
 Schinken-Champignons O-31
 Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe B-3
 Schneller Kürbis-Auflauf P-27
 Sonnenblumen-Focaccia A-30
 Spinat-Fisch-Gratin N-5
 Spinat-Pilz-Lasagne M-104
 Spinat-Spätzle P-2
 Spinat-Tomatenlasagne
 mit körnigem Frischkäse M-115
 Thunfisch-Auflauf N-46
 Tofu-Cannelloni mit würziger
 Tomatensauce M-106
 Ungarische Pilze J-34
 Vegetarischer Braten M-47
 Vegetarischer Zwiebelkuchen C-24
 Vogelnester aus dem Ofen P-15
 Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-
 Ricottafüllung M-89
 Zwiebelladen 'Quick Diner' C-10
 Zwiebel-Käse-Schnecken B-7

Reis
 Basmatireis siehe Basmatireis
 Jasminreis siehe Jasminreis
 Milchreis siehe Milchreis
 Naturreis siehe Naturreis
 Risotto-Reis siehe Risotto-Reis
 Wildreis siehe Wildreis

Reis, 8-Minuten-Reis
 AI-Menü Schweinefleisch ‚California‘ O-24

Reis, gekocht
 AI-Menü Sommer-Paprika
 mit Kartoffeln low fat M-38
 Reis-Mettröllchen mit süß-
 saurer Sauce O-144
 Reissalat von Andrea J-21
 Schnelle Gemüsecremesuppe L-1
 Sommer-Paprika mit Kartoffeln M-38

Reis, parboiled
 Apulischer Reissalat J-62
 Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie) A-10
 Party-Schinkenrollchen-Auflauf O-46
 Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung ... O-129
 AI-Menü Buntgeschnitzeltes
 mit Würz-Reis und fruchtiger
 Currysauce low fat O-118
 AI-Menü Fischgulasch mit Safran-
 Reis und Tomatensauce low fat N-42
 AI-Menü Geflügelspieße mit
 süß-saurer Balsamico-
 sauce low fat O-109
 AI-Menü Hähnchen Mexicana O-69
 AI-Menü Hähnchen mit Portwein
 und rotem Reis O-69
 AI-Menü Porree-Käse-Fisch
 mit Reis low fat N-43
 AI-Menü Putenrollchen mit
 Schafskäse und Kräutereis O-80
 AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-
 saurer Sauce low fat N-21
 AI-Menü Blumenkohl-Kartoffel-Curry M-5
 AI-Menü Curry-Ananas-Hähnchen
 mit Reis low fat O-31
 AI-Menü Fenchel mit Tomaten-
 Schinken-Sauce low fat O-21
 AI-Menü Fiesta Mexicana M-59
 AI-Menü Fruchtiger Mandel-
 Hähnchentopf mit Reis O-95
 AI-Menü Frühlings-Fisch low fat N-13
 AI-Menü Geflügelmenü ‚roter Traum‘ O-6
 AI-Menü Hähnchen mit Spargel
 und Ananas in Weißweinsauce O-4
 AI-Menü Hähnchen Spargel-
 Ragout low fat O-14
 AI-Menü Hähnchenbrust mit
 Hawaii-Sauce low fat O-35
 AI-Menü Hähnchenmenü mit
 Käsesauce O-1
 AI-Menü Hähnchenschnitzel
 mit Sherry-Pilzsauce O-49
 AI-Menü Holzfäller-Hähnchen-
 schnitzel mit Reis O-22
 AI-Menü Lachs auf Blattspinat an
 Dillrahmsauce N-11
 AI-Menü Lachsmenü mit Frisch-
 käsesauce N-4
 AI-Menü Lauwarmer Frühlings-
 salat mit Hähnchenstreifen O-2
 AI-Menü Paella low fat N-6
 AI-Menü Putenbrust mit Orangen-
 sasse und Ingwer-Curry-
 Reis low fat O-28
 AI-Menü Putenfleisch süß-sauer O-23
 AI-Menü Reismenü – die ‚Farben
 der Sonne‘ low fat M-33
 AI-Menü Rotbarschfilet mit Reis
 in würziger Käsesauce N-2
 AI-Menü Schnelles Hähnchen-
 Frikassee mit Reis O-91
 AI-Menü Seefischfilet in Peter-
 silien-Dill-Rahm N-3
 AI-Menü Thunfisch-Frikassée
 mit frischem Spargel
 auf Reis low fat N-6
 AI-Menü Wirsing in Currysauce
 mit Reis M-1
 AI-Menü Würziges Dorschfilet
 mit Sojasprossen low fat N-5
 AI-Menü Zitronenhähnchen low fat O-87
 AI-Menü Zitronenhähnchen mit Reis O-58
 Curry-Lauch-Gratin M-75
 Gefüllte Zucchini mit buntem Reis ... M-137
 Hähnchen-Bällchen mit
 Reis und Currysauce O-138

Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis	O-150
Porree-Pilz-Auflauf	M-104
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse <i>low fat</i>	M-47
Reis-Mettröllchen mit süß-saurer Sauce	O-144
Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse und Reis	O-153
Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis	M-130

Reis, roter (Camargue)

AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage <i>low fat</i>	O-103
--	-------

Reisessig

Peking-Suppe süß-sauer-scharf <i>low fat</i>	L-35
Süß-saures Dressing (fettfrei)	K-2

Reismehl

AI-Menü Champignon-Tortellini-Eintopf <i>low fat</i>	M-45
AI-Menü Lachsmenü mit Frischkäsesauce	N-4
AI-Menü Rotbarschfilet mit Reis in würziger Käsesauce	N-2
Champignoncremesuppe	L-6
Frische Gurkencremesuppe	L-10
Kopfsalatsuppe	L-2
Möhren-Ingwer-Suppe	L-11

Reiswein

Süß-saures Dressing (fettfrei)	K-2
--------------------------------------	-----

Remoulade

Rübchen-Salat	J-50
---------------------	------

Restefest:

Brot/Brötchen <i>siehe</i> Brot/Brötchen
Eigelb <i>siehe</i> Eier, entspr. Anzahl
Eiweiß <i>siehe</i> Eier, entspr. Anzahl
Eier, hartgekocht, <i>siehe</i> Eier, hartgekocht, entspr. Anzahl
Kartoffeln, gekocht, <i>siehe</i> Kartoffeln, gekocht
Gemüse, gekocht, <i>siehe</i> Gemüse, gekocht

Rettich

Milder Radi-Salat <i>low fat</i>	J-17
Radi-Salat	J-44
Schafskäsesalat	J-8

Rhabarber

Erdbeer-Rhabarber-Likör und Rhabarber-Kompott <i>low fat</i>	X-16
Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Joghurt-Sahne	D-81
Karamell-Rhabarber mit Joghurt-Sauce	R-48
Obstkuchen ‚Tarte Tatin‘	D-1
Pfirsichgratin	R-23
Rhabarber-Bananen-Marmelade	I-8
Rhabarber-Himbeer-Grütze <i>low fat</i> mit Zitronenmelisse-Crème	R-14
Rhabarber-Kirsch-Kompott	R-59
Rhabarberkompott mit Erdbeeren	R-4
Rhabarber-Krokant-Kuchen	D-9
Rhabarberkuchen mit Baiser / Meringue	D-46
Rhabarber-Marzipan-Kuchen	D-67
Rhabarber-Sirup <i>low fat</i>	V-20

Ricotta

Cipoletti-Ricotta <i>low fat</i>	H-17
Crespelle mit Spinatfüllung	M-138
Geeiste Himbeer-Ricotta-Crème	S-10
Himbeer-Ricotta-Crème mit Knusper-Figur	R-89
Italienische Cookie-Crème	R-76
Italienisches Käsetatar	H-21
Italienisches Ricotta-Eis	S-1
Quittencrème mit Chili-Schokosauce und weichem Walnuss-Zimt-Krokant	R-36
Riccotacrème mit marinierten Erdbeeren	R-9
Spargel-Ricotta-Quiche	C-55

Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta <i>low fat</i>	Q-10
Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung	M-89

Rind

AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln	O-5
AI-Menü Sauerbraten-Ragout	O-112
Hausgemachte Beize für Sauerbraten	O-121

Rinderfond

Pfeffersauce	Q-25
Rotwein-Schalottensauce	Q-23

Rindergulasch

AI-Menü Lasagne Bolognese <i>low fat</i>	O-120
--	-------

Rinderrouladen

Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln	O-145
---	-------

Risotto-Reis

Spinat-Risotto	P-29
AI-Menü Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (<i>low fat</i>)	N-12
Klassisches Risotto mit Weißwein	P-12
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum	P-7
Rotes Risotto <i>low fat</i>	P-11
Spargel-Risotto mit Erbsen	P-17

Roggen

Bäcker-Knäcke(brot) <i>low fat</i>	A-19
Billerbecker Landbrot <i>low fat</i>	A-20
Düsseldorfer Vollkörnchen	A-66
Führer Über-Nacht-Brot (<i>low fat</i>)	A-17
Großes Bauernmischbrot	A-9
Hausmacher Sauerteig	A-4
Kerniges Bier-Brot	A-12
Knauzensemmeln <i>low fat</i>	B-38
Körnermischbrot	A-42
Lockeres Roggen-Mischbrot	A-13
Münsterländer Schwarzbrot <i>low fat</i>	A-19
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot <i>low fat</i>	A-21
Rinklake-Brot <i>low fat</i>	A-20
Roggenbrötchen	B-28
Roggen-Sauerteigbrötchen <i>low fat</i>	B-23
Rotters-Vollwertbrot	A-2
Rotwein-Brot	A-9
Saftiges Kürbisbrot <i>low fat</i>	A-15
Schmandbrötchen	B-8
Schnelles Vollkornbrot mit Roggen	A-6
Sommerliches Buttermilchbrot	A-6
Vollkorn-Mischbrot	A-60
Weizen- oder Dinkel-Sauerteig	A-4
Weizen-Mischbrot	A-51

Roggenbrötchen

Gefüllte Paprika <i>low fat</i>	M-9
---------------------------------------	-----

Roggenmehl, Typ 1150

Bagel-Variationen	B-30
Bauernmischbrot <i>low fat</i>	A-19
Führer Über-Nacht-Brot (<i>low fat</i>)	A-17
Kalabaza	A-62
Kartoffelmischbrot mit Buttermilch	A-58
Landbrötchen mit Malzbier	B-48
Lebkuchen <i>low fat</i>	G-38
Roggenbeißer	A-58
Roggen-Mischbrötchen <i>low fat</i>	B-34
Schweizer Bürlü	B-40
Stefanies Roggen-Mischbrot	A-24
Ur-Typ	A-61

Roggenmehl, Typ 997

Quark-Mischbrot	A-56
-----------------------	------

Rohrzucker

AI-Menü Hähnchen süß-sauer	O-3
Alkoholfreier Caipiriña	V-23
Apfel-Crumble-Muffins	F-29
Bananenmuffins	F-13
Berliner Walnussbrot	G-8
Birnen-Holunderkompott <i>low fat</i>	R-19
Butterscotch-Sauce	I
Cafe de olla (mexikanischer Kaffee) ..	W-1

Caipirinha <i>low fat</i>	X-16
Crème-brûlée-Schnitzchen	E-36
Crumble-Früchte <i>low fat</i>	R-22
Eisenlebkuchen	G-45
Erdnussbutterplätzchen	G-32
Feigenblümchen mit süßem Frischkäse & Krokant	J-50
Fruchtige Rotkohl-Rohkost <i>low fat</i>	J-48
Gebackene Bohnen - Baked Beans	P-28
Grill-Marinade ‚süß-scharf‘	O-38
Himbeer-Geknusper	R-84
Himmel-und-Erde-Kuchen	D-84
Joghurt-Preiselbeer-Crème	R-41
Jul-Kager	G-25
Kaffeebohnen-Kakao-Kuchen	D-37
Knusper-Häufchen	G-45
Knusprige Müslihappen	G-32
Kokos-Ananas-Muffins	F-43
Kürbis-Tomaten-Chutney <i>low fat</i>	H-26
Lebkuchen <i>low fat</i>	G-38
Limetten-Limonade mit Basilikum	V-15
Mandel-Möhren-Kuchen	D-49
Milchreis	R-16
Orangenmuffins ohne Fett	F-1
Orient-Crumble	R-73
Pfirsichgratin <i>low fat</i>	R-23
Pflaumen- oder Zwetschgen-Gewürz-Crumble	D-77
Real American Apple Pie	D-43
Reis-Mettröllchen mit süß-saurer Sauce	O-144
Rich Fruit Cake	D-75
Rum-Rosinen-Plätzchen <i>low fat</i>	G-23
Santa Fe Schokolade	W-3
Wedding-Day Ice Cream	S-2
Zimt-Kipferl	G-23
Zucchini-Nuss-Schnitzchen	E-22
Zwetschgen- oder Pflaumenmus von der Uroma	I-20

Romanesco

AI-Menü Grüne Gemüseplatte mit Kräuter-Krümekruste <i>low fat</i> ..	M-39
Frischer Gemüse-Sahne-Eintopf <i>low fat</i>	M-44

Roquefort

AI-Menü Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce	O-27
Roquefort-Zwiebel-Dip	H-19

Rosenkohl

AI-Menü Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen	O-41
AI-Menü Großer Schmor-Gulaschtopf <i>low fat</i>	O-44
AI-Menü Putenrouladen	O-48
AI-Menü Rosenkohlaufauf mit Kasseler	O-2
AI-Menü Rosenkohl-Eintopf	M-97
AI-Menü Rosenkohlplatte mit	M-26
AI-Menü Winter-Wärmer-Eintopf	M-32
Brüsseler Dampf-Topf	M-81
Herbst-Sauce ‚Indian Summer‘	Q-7
Rosenkohl mediterrano	M-88
Rosenkohlsalat	J-61
Rosenkohlsüppchen <i>low fat</i>	L-17
Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit Kartoffelhaube	M-141
Winter-Wunder-Wärmer	L-60

Rosenwasser

Datteln mit Zimt-Walnussmarzipan ..	U-10
-------------------------------------	------

Rosinen

AI-Menü Chilensischer Pastel de Choclo	O-111
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Sauerkraut	M-40
AI-Menü Rindertopf mit Couscous	O-84
AI-Menü Süßer Kaiserschmarrn	M-41
Apfelbrot (ohne Ei, ohne tierische Fette, vegan)	D-55
Apfelkuchen mit Quark und Rosinen	D-38
Apfelstrudel	D-85
Bibel-Quiz-Kuchen	D-71
Bratapfel-Marmelade	I-24
Calvados-Apfelgrütze	R-34
Far Breton	R-30

Früchte-Brot ohne Hefe.....	A-53	Bremer Fischburger	N-20	Rotwein Orangen Gelee.....	I-6
Hefe-Bund à la Linde.....	D-41	Brötchenrad und Partysonne <small>low fat</small>	B-15	Rotwein-Brot	A-9
Kaffee-Rolle.....	D-80	Frischkäse-Röstzwiebel-Zöpfe.....	A-40	Rotwein-Erdbeeren	R-12
Kalorienarme ballaststoff- reiche Gesund-Marmelade	I-16	Käse-Zwiebel-Muffins	C-20	Rotwein-Pflaumen-Aufstrich.....	I-1
Karottensalat mit Rosinen und Sesam <small>low fat</small>	J-18	Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit Kartoffelhaube.....	M-141	Rotwein-Schalottensauce.....	Q-23
Knusprige Müslihappen	G-32	Saucenbinder für dunkle Saucen.....	Q-21	Rotwein-Vanille-Punsch	X-3
Krümel-Käsekuchen vom Blech	E-2	Veganer Apfel-Zwiebel-Schmalz	H-27	Schlemmerrosthot mit Eisbergsalat.....	J-5
Leichte Muffins <small>low fat</small>	F-7	Zwiebelbrot mit Buttermilch	A-6	Tomaten-Salsa <small>low fat</small>	H-18
Lippischer Pickert.....	M-83	Zwiebelfisch	N-47	Weinnachtspunsch aus Schweden	X-14
Makowi - Polnisches Mohndessert	R-78	Zwiebel-Käse-Schnecken.....	B-7	Zwiebel-Marmelade (für die Käseplatte)	H-75
Mandel-Gespenster oder 'Spanisch Brot'	G-14	Rotbarsch		Rotweinessig	
Mango Chutney	H-43	AI-Menü Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce.....	N-41	AI-Menü Sauerbraten-Ragout.....	O-112
Montagsmüslis	I-6	AI-Menü Fischfilet mit leichter Senfsauce <small>low fat</small>	N-18	Hausgemachte Beize für Sauerbraten.....	O-121
Pfirsich-Kuchen 'Pavot' - Mohnkuchen mit Pfirsichen	D-5	AI-Menü Fischgulasch mit Kartoffeln <small>low fat</small>	N-17	Rotzunge	
Quarkklingen	M-126	AI-Menü Kräuterrisotto mit Tomatensauce <small>low fat</small>	N-14	AI-Menü Fischfilet mit leichter Senfsauce <small>low fat</small>	N-18
Rich Fruit Cake	D-75	AI-Menü Mediterrane Fischpäckchen <small>low fat</small>	N-7	Rübenkraut siehe Zuckerrübensirup	
Rosinen-Ballaststoff-Kekse <small>low fat</small>	G-2	AI-Menü Rotbarschfilet mit Reis in würziger Käsesauce	N-2	Düsseldorfer Vollkörnchen	A-66
Rosinen-Trüffel	U-4	Fischklösschen mit Kräutersauce	N-16	Schnelles Vollkornbrot mit Roggen	A-46
Rum-Rosinen-Plätzchen <small>low fat</small>	G-23	Spinat-Fisch-Gratin	N-5	Rucola	
Saftige Rosinenbrötchen	B-9	Rotbarschfilet		AI-Menü Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
Scheiterhaufen (Reste-Fest: alte Brötchen) ..	M-90	Fischauflauf mit leckerer Kruste.....	N-45	AI-Menü Italienische Salatplatte <small>low fat</small> ..	M-17
Schnelle Fruchtecken	G-26	Rote Bete		Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola	J-60
Shrikhand - indischer Joghurt	R-80	(Buntes) Kartoffelpüree 'all in one'	P-1	Carpese-Aufstrich	H-39
Struwan - Rosinen- Hefepfannkuchen <small>low fat</small>	M-70	Anti-Grippe-Salat	J-13	Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat	J-57
Süße Igelchen	B-9	Beetroot-Salat - würziger Rote-Bete-Salat <small>low fat</small>	J-22	Gorgonzola-Rucola-Creme	H-1
Süße Quark-Ölteig-Mäuse.....	B-16	Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat.....	J-46	Kalte Tomatensauce mit Rucola - z.B. zu Spargel <small>low fat</small>	Q-9
Süßer Stutenkranz <small>low fat</small>	A-16	Heringssalat mit Roter Bete.....	H-58	Leichter mediterraner Kartoffelsalat ..	J-58
Vollkorn-Apfeltaschen <small>low fat</small>	F-11	Klare Tomatensuppe - Tomatenconsommé <small>low fat</small>	L-47	Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola.....	M-113
Vollwert-Lebkuchen.....	G-16	Kübrissalat mit Roter Bete.....	J-3	Mediterraner Spargelsalat (<small>low fat</small>).....	J-52
Weinnachtspunsch aus Schweden	X-14	Rote Bete auf Feldsalat	J-29	Nudelsalat 'Caprese'	J-35
Rosmarin		Rote Bete-Schokoladenkuchen	D-65	Panetti italiani.....	H-44
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln.....	O-107	Rote-Bete-Crème.....	H-40	Rucola-Cappuccino.....	L-16
AI-Menü Frühlingssuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18	Rotkohlsalat	J-2	Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse	O-140
AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafkäse-Dip	M-93	Süßer Rote Bete Salat <small>low fat</small>	J-15	Rucola-Pesto	H-45
AI-Menü Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-sauce <small>low fat</small>	O-30	Rote Betesaft		Schafkäsecreme mit Rauke	H-38
AI-Menü Tomaten-Lasagne	M-28	Blutroter Eisen-Drink <small>low fat</small>	V-19	Spargelbrot <small>low fat</small>	A-31
Auberginen-Aufstrich <small>low fat</small>	H-18	Rote Grütze		Spargel-Käsekuchen mit Rucola	C-75
Bagel-Variationen.....	B-30	Mascarpone-Crème.....	R-70	Rum	
Brottschnecken-Blech	C-41	Milchreistorte	D-69	After-Nine-Liquor	X-8
Einfache frische Tomaten- suppe <small>low fat</small>	L-6	Quarkdessert mit Vanillejoghurt	R-56	AI-Menü Süßer Kaiserschmarrn	M-41
Fleisch- oder Grill-Marinade	O-106	Rote Grütze Torte	D-2	Amarettokugeln	U-1
Frühlings-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln.....	N-44	Schoko-Küsschen <small>low fat</small>	R-39	Ambrosia-Crème	R-10
Griechische Schafkäsecreme	H-2	Rotkohl		Apfelbrot (ohne Ei, ohne tierische Fette, vegan).....	D-55
Grill-Marinade 'süß-scharf'	O-38	AI-Menü Sauerbraten-Ragout	O-112	Apfelmus-Kuchen	E-7
Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafkäse.....	C-15	Apfelrotkohl	P-1	Apfelstrudel	D-85
Italienisches Knoblauchbrot	A-13	Bunter Picknick-Salat	J-7	Bananenkuchen	D-26
Kartoffel-Rosmarin-Küchle	C-40	Fruchtige Rotkohl-Rohkost <small>low fat</small>	J-48	Beerenkuchen mit Mascarpone	E-27
Knofi-Fladen zum Grillen <small>low fat</small>	A-18	Fruchtiger Rotkohlsalat	J-32	Bratapfel-Marmelade	I-24
Korfu-Feta <small>low fat</small>	H-31	Rotkohlsalat	J-2	Eierlikör aus ganzen Eiern.....	X-13
Leichter mediterraner Kartoffelsalat	J-58	Rotkohl-Senfurken-Salat.....	J-63	Eierpunsch aus Amerika	X-10
Lingue di Suocera - Knabbergebäck	B-42	Rotwein		Far Breton	R-30
Marinierter Gemüsesalat.....	M-115	AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce	O-116	Glühweinkonzentrat	X-18
Olivencreme	H-19	AI-Menü Großer Schmor- Gulaschtopf <small>low fat</small>	O-44	Heidelbeer-Apfel-Aufstrich	I-18
Pfifferlingssauce.....	Q-16	AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln	O-5	Heiße Großmutter	X-18
Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln.....	O-145	AI-Menü Sauerbraten-Ragout	O-112	Herrencreme	R-5
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum	P-7	AI-Menü Vegetarische Moussaka für 8 Personen	M-94	Italienisches Ricotta-Eis.....	S-1
Rosmarin-Brötchen <small>low fat</small>	B-24	Birnen-Apfel-Marmelade.....	I-15	Kaffee-Sahne-Likör.....	X-1
Rosmarinkartoffeln aus dem BackofenP-24		Clafoutis	D-4	Kaffee-Schoko-Cookies	G-37
Tomatenfocaccia	A-36	Fleisch-Topf aus dem Ofen.....	O-134	Karamell-Likör	X-8
Weißer-Bohnen-Dip <small>low fat</small>	H-23	Glühwein <small>low fat</small>	X-9	Kara-Ru-Muffins.....	F-5
Rösti, tiefgekühlt		Himbeer-Grütze.....	R-18	Makowi - Polnisches Mohndessert	R-78
AI-Menü Schnitzfleisch 'Porto' <small>low fat</small>	O-40	Rüblitschnecken mit Hackfleisch.....	O-98	Makowi - Polnisches Mohndessert	R-78
Röstzwiebeln		Pflaumen-Rotwein-Torte	D-74	Mandel-Musik	G-41
AI-Menü Geflügelleber mit Kartoffelbrei O-64		Ragù alla Bolognese	Q-4	Nougatkugeln	U-3
AI-Menü Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce	O-114	Rhabarber-Himbeer-Grütze <small>low fat</small> mit Zitronenmelisse-Crème	R-14	Nougatlikör	X-8
AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion	M-92	Rhabarberkompott mit Erdbeeren.....	R-4	Nusskuchen mit Kartoffeln.....	D-25
Backofen-Frikadellen	O-119	Rosa Rotwein-Fladen mit Biss <small>low fat</small> ..	A-21	Printen-Parfait	S-7
Bagel-Variationen.....	B-30	Rotkohlsalat	J-2	Rosinen-Trüffel	U-4

Rum, weißer

Erdbeer-Rhabarber-Likör und Rhabarber-Kompott <i>low fat</i>	X-16
Karamell-Likör	X-8
Pina Colada	X-2
Pink Widow	X-7
Schlankerer Kaffeelikör	X-6
Strawberry-Colada	X-11
Tropencocktail <i>low fat</i>	X-11

Safran

(Buntes) Kartoffelpüree ‚all in one‘	P-1
AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce <i>low fat</i>	N-42
AI-Menü Bohneneintopf mit Birne und Safran <i>low fat</i>	M-119
AI-Menü Fiesta Mexicana	M-59
AI-Menü Paella <i>low fat</i>	N-6
AI-Menü Pangasiusfilet mit Safran- Buttersauce <i>low fat</i>	N-12
Frühlings-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln	N-44
Shrikhand - indischer Joghurt	R-80
Wurzel+Knollen Velouté <i>low fat</i>	L-9

Sahne

AI-Menü Hähnchenbrust in Martini-Sauce	O-75
AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis	O-80
AI-Menü Fischfilet im Schinkenmantel	N-9
AI-Menü Florentiner-Geschneitzeltes	O-12
AI-Menü Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce	O-4
AI-Menü Kartoffelbrei-Lachs- Menü ‚rote Versuchung‘	N-2
AI-Menü Kartoffel-Gemüse-Schmaus	M-14
AI-Menü Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei	M-8
AI-Menü Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce	N-11
AI-Menü Mallorquinischer Fischtopf	N-3
AI-Menü Putenfleisch süß-sauer	O-23
AI-Menü Schneller Hühnereintopf mit Eierstich <i>low fat</i>	O-47
AI-Menü Spargelintopf	O-15
AI-Menü Spargellasagne	M-16
AI-Menü Spinatauflauf mit Kartoffeln	M-42
Amaretto-Parfait	S-6
Ambrosia-Crème	R-10
Antipasti-Quiche	C-53
Apfelspalten in Mandelrahm	R-45
Basilikum-Schafskäse-Crème	H-67
Baumkuchen	D-79
Bayrisch Crème	R-82
Birne-Hélène-Torte	D-8
Blitz-Pasta für 2-3 Personen	M-107
Blumenkohlsuppe mit Curry	L-1
Brunnenkressenschäum- süppchen mit Ei	L-67
Butterscotch-Sauce	1
Champignoncremesuppe	L-6
Chili-Sahnesauce	Q-22
Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe)	L-7
Crème brûlée	R-25
Crème Café	R-84
Crème Parmentier	L-18
Crème-brûlée-Schnittchen	E-35
Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle	L-38
Crémige Maissuppe (<i>low fat</i>)	L-63
Crémiges Feldsalatsüppchen	L-63
Domino-Quark	R-28
Dulce de leche	I-25
Eierlikörpudding	R-2
Engadiner Nusstorte - prima zum Vorbereiten	D-92
Erbsen-Quiche	C-64
Erdbeer-Cassata	S-21
Erdbeercreme mit weißer Schokolade	R-15
Erdbeer-Kokos-Eis-Parfait	S-15
Erdbeerlikör	X-2
Erdbeer-Mousse	R-70
Erdbeerquark mit weißer Schoki	R-85

Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Joghurt-Sahne	D-81
Erdbeer-Sahne-Likör	X-1
Espresso-Likör	X-12
Estragon	
Edle Kartoffelsuppe mit körrigem Senf	L-3
Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln	N-23
Fischklösschen mit Kräutersauce	N-16
Fleisch-Topf aus dem Ofen	O-134
Frientorte (eifrei)	D-68
Frische Gurkencremesuppe	L-10
Fudge-Sauce	2
Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce	R-6
Großer Kartoffelauflauf aus dem Backofen	P-18
Großer Kartoffelauflauf aus der Microwelle	M-36
Grünkern-Suppe	L-4
Gyros-Auflauf	O-126
Hähnchen-im-Schinken- mantel-Gratin	O-131
Hähnchenpastete	O-125
Heiße Eis-Schokoladenbombe	W-3
Heiße Großmutter	X-18
Heiße weiße Schokolade mit Kakao-Sahne	W-8
Helles Schokoladenfondue	R-65
Herbstliches Apfelfdessert	R-14
Herrencreme	R-5
Himbeer-Cantuccini-Trifle	R-64
Himbeeren mit weißer Schokoladencreme	R-44
Himbeer-Geknusper	R-83, R-84
Himbeer-Ricotta-Crème mit Knusper-Figur	R-89
Irischer Nougat-Whiskylikör	X-5
Italienische Cookie-Crème	R-76
Italienisches Ricotta-Eis	S-1
Jägertopf aus dem Ofen	O-71
Joghurt-Bombe	R-79
Joghurt-Preisbeercrème	R-41
Joghurt-Sahne-Dressing	K-2
Kartoffelsuppe – ‚Kardoffelsubb‘	L-3
Kiwi-Apple-Bananeneis	S-3
Kleine Ameisenhügel	F-35
Knusperkissen	F-34
Kopfsalatsuppe	L-2
Kräuterfrischkäse	
Tomatencremesuppe mal anders	L-5
Kräuter-Mascarpone	H-32
Kürbis-Orangensuppe	L-8
Lachssauce zu Nudeln	Q-17
Löffel-Cappuccino	R-90
Maiscremesuppe mit Erbsen <i>low fat</i>	L-11
Mandarin-Quark	R-72
Mandel-Sahne-Kuchen	D-79
Mango-Birnen-Raita	R-48
Maracujalikör	X-4
Marion's Cappuccino-Crème	R-5
Marzipan-Pflaumeneis	S-20
Mascarpone-Crème	R-70
Meerrettichschaum	H-15
Milchreistorte	D-69
Moccaccino-Coretto-Creme	R-71
Mohntorte mit Mandeln (<i>glutenfrei</i>)	D-76
Mokka-Parfait	S-8
Panna e Tonno	Q-27
Nussiger Spitzkohlsalat	J-30
Nuss-Nougat-Crème-Eis	S-20
Nuss-Schokoladen-Parfait	S-17
Osterhasen- oder Nikolauslikör	X-5
Panna Cotta mit Erdbeersauce	R-11
Petersilienschaumsüppchen	L-4
Pfefferminztrüffel	U-1
Pfeffersauce	Q-25
Pflaumeneis	S-1
Pflaumeneis mit Zimt	S-4
Pflaumen-Rotwein-Torte	D-74
Pflaumentorte mit Schoko-Keksen	D-88
Porreetorte	C-34
Preisbeercrème mit Buchweizen	D-91
Printen-Parfait	S-7
Pumpkin-Soup ‚A puetz‘	L-14
Quark-Sorbet mit Erdbeer- Campari-Sauce	S-12
Raffaels-Crème mit Ananas & Kokosbällchen	R-57

Rote Grütze Torte	D-2
Rote Linsensuppe <i>low fat</i>	L-13
Rotwein-Vanille-Punsch	X-3
Sahnedressing	K-12
Sahne-Muffins	F-23
Schinken-Sahne-Sauce zu Nudeln	Q-28
Schmand-Eierlikör-Crème	R-90
Schnelle Cappuccino-Torte	D-16
Schnelle Schälerbsensuppe	L-2
Schneller Butterkuchen	E-1
Schneller Gnocchi-Auflauf	O-128
Schneller Kürbis-Auflauf	P-27
Schneller Schoko-Schmaus	R-8
Schokocchino-Likör	X-1
Schoko-Espresso-Pralinen	U-14
Schoko-Karamell-Likör	X-17
Schokoladentorte (mit Variationen)	D-40
Schwarzwälder Crémelkür	X-17
Seezungen-Involtni mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce	N-24
Selbstgemachte Butter	H-7
Sgroppino	X-2
Spargel-Käsekuchen mit Rucola	C-75
Spekulatius-Parfait	S-7
Stoffen-Trifle	R-43
Stracciatella-Nocken	R-11
Strawberry-Cheesecake-Cream	R-81
Streuselkuchen vom Blech	E-36
Tiramì sù – die Schnellversion	R-3
Tiramì Sù Likör	X-17
Tomaten-Schweinerl	O-148
Topinambur-Suppe	L-12
Toskana-Filets	O-101
Trüffel-Keks-Kuchen (ohne Backen)	D-62
Tschoketto-Crème	R-70
Waldmeister-Likör	X-7
Weihnachtslikör	X-12
Weinsuppe	L-58
Wein-Zitronencreme	R-62
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce	J-11
Weltbesten Spargel & Spargelsuppe	M-9
Westfälische Quarkspeise <i>low fat</i>	R-25
Winter-Wunder-Wärmer	L-60
Yogu-Cotta	R-88
Zimt-Parfait	S-2
Zitronenparfait – originell serviert!	S-9
Zitronen-Schichttorte vom Blech	E-10
Zwiebelfisch	N-47

Sahnejoghurt

Exotengrütze mit Kokos-Crème	R-63
------------------------------------	------

Sahnequark

Himbeer-Ricotta-Crème mit Knusper-Figur	R-89
--	------

Sahnesteif

Himbeer-Mousse	R-76
Preisbeercrème mit Buchweizen	D-91

Salami

AI-Menü Herzhafter Nudel Topf	O-87
Pizza-Schnecken	C-45
Salami-Aufstrich	H-11
Tomaten-Salami-Kekse	C-51

Salat

Kopfsalatsuppe	L-2
----------------------	-----

Salat, grüner

Grüner Salat mit Tomaten und Champignons	J-54
---	------

Salatcrème

Cheesy-Chieve-Dip	H-5
Coleslaw – begnadeter Krautsalat	J-2
Curry-Kartoffelsalat	J-35
Heringssalat mit Roter Bete	H-58
Mortadella-Fleischsalat	H-22
Ramonnaise <i>low fat</i>	H-13
Roquefort-Zwiebel-Dip	H-19
Sandwich-Eiersalat <i>low fat</i>	H-9
Schneller Fruchtiger Curry- Tortellini-Salat	J-36
Senfsauce	H-65
Thunfisch-Paprika-Dip	H-61
Tuna Sandwich Spread	H-2

Salatgurke

AI-Menü Fischfilet mit rosa Dillsauce low fat.....	N-19
AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen.....	O-94
AI-Menü Kräuterfisch mit Gürkengemüse und Kartoffeln.....	N-29
AI-Menü Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen.....	O-2
Allerbeste Gurkensuppe low fat.....	L-13
Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola.....	J-60
Bunter Wundertopf-Salat low fat.....	J-22
Couscous-Salat low fat.....	J-43
Eier-Tatar low fat.....	H-11
Französische Gurkensuppe.....	L-3
Gemüsecocktail.....	V-1
Gurke mit Frischkäse-Füllung.....	J-3
Gurkencreme low fat.....	H-25
Herzhafter Dip Zitronenmelisse.....	H-21
Herzhafter Gemüse-Smoothie low fat.....	V-19
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe.....	L-10
Leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne.....	J-27
Lieblingskäsesalat.....	J-19
Matjes-Topf.....	N-40
Quark-Dip.....	H-4
Weltklasse-Zaziki low fat.....	H-16
Zaziki.....	H-8
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat.....	H-52

Salatkräuter

Frischkäse-Dressing für den Vorrat.....	K-14
---	------

Salbei

Auberginen-Aufstrich low fat.....	H-18
Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola.....	J-60
Kürbissauce zu Nudeln.....	Q-26
Salbei-Tee gegen Halsschmerzen.....	C-68
Schinken-Zwiebel-Taler.....	C-68
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon low fat.....	L-33

Salz, grob

Fisch in Salzkruste.....	N-30
Schweinelendchen in Kräuter-Salz-Dampf gegart.....	O-141

Sambal Olek

AI-Menü Chinesische Nudeln low fat.....	O-51
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce.....	O-11
AI-Menü Herzhafter Nudel Topf.....	O-87
Chinesische Curry-Teigtaschen.....	O-77
Frühlingsrollen.....	M-80
Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen.....	Q-4
Mais-Tofu-Bratlinge.....	M-143
Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat.....	L-35
Thai-Tomatensuppe.....	L-65
würzig-süßer Datteldip.....	H-73

Sardellen

AI-Menü Italienische Salatplatte low fat.....	M-17
Amerikanisches Caesar-Dressing mit Öl.....	K-11
Grünes Sardellen-Schnittlauch-dressing low fat.....	K-3
Olivencreme.....	H-19
Oliven-Dip.....	H-32
Walnuss-Feta-Brot (Variation).....	A-56

Sardellenpaste

AI-Menü Königsberger Klopse low fat.....	O-53
Amerikanisches Caesar-Dressing mit Öl.....	K-11
Grünes Sardellen-Schnittlauch-dressing low fat.....	K-3
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis.....	O-150
Lachsrollchen.....	J-40
Oliven-Dip.....	H-32

Sauce Hollandaise

AI-Menü Großer schneller Spargeleintopf.....	M-101
Stielmus-Eintopf mit Hollandaise low fat.....	M-108

Sauerkirschen

AI-Menü Quark-Kirschlasagne.....	M-69
Buttermilch-Kirsch-Kuchen.....	D-62
Chérie-Marmelade.....	I-14
Donauwellen.....	E-28
Freundschafts-Torte-Amici-Chocolati.....	D-44
Heiße Kirsch-Sauce.....	2
Kiba-Eis.....	S-11
Kiba-Samt.....	I-14
Kirsch-Chaudeau.....	R-42
Kirsch-Grütze.....	R-39
Kirsch-Kokos-Trifle.....	R-9
Kirsch-Nuss-Marmelade.....	I-22
Kirsch-Sahne-Windbeutel-Füllung.....	F-18
Kugel-Dessert.....	R-47
Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte + Schnellvariante.....	D-10
Marzipan-Mohntorte vom Blech.....	E-13
Obstkuchen mit Marzipan (z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-).....	E-25
Philadelphia-Crème mit Sauerkirschen.....	R-58
Rhabarber-Kirsch-Kompott.....	R-59
Sauerkirsch-Grog.....	X-14
Sauerkirsch-Streuselkuchen vom Blech.....	E-33
Schneewittchen-Torte (ohne Backen).....	D-61
Schwarzwälder-Kirsch-Marmelade.....	I-24
Spekulaus-Schmaus.....	R-29
Weihnachts-Tirami Sú.....	R-13
Westfälische Quarkspeise low fat.....	R-25

Sauerkirschnektar

Dragonblood – fruchtiges Drachenblut.....	V-16
Roter Joghurt-Smoothie.....	V-15

Sauerkraut

AI-Menü Sauerkrauteintopf.....	O-79
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Sauerkraut.....	M-40
AI-Menü Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich.....	M-6
Deftiges Sauerkrautbrot.....	A-23
Fruchtiger Sauerkrautsalat.....	J-12
Herzhafte Sauerkrautbrötchen.....	B-11
Sauerkrautsüppchen.....	L-62
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet.....	O-109

Sauerteig

Führer Über-Nacht-Brot (low fat).....	A-17
Großes Bauernmischbrot.....	A-9
Gutshof-Laib.....	A-7
Haferbrötchen m. Sauerteig.....	B-19
Joghurt-Sauerteig-Brötchen.....	B-6
Kartoffel-Vollwertbrot.....	A-47
Kerniges Joghurt-Brot.....	A-7
Kürbis-Vollwertbrot mit Schwarzkümmel.....	A-28
Leinsamen-Buchweizen-Brot.....	A-5
Lockerer Roggenmischbrot.....	A-13
Möhren-Vollwertbrot.....	A-33
Roggenbeißer.....	A-58
Roggenbrötchen.....	B-28
Roggen-Sauerteigbrötchen low fat.....	B-23
Sauerteig-Fladenbrot low fat.....	A-32
Schnelles Sauerteigbaguette.....	A-9
Schnelles Vollkornbrot mit Roggen.....	A-46
Stefanies Roggen-Mischbrot.....	A-24
Vollkornbrot mit Sauerteig „ohne Körner“ low fat.....	A-50
Weizen-Grünkern-Brot.....	A-1
Zucchini-Brot.....	A-59

Sauerteig, Trockenextraktsiehe Trockensauerteig

Saure Sahne

AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes low fat.....	O-55
AI-Menü Graupensuppe mit Spargel.....	M-61
AI-Menü Hähnchen mit Champignonsauce low fat.....	O-62
AI-Menü Hühnerpaprikasch mit Kartoffeln.....	O-81
AI-Menü Kartoffel-Spinatauflauf low fat.....	M-55
AI-Menü Pardina-Stew low fat.....	M-66
AI-Menü Porree-Acker mit Kartoffelpüree.....	O-66
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudelpf low fat.....	M-96

Allerbeste Gurkensuppe low fat.....	L-13
Ambrosia-Crème.....	R-10
Caesar's Dressing mit Kaffeesahne.....	K-7
Champignon-Sauce mit Weißwein low fat.....	Q-13
Double-Choc-Schokoladenkuchen.....	D-6
Dressing für Gurkensalat.....	K-13
Erbsensuppe „nouvelle cuisine“ – 3,5 Liter low fat.....	M-50
Erdbeer-Lasagne low fat.....	R-27
Eton Mess.....	R-74
Fruchtiger Topinambur-Salat low fat.....	J-22
Garam Masala-Hähnchen.....	O-127
Gekräuterte Sour Cream.....	H-34
Geliebte Heidelbeere.....	R-49
Grüner Kräuter-Dip mit Saurer Sahne.....	H-54
Grüner Mangold-Pilztopf.....	L-27
Guacamole.....	H-6
Hefe-Bund à la Linde.....	D-41
Herzhafter Schnittlauchkuchen.....	C-58
Iceberg-Kracher.....	J-36
In 15 Minuten-auf-dem-Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen.....	D-7
Italienische Käsestangen.....	C-5
Italienischer Rosenkranz.....	C-31
Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat.....	K-2
Käsespritzgebäck.....	C-3
Konfetti-Dip.....	H-7
Kräuter-Hüttenkäse.....	H-3
Kühlschrank-Salatsauce low fat.....	K-4
Leichte Kartoffelsuppe low fat.....	L-16
leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne.....	J-27
Linsenbratlinge.....	M-11
Mascarpone al pomodoro.....	H-35
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen.....	J-45
Mexikanischer Party-Schicht-Dip.....	H-12
Orangen-Tirami sú.....	R-88
Paprika-Zucchini-Salat.....	J-34
Pepper-Cream low fat.....	H-39
Pikante Petersilien-Joghurt-Sauce low fat.....	H-4
Rahmplätzchen.....	G-7
Remoulade 'Style-up your fish'.....	H-12
Remouladen-Sauce.....	H-43
Rucola-Cappuccino.....	L-16
Saure Sahne-Basilikum-Dressing.....	K-10
Sausa-Brötchen.....	B-27
Sau-Sa-Muffins.....	F-5
Schnittlauchkartoffeln low fat.....	P-10
Spargel-Pilzsalat low fat.....	J-27
Spinat-Dip – kreativ serviert.....	H-24
Spinatsalat.....	J-5
Strawberry-Cheesecake-Cream.....	R-81
Teufelskuchen.....	E-30
Vegetarischer Zwiebelkuchen.....	C-24
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen.....	C-59
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln.....	F-38
Vollwertiges Spinatsüppchen low fat.....	L-16
Weißweinwaffeln.....	F-20

Scampis

AI-Menü Garnelen-Spargelragout mit Kartoffeln.....	N-28
AI-Menü Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch.....	N-28
Thailändische Currysuppe.....	L-37

Schabzigerklee

Brotgewürz.....	A-44
Feldsalat-Aufstrich.....	H-63
Grüner Kräuter-Dip mit Saurer Sahne.....	H-54
Oriental-Butter.....	H-62
Schabzigerklee-Aufstrich.....	H-20

Schafskäse

AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis.....	O-80
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Sauerkraut.....	M-40
AI-Menü Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree.....	O-52
AI-Menü Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse.....	O-88
AI-Menü Hackfleischauflauf mit Schafskäse.....	O-33

AI-Menü Hähnchen-Kartoffelauflauf mit Schafskäse low fat	O-42
AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf	M-96
AI-Menü Kritharakinudelauf	M-62
AI-Menü Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafskäse-Dip	M-93
AI-Menü Pizza-Pfannkuchen vom Blech	M-53
AI-Menü Tomaten-Kräuter Nudeln mit Schafskäse	M-121
AI-Menü Wurzel- und Knollen-Auflauf ..	M-18
AI-Menü Würziger Kartoffelauflauf mit Schafskäse.....	M-98
Auberginen-Feta-Crème	H-10
Basilikum-Schafskäse-Crème	H-67
Blätterteigtaschen mit Schafskäse	C-46
Couscous-Salat low fat	J-43
Erbsen-Quiche	C-64
Feta-Crème	H-63
Feta-Frischkäse-Fest	H-16
Feta-Spinat-Lasagne	M-133
Feuriger Schafskäse-Aufstrich	H-51
Filo-Käsesticks	C-50
Frühlings-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln.....	N-44
Gefüllte Zucchini mit buntem Reis	M-137
Gratinierter Schafskäse	M-43
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech	O-44
Griechische Schafskäsecreme	H-2
Griechischer Hackbraten	O-143
Griechischer Paprika-Quickie	C-7
Griechischer Veggie-Aufstrich	H-8
Gyros-Auflauf	O-126
Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse.....	C-15
Korfu-Feta low fat	H-31
Nudelsauce à la 'heute bleibt die Küche beinahe kalt' low fat	Q-5
Orientalische Teigpäckchen mit würziger Füllung	C-63
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse.....	C-47
Paprika-Zucchini-Salat	J-34
Polenta-Pizza	M-139
Provençalische Gemüseplatte mit Schafskäse low fat	M-47
Rosenkohl mediterran	M-88
Schafskäse mit Pinienkernen aus dem Ofen	J-29
Schafskäse-Bruschetta-Brötchen	C-10
Schafskäse-Dickmilch-Aufstrich (low fat)	H-48
Schafskäsepiroggen	C-13
Schafskäsesalat	C-8
Schafskäse-Zwiebelkuchen	C-19
Schnelle Spinatspitzen	C-26
Spinat-Schafskäse-Pfannkuchen vom Blech	C-69
Spinat-Schafskäse-Sauce.....	Q-3
Tomaten-Schafskäse-Auflauf von Peti	M-107
Türkischer Brotschmaus	H-9
Türkischer Schafskäse-Dip !!	H-28
Türkischer Tomaten-Gurken-Salat	J-20
Vollwert-Paprikasuppe	L-36
Walnuss-Brötchenkranz	B-17
Walnuss-Feta-Brot	A-56
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat	H-52

Schälerbsen

Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe	L-40
----------------------------------	------

Schalotten

Beste Tomatensalat mit extra viel Tomaten-Dressing.....	J-56
Frankfurter Grüne Sauce	H-57
Hirseaufstrich low fat	H-59
Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei.....	J-64
Leichter Spargel-Gemüse-Salat	J-59
Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat ..	J-44
Parmesan-Basilikum-Schaum-süppchen.....	L-50
Rotwein-Schalottensauce.....	Q-23
Scharfer Thai Hähnchen-SpargeltopfO-	136

Schattenmorellen .. siehe Sauerkirschen

Schichtkäse

Frankfurter Käsekuchen	D-20
Ricottacreme mit marinierten Erdbeeren	R-9
Spargel-Ricotta-Quiche	C-55
Zaziki	H-8

Schinken

AI-Menü Medaillons im Schinkenmantel	O-85
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf.....	O-114
Fenchelrohkost.....	J-9
Pumpkin-Cake Picanto	C-56
Schweinelendchen mit Pfeffer sauce aus dem Ofen	O-86
Welsh Rarebits	C-4

Schinken, roh

AI-Menü Schustertopf low fat	O-8
Hähnchen-im-Schinken-mantel-Gratin	O-131
Schinken-Käse-Crème	H-55
Spargelbrot low fat	A-31

Schinkenspeck

AI-Menü Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis	O-22
Champignon-Filettopf	O-57
Teewurst - selbstgemacht	H-56

Schinkenwürfel

AI-Menü Sauerkrauteintopf	O-79
AI-Menü Deftiger Kohlrabieintopf	O-59
AI-Menü Dicke-Bohnen Eintopf – auf.....	O-61
AI-Menü Hähnchen mit Champignon-sauce low fat.....	O-62
AI-Menü Herzhafter Möhreintopf	O-23
AI-Menü Kappesuchen mit Schinkenwürfeln	C-74
AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen.....	O-94
AI-Menü Rosenkohl-Eintopf	M-97
AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat.....	O-67
Bayrischer Weißkrautsalat	J-5
Brötchenrad und Partysonne low fat.....	B-15
Brüsseler Dampf-Topf	M-81
Cheesburger-Suppe	L-39
Crémige Maissuppe (low fat)	L-63
deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck	Q-10
Deftiges Käse-Schinken-Fladenbrot... ..	A-63
Echt Elsässer Flammkuchen	C-28
Empañadillas – spanische Teigtaschen.....	C-21
Fischauflauf mit leckerer Kruste.....	N-45
Flammkuchen mit Zucchini.....	C-58
Flammkühle-Aufstrich	H-70
Fleisch-Topf aus dem Ofen	O-134
Französische Leberpâté.....	H-46
Großer Gemüseauflauf	M-87
Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig	C-49
Herzhafte Sauerkrautbrötchen.....	B-11
klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck	C-25
Lendchen-Petits mit Kräuter-brotkuppel.....	O-40
Party-Schinken- oder Party-Speck-Brot	A-29
Pastasauce ‚Carbonara‘ low fat.....	Q-11
Pfifferlingssauce	Q-16
Salmorejo	L-57
Sandwich-Eiersalat	H-9
Schinken-Blech.....	C-10
Schinken-Champignons.....	O-31
Schinken-Zwiebel-Taler	C-68
Schneller Zwiebelkuchen	C-37
Sopa Castellana.....	L-24
Ungarische gefüllte Pilze	J-34
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce	J-11
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern... ..	J-7
Westfalen-Butter	H-30
Westfälischer Schinkenkuchen.....	C-6
Zwiebel-‚Ritter‘	M-11
Zwiebelfladen ‚Quick Diner‘	C-10

Schlagcrème, pflanzlichesiehe Pflanzliche Schlagcrème

Schmalz

AI-Menü Sauerbraten-Ragout	O-112
----------------------------------	-------

Schmand

‚Astoria‘-Salat.....	J-6
‚Gekochte‘ Joghurt-Sauce	5
AI-Menü Hack-Kartoffelauflauf	O-68
AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis	O-69
AI-Menü Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce.....	O-116
AI-Menü Kartoffel-Lasagne.....	O-108
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln	O-68
AI-Menü Spanischer Spargeltopf.....	M-75
AI-Menü Bella Italia ‚al forno‘	M-15
AI-Menü Blumenkohl-Kartoffel-Curry.....	M-5
AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischinlage.....	O-102
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
AI-Menü Curry-Linsen-Topf	M-13
AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen	C-70
AI-Menü Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf.....	O-4
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Sauerkraut.....	M-40
AI-Menü Gemüse-Lasagne Mexicana....	M-32
AI-Menü Griechischer Nudelauflauf mit Schafskäse	O-88
AI-Menü Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce.....	O-14
AI-Menü Hähnchengeschnetzeltes mit Kaisergemüse & Kartoffeln.....	O-100
AI-Menü Herzhafter Herbst-Auflauf	M-96
AI-Menü Hühnerpapasch mit Kartoffeln.....	O-81
AI-Menü Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle.....	O-16
AI-Menü Kappesuchen mit Schinkenwürfeln.....	C-74
AI-Menü Putenbrustspieße mit Basilikumrahm low fat	O-24
AI-Menü Putengulasch mit Weißer Sauce.....	O-60
AI-Menü Puten-Involntini mit Frühlingskräuter-Hollandaise	O-124
AI-Menü Rosenkohl-Eintopf	M-97
AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout mit Kartoffeln.....	M-123
AI-Menü Sommerlicher Nudelauflauf low fat	M-38
AI-Menü Spinatauflauf mit Kartoffeln ...	M-42
AI-Menü Tomaten-Kräuter-Kuchen	C-71
AI-Menü Ungarischer Kartoffel-Auflauf ..	O-21
AI-Menü Winter-Wärmer-Eintopf	M-32
AI-Menü Wirsing in Currysauce mit Reis	M-1
AI-Menü Würz-Topf	O-96
AI-Menü Zigeuner-Jäger-Hähnchen mit Kartoffeln.....	O-121
Amaretto-Crème low fat	R-21
Ananas-Curry-Aufstrich.....	I-11
Apfel-Schicht-Dessert mit Eierlikör.....	R-40
Aufstrich Bella Italia	H-65
Außergewöhnlicher Spargel-Salat	J-8
Bananen Schoko Split.....	S-3
Blätterteig-Muffins mit Pfiff	C-54
Blumenkohl-Velouté	L-48
Bunter Spargelsalat	J-23
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-14
Chinesischer Frühling	H-43
Coleslaw – begradeter Krautsalat	J-2
Crème Charlotte.....	H-8
deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck	Q-10
Double-Choc-Schokoladenkuchen.....	D-6
Erbsen-Quiche	C-64
Exoten-Ereignis für Erwachsene	R-8
Feigenblümchen mit süßem Frischkäse & Krokant.....	J-50
Fenchel-Rahmsuppe (glutenfrei)	L-49
Feta-Crème	H-63
Feta-Spinat-Lasagne	M-133
Flammkuchen mit Zucchini	C-58
Flammkühle-Aufstrich	H-70
Französische Crème au Café	R-84
Frischkäse, natur - selbst gemacht	H-55
Frischkäse-Fratze	D-35
Frucht-Krachsalat	J-28

Gebackener Schmandkuchen	E-32
Gekochter Paprika-Dip zu Pellkartoffeln	H-73
Großer Kartoffelauflauf aus dem Backofen	P-18
Großer Kartoffelsalat ohne Mayo	J-33
Grüner Kräuter-Dip	H-5
Gurkensalat	J-3
Gyros-Auflauf	O-126
Gyrossuppe	L-54
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis	O-150
Herbstlicher Selleriesalat	J-63
Heringssalat mit Roter Bete	H-58
Herzhafte Kräuterrolle	C-36
Herzhafter Schnittlauchkuchen	C-58
Himbeer-Joghurt-Eis	S-11
Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln	Q-22
Karamell-Rhabarber mit Joghurt-Sauce	R-48
Karotten-Kräuter-Schmand	H-31
Karotten-Kren-Sauce	K-6
Kartoffel-Rosmarin-Küchle	C-40
Kasseler-Topf Hawaii	O-89
klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck	C-25
Kohlrabisüppchen	L-15
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing	K-9
Lachs-Dip	H-36
Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei	J-64
Lachsrolle	N-10
Lachstorte	C-1
Lauch-Taschen	C-15
Mairüben-Salat	J-28
Maiscrèmesuppe mit Erbsen	L-11
Marzipan-Crème mit Amaretto-Erdbeeren	R-43
Mascarpone-Crème	R-70
Mascarpone-Zimt-Torte	D-93
Matjes-Topf	N-40
Meerrettichquark	H-54
Möhren-Ingwer-Suppe	L-11
Möhren-Lauch-Aufstrich	H-67
Panna e Tonno	Q-27
Nudelschnecken mit Hackfleisch	O-98
Orangen-Crème	R-16
Panetti italiani	H-44
Paprika-Aufstrich	H-2
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse	C-47
Paprika-Schmand-Brötchen	C-9
Paprika-Schmelzkäsecreme (ohne Schmelzsalze)	H-74
Party-Schinkenröllchen-Auflauf	O-46
Pfirsich-Schmandkuchen	E-4
Pumpkin-Cake Picanto	C-56
Radi-Q	H-17
Raffaels-Crème mit Ananas & Kokosbällchen	R-57
Rauke-Aufstrich	H-36
Remouladen-Sauce	H-43
Rhabarber-Himbeer-Grütze mit Zitronenmelisse-Crème	R-14
Sägespänekuchen	E-11
Salatmayonnaise ohne Ei – à la française	K-3
Sauce ‚Jardinero‘	Q-6
Schafskäsecreme mit Rauke	H-38
Schandwaffeln	F-3
Schinken-Eiersalat für's Brot	H-35
Schmandbrötchen	B-8
Schmand-Eierlikör-Crème	R-90
Schmand-Käse-Kartoffeln	P-31
Schmand-Salatdressing	K-1
Schnelle Grantinierte Schmandtorte	D-7
Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise	R-10
Schneewittchen-Torte (ohne Backen)	D-61
Schokoladen-Amarettine-Crème	R-55
Schweinefilet mit Champignons	O-79
Senf-Honig-Dip	H-63
Senfsüppchen mit Krabben	L-18
Sour Cream	H-41
Spaghettitorte	D-32
Spekulaus-Schmaus	R-29
Spinat-Dip – kreativ serviert	H-24
Spinat-Gorgonzola-Tarte mit getrockneten Tomaten	C-65
Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
Thunfisch-Dip	H-4

Überbackene Ciabatta-Brötchen	C-60
Vanillecrème	R-53
Vita-Powersauce	Q-18
Vollwert-Knabberstangen	B-26
Walnuss-Frischkäse	H-64
Weihnachts-Tirami Sú	R-13
Weiß-schwarze Schokoladentorte	D-66
Weizen-Mischbrot	A-51
Zieh-Mich-Hoch-Crème	R-56
Zitronen-Käsekuchen	D-28
Zitronenmelisse-Crème	2
Zitronenmelisse-Joghurt-Dessert	R-62
Zitronenrolle-Füllung für die Biskuit-Rolle (oder Torten)	D-50
Zwiebelfisch	N-47
Zwiebelfladen ‚Quick Diner‘	C-10

Schmelzkäse

AI-Menü Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln	O-78
AI-Menü Brokkoli und Blumenkohl mit käsiger Putenbrustsauce	O-29
AI-Menü Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse	O-34
AI-Menü Bunter Porree-Spätzle-Auflauf	M-2
AI-Menü Champignon-Tortellini-Eintopf	M-45
AI-Menü Chester-BKB-Auflauf	M-29
AI-Menü Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce	O-42
AI-Menü Frühlings-Fisch	N-13
AI-Menü Geflügelmenü ‚roter Traum‘	O-6
AI-Menü Gefüllte Paprika mit Gemüseris	O-16
AI-Menü Hackfleischauflauf mit Schafskäse	O-33
AI-Menü Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln	O-43
AI-Menü Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce	O-35
AI-Menü Hähnchen-Kartoffelauflauf mit Schafskäse	O-42
AI-Menü Holzfäller-Hähnchenschnittzel mit Reis	O-22
AI-Menü Kartoffelbrot-Lachs-Menü ‚rote Versuchung‘	N-2
AI-Menü Kartoffel-Karotten-Auflauf mit Hüttenkäse	M-52
AI-Menü Nudel-Gratin mit Spinat	O-3
AI-Menü Reisaufbau mit Tomaten und Champignons	M-27
AI-Menü Schlanker Schlemmer-Spargeltopf	M-54
AI-Menü Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf	M-96
AI-Menü Sommer-Paprika mit Kartoffeln	M-38
AI-Menü Spaghetti-Carbonara	O-67
AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion	M-92
AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln	O-104
Blumenkohl-Käse-Suppe	L-32
Brokkoli-Filets aus dem Ofen	N-49
bunter vegetarischer Wirsingtopf	M-63
Cheesburger-Suppe	L-39
Cheesy-Chieve-Dip	H-5
deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck	Q-10
Erste-Frühlings-Kräuterbutter	H-15
Fischaufbau mit leckerer Kruste	N-45
Gefüllte Zucchini mit buntem Reis	M-137
Gemüselasagne	M-46
Großer Gemüse-Käse-Eintopf	M-74
Großer Kartoffelauflauf aus der Microwelle	M-36
Herbst-Sauce ‚Indian Summer‘	Q-7
Holländische Sauce zu gegartem Gemüse	Q-1
Käse-Hähnchen mit Champignons	O-93
Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse	L-52
Krümchensauce ‚vegetarisch‘	Q-12
Marita's gefüllte Champignons	M-34
Mozzarella-Paprika-Crème	H-16
Paprikacremesuppe	L-21
Pizzasuppe	L-20

Pollo con Piso	O-25
Porree-Pilz-Auflauf	M-104
Sahnige Minestrone	L-23
Sauce ‚rote Versuchung‘	Q-1
Schweinelendchen mit Pfeffersauce aus dem Ofen	O-86
Slankie-Smeckie-Sauce	Q-9
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce	M-17
Weltklasse Kräuterbutter	H-45
Zuchinisuppe	L-9

Schnittlauch

AI-Menü Tomaten-Kräuter-Kuchen	C-71
Allgäuer Käsekuchen	C-3
Backofen-Frikadellen	O-119
Bunter Spargelsalat	J-23
Cheesy-Chieve-Dip	H-5
Coleslaw – begnadeter Krautsalat	J-2
Crème Parmentier	L-18
Fischgratin ‚Amore alla Paprika‘	N-11
Fleischkäse-Nudelaufbau	O-152
Frankfurter Grüne Sauce	H-57
Gekräuterte Sour Cream	H-34
Gemüse-Wraps	J-31
Gratinierter Schafskäse	M-43
Grüner Kräuter-Dip	H-5
Herzhafter Schnittlauchkuchen	C-58
Italienisches Käsetatar	H-21
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Spinat	M-144
Kartoffel-Lauch-Gratin	M-46
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich	J-46
Kräuterbrötchen	B-11
Kräuter-Hüttenkäse	H-3
Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing	K-9
Kübrissalat mit Roter Bete	J-3
Kühlschrank-Salatsauce	K-4
Kühlschrank-Salatsauce	K-4
Kürbiskern-Kräuter-Dip	H-26
Kürbis-Orangensuppe	L-8
Lachs-Dip	H-25
Lachsrolle	N-10
Leichter Frühlingsaufrich	H-2
Lieblingskäsesalat	J-19
Majorantöpfchen	H-59
Nuss-Kräuter-Falafel	M-129
Pumpkin-Cake Picanto	C-56
Quark-Dip	H-4
Quark-Dip	H-4
Radi-Salat	J-44
Ramonnaise	H-13
Rote-Bete-Crème	H-40
Sahnedressing	K-12
Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen	L-53
Schinken-Käse-Crème	H-55
Schneller Schnittlauchquark	H-21
Schnittlauch-Brötchen	B-14
Schnittlauchkartoffeln	P-10
Türkischer Schafskäse-Dip	H-28
Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche	C-57
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce	J-11
Westfalen-Butter	H-30
Senfsauce	H-65

Schnittzel

AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis	O-72
AI-Menü Würz-Topf	O-96
Gratinierter Schnittzelrollen mit Tomatensauce	O-20
Jägertopf aus dem Ofen	O-71

Schokoeis

Heißer Eiskaffee	W-2
Schoko-Nougat-Shake	V-2
Heiße Eis-Schokoladenbombe	W-3

Schokolade

Advents-Schokolade	W-4
Amarettokugeln	U-1
Amaretto-Schoko-Muffins	F-4
Apfel-Quark-Dessert à la Dana und Giulia	R-55
Aprikosenmuffins	F-3

Bananen Schoko Split..... S-3
 Berliner Walnussbrot.....G-8
 Birne-Hélène-Torte.....D-8
 Bread-and-Butter-Pudding.....D-49
 Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee)... W-1
 Café-CrèmeFinchen R-55
 Cappuccino.....W-1
 Chocolate Cookies.....G-21
 Echter Schokoladenpudding.....R-2
 Eiweiß-Nuss-Schoki-Kuchen.....D-51
 Erdbeercreme mit weißer
 Schokolade..... R-15
 Erdbeermarmelade mit
 weißer Schokolade.....I-16
 ErdnussbergeU-3
 Erdnuss-Schoki-Rauten..... E-3
 Französisches Mousse au Chocolat.....R-3
 Gefüllte Hefeknödelchen mit
 Himbeersauce..... R-68
 Gespritzte Trüffel.....U-10
 Haselnuss-Trüffel.....U-13
 Herbe heiße Schokolade.....W-1
 Herbe Trüffel-Plätzchen.....G-13
 HerrencremeR-5
 Himbeeren mit weißer
 Schokoladencreme..... R-44
 Holsten-Tor-Quark.....R-15
 Irischer Nougat-Whiskylikör.....X-5
 Karotten-Zimtkuchen.....D-2
 Kartoffelkuchen mit Schokolade
 und Nüssen vom Blech..... E-29
 Kindergarten-BrötchenB-4
 Kokos-Pudding.....R-2
 Lieblingskekse mit SchokotropfenG-28
 Mandelsplitter.....U-2
 Mandel-sp-sp-splitter.....G-35
 MandeltrüffelU-16
 Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-
 Eierlikör-Torte + Schnellvariante ..D-10
 MohncremeR-49
 Mokka-Crème brûléeR-85
 Mokka-Knusperle.....U-9
 Nougatcreme für's BrotI-9
 NougatkugelnU-3
 Nuss-Muffins.....F-16
 Nuss-Nougat-Crème.....I-7
 Nuss-Schokoladen-Brownies (glutenfrei) F-37
 Nuss-Schokoladen-Parfait.....S-17
 OrangenkugelnU-11
 Osterhasen- oder NikolauslikörX-5
 Pfefferminztrüffel.....U-1
 Ratz-Fatz-Schokoladen-Mousse
 (ohne Ei und Gelatine).....R-42
 Rocky Roads.....U-19
 Rosinen-Trüffel.....U-4
 Ruck-Zuck Nuss Schokoladenkuchen...D-3
 Rumkugeln.....U-1
 Santa Fe Schokolade.....W-3
 Schneller Schoko-SchmausR-8
 Schoki-Mandel-Gugelhupf.....D-15
 Schoko-Banana-Drama low fat.....R-27
 Schoko-Karamell-Likör.....X-17
 Schokoknöpfe.....G-5
 Schoko-Kokos-Knusperl.....U-11
 Schokoladen-Amarettini-Crème.....R-55
 Schokoladen-Fondue.....R-37
 Schokoladen-Fudge.....U-13
 Schokoladen-TrüffelchenU-1
 Schwarzwälder-Kirsch-MarmeladeI-24
 Semifreddo.....R-18
 Sonntags-Stippmilch.....R-12
 Trüffel-Keks-Kuchen (ohne Backen) ..D-62
 Weiche Marzipanmarkronen low fatG-9
 Weiße Schokolade-BananendrinkV-14
 Weiße Schokoladencreme mit
 Himbeersauce..... R-51
 Weiße Schokoladensauce 6
 Weißer Schokoladenpudding.....R-56
 Westfälische Quarkspeise low fatR-25
 William Brown Muffins.....F-30
 WinterschokoladeW-5
 Zieh-Mich-Hoch-Crème.....R-56

Schokolade, weiße

Café-con-Leche-Muffins..... F-42
 Coco-LoceI-21
 Erdbeer-CassataS-21
 Erdbeercreme mit weißer Schokolade R-15
 Erdbeer-Kokos-Eis-Parfait..... S-15

Erdbeer-Lasagne low fat..... R-27
 Erdbeerquark mit weißer Schoki R-85
 Gratin-Früchte mit weißer SchokoladeR-30
 Heiße weiße Schokolade mit
 Kakao-Sahne..... W-8
 Helles Schokoladenfondue R-65
 Irischer Nougat-WhiskylikörX-5
 Joghurto-Rette
 Jokiel mit vielen Erdbeeren R-32
 Karotten-ZimtkuchenD-2
 Kokos-KugelnU-4
 Kokos-Pudding.....R-2
 Macadamia-Cookies mit weißer
 Schokolade..... G-48
 Marzipan-Sahnesauce4
 Schokocrème aus weißer und
 schwarzer Schokolade..... I-20
 Schokoladen-Trüffelchen.....U-1
 Schoko-OranginisG-20
 SpaghettitorteD-32
 Tiramì Sú Likör.....X-17
 Weiße SchokoladencremeR-66
 Weiß-schwarze SchokoladentorteD-66

Schokoladentropfen

Einfacher Rührkuchen
 im EinkochglasD-39
 Quarkbällchen mit SchokotropfenB-45
 Schokotropfen-Streusel-Muffins mit
 Joghurt.....F-41

Schokolinsen

Schokolinsen-CookiesG-37

Schokopuddingpulver

Kaffee-Muffins low fat.....F-13
 Löffel-Cappuccino.....R-90
 Moccaccino-Coretto-Creme.....R-71
 SachertorteD-56
 Schokoladenmuffins mit Nuss-Nougat-
 Füllung.....F-15
 Weiß-schwarze SchokoladentorteD-66
 William Brown MuffinsF-30

Schoko-Riegel

Schoko-Riegel-AufstrichI-20

Schokostreusel

AmeisenkuchenD-52
 Eierlikör-MuffinsF-25
 Kleine Ameisenhügel.....F-35
 Orangenkugeln.....U-11
 Rumkugeln.....F-22
 Sahne-MuffinsF-23
 Schokoladenmuffins für
 VollkornmuffelF-28

Schoko-Toffees

Fudge-Sauce.....2
 Toffee-Fudge-QuarkR-15

Schwarzkümmel

Bruschetta-Aufstrich mit
 getrockneten Tomaten low fat..... H-27
 Früchte-Brot ohne HefeA-54
 Knofi-Fladen zum Grillen low fat..... A-18
 Kürbis-Vollwertbrot mit
 SchwarzkümmelA-28
 Schwarzkümmel-Frischkäse.....H-68
 Vollkorn-FladenbrotA-3

Schwarzwurzeln

AI-Menü Großer Schmor-
 Gulaschtopf low fat..... O-44
 AI-Menü Schwarzwurzel-Ragout
 mit KartoffelnM-123

Schweinebraten

Schweinebraten im Malzbier-
 Dampf mit Rahmsauce..... O-149
 Sonntagsbraten ohne viel TamTam...O-73
 Tomaten-Schweinerl.....O-148

Schweinefilet .. siehe Schweinelendchen

AI-Menü Schweinefilet mit Apfel-
 Zwiebel-sauce low fat O-30
 Dijon-Senf
 Champignon-Filettopf.....O-57

Schweinelendchen mit Pfeffersauce aus
 dem OfenO-86

Schweinefleisch

AI-Menü Gyros mit GemüseO-13
 AI-Menü Kräuter-Medaillons mit
 Tomatensauce low fatO-45
 AI-Menü Schweinefleisch ‚California‘O-24

Schweinelendchen

AI-Menü Medaillons im
 Schinkenmantel.....O-85
 AI-Menü Schweinemedallions mit
 Meerrettichsauce.....O-105
 Lendchen-Petits mit
 KräuterbrotkuppelO-40
 Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet...O-109
 Schweinefilet mit Champignons.....O-79
 Toskana-FiletsO-101

Schweinelende

Schweinelendchen in Kräuter-Salz-Dampf
 gegartO-141

Schweinemett

AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen und
 NaturreisO-97
 Gebäckene Mett-Snack-Brötchen.....C-73
 Party-Schinkenröllchen-AuflaufO-46
 AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit
 KartoffelnO-107
 AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer
 Brühe (low fat, Reste-Fest: Brot/Brötchen) O-110
 HähnchenpasteteO-125
 Party-Schinkenröllchen-AuflaufO-46
 Reis-Mettrollchen mit süß-saurer Sauce O-
 144
 Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung ..O-129

Schweineschmalz

AI-Menü Hühnerpaprikasch
 mit Kartoffeln.....O-81

Schweineschnitzel

AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes low fat.....O-55
 AI-Menü Bier-Geschnetzeltes
 mit Kartoffeln.....O-122
 AI-Menü Currygeschnetzeltes
 mit Cashew-KernenO-41
 AI-Menü Florentiner-Geschnetzeltes.....O-12
 AI-Menü Ofengeschnetzeltes mit
 KartoffelkrusteO-63
 AI-Menü Porree-Geschnetzeltes low fat.... O-7
 AI-Menü Schnitzfleisch ‚Porto‘ low fat....O-40
 AI-Menü Schweinefleisch
 mit Möhren low fatO-25
 AI-Menü Schweinefleisch süß-sauer mit
 Jasminreis low fatO-32
 AI-Menü Schweinegeschnetzeltes mit
 Kartoffeln und Gemüse..... O-6
 Gyros-Auflauf.....O-126

Seebarsch

AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit
 Mallorquinischen KartoffelnN-30

Seelachs

AI-Menü Fischfilet mit Mangold in
 ZitronensauceN-41
 AI-Menü Porree-Käse-Fisch
 mit Reis low fatN-43
 AI-Menü Fisch mit Tomaten-
 häubchen auf Reis.....N-36
 AI-Menü Fischfilet mit roter
 Senfsauce low fat.....N-38
 AI-Menü Fischgulasch mit
 Kartoffeln low fatN-17
 AI-Menü Fischklößchen mit
 Gemüse und KräutersauceN-27
 AI-Menü Kräuterfisch mit
 Gurkengemüse und Kartoffeln.....N-29
 AI-Menü Kräuterfisch mit
 Tomatensauce low fatN-14
 AI-Menü Seelachsrollchen mit
 GorgonzolafüllungN-31
 Bremer FischburgerN-20
 Fisch-Cannelloni.....N-25
 Fischgratin ‚Amore alla Paprika‘N-11
 Fischklösschen mit Kräutersauce.....N-16

Seelachs mit Meerrettichkruste	N-14
Spinat-Fisch-Gratin.....	N-5
Seezungenfilets	
Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce	N-24
Seck	
AI-Menü Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (low fat).....	N-12
Bellini-Marmelade	I-10
Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei)	S-2
Erdbeer-Zabaglione.....	R-60
Frozen Strawberry Sparkle – geister Erdbeer-Sekt.....	X-1
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe	L-10
Klassisches Risotto mit Weißwein	P-12
Sektcocktail Bellini low fat	X-6
Sgroppino.....	X-2
Sellerie	
AI-Menü Großer Gemüse-Käse-Eintopf	M-74
AI-Menü Sauerkrauteintopf	O-79
AI-Menü Weiße Bohnen Eintopf.....	O-67
AI-Menü Frühlingsuppe mit Mandel-Rucola-Pesto	M-18
AI-Menü Graupensuppe mit Hähnchenbrust low fat	O-29
AI-Menü Großer Gemüse-Eintopf	O-18
AI-Menü Schneller Hühnereintopf mit Eierstich low fat	O-47
AI-Menü Winterlicher Nudeleintopf low fat.....	M-28
Apfel-Kombucha-Smoothie low fat	V-7
Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle.....	L-38
Faretto-ital. Dinkelsuppe aus Umbrien.....	L-25
Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat	L-31
Herbstlicher Selleriesalat	J-63
Karotten-Knollensalat mit Meerrettich.....	J-26
Kartoffelsuppe – ‚Kardoffelsubb‘	L-3
Ragù alla Bolognese.....	Q-4
Schnelle Gemüsecrèmesuppe.....	L-1
Sellerie-Karotten-Salat low fat	J-16
Waldorf-Salat mit Balsamico- Vinaigrette.....	J-21
Senf	
5-am-Tag-Salat low fat	J-17
AI-Menü Eier in kerniger Senfsauce	M-2
AI-Menü Fischfilet mit leichter Senfsauce low fat.....	N-18
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü Hähnchengulasch mit Kartoffeln low fat	O-19
AI-Menü Kabeljau mit körniger Weißweinsauce	N-1
AI-Menü Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier low fat	M-24
AI-Menü Ofengeschnetztes mit Kartoffelkruste	O-63
AI-Menü Porree-Geschnetztes low fat.....	O-7
AI-Menü Schweinefleisch mit Möhren low fat.....	O-25
AI-Menü Westfälisches Zwiebelfleisch ...	O-17
Außergewöhnlicher Spargel-Salat.....	J-8
Bärlauch-Dip.....	H-22
Bunter Picknick-Salat.....	J-7
Coleslaw – begnadeter Krautsalat	J-2
Dijon-Senf	J-17
5-am-Tag-Salat low fat	J-17
AI-Menü Eier in kerniger Senfsauce	M-2
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü Hackfleisch-Schinken- Röllchen mit Kartoffeln	O-43
AI-Menü Hähnchengulasch mit Kartoffeln low fat	O-19
AI-Menü Westfälisches Zwiebelfleisch ...	O-17
Bärlauch-Dip.....	H-22
Beetroot-Salat – würziger Rote-Bete-Salat low fat	J-22
Bunter Picknick-Salat.....	J-7
Bunter Wundertopf-Salat low fat.....	J-22
Champignon-Filettopf	O-57
Coleslaw – begnadeter Krautsalat	J-2
Ei-Aufstrich mit körnigem Senf.....	H-1
Frühlingszwiebel-Dip	H-32
Gemüselasagne low fat	M-46
Irmis Kohlrabisalat	J-12

Italienischer Spargelsalat low fat	J-15
Kürbis-Tomaten-Chutney	H-26
Leichter Krautsalat.....	J-25
Salatmayonnaise ohne Ei – à la française.....	K-3
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat	J-5
Slankie-Smeckie-Sauce low fat	Q-9
Süß-saures Dressing (fettfrei).....	K-2
Teufels-Eier – All American Deviled Eggs	J-9
Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
Ei-Aufstrich mit körnigem Senf	H-1
Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat. K-5 Geflügelfrikadellen low fat.....	O-7
Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech.....	O-44
Hackbraten Grundrezept	O-141
Hähnchenbrust mit Sesam- Senfkruste.....	O-18
Herzhafter Eiersalat für's Brot.....	H-1
Honig-Balsamico-Dressing mit süßem Senf	K-9
Irmis Kohlrabisalat	J-12
Italienischer Spargelsalat low fat	J-15
Kräuter-Ayran low fat	V-12
Kühlschrank-Salatsauce low fat	K-4
leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne	J-27
Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat	J-1
Nudelsalat ‚Caprese‘	J-35
Radieschen-Käse-Salat.....	J-6
Reissalat von Andrea	J-21
Remou-Sauce.....	H-44
Salatmayonnaise ohne Ei – à la française.....	K-3
Salatsauce Joghurt-‚Schranke‘	K-2
Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat	J-5
Sensüppchen mit Krabben Slankie-Smeckie-Sauce low fat	L-18
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Süß-saures Dressing (fettfrei).....	K-2
Teufels-Eier – All American Deviled Eggs	J-9
Thomas' Lieblings-Nudelsalat	J-13
Vegetarischer Braten	M-47
Veggie-Bean-‚Hackbraten‘ low fat	M-24
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce	J-11
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern..	J-7
Senf, körniger	
AI-Menü Eier in kerniger Senfsauce.....	M-2
AI-Menü Kabeljau mit körniger Weißweinsauce.....	N-1
AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln (low fat, Reste-Fest: Brot)	O-104
Coleslaw – begnadeter Krautsalat.....	J-2
Ei-Aufstrich mit körnigem Senf	H-1
Fischauflauf mit leckerer Kruste.....	N-45
Fleischkäse-Nudelaufauf.....	O-152
Gemüselasagne low fat.....	M-46
Gemüse-Wraps.....	J-31
Hähnchenbrust mit Sesam- Senfkruste.....	O-18
Herzhafter Käse-Schichtpastete	C-37
Herzhafter Eiersalat für's Brot.....	H-1
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Spinat	M-144
leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne	J-27
Leichter mediterraner Kartoffelsalat... J-58 Leichter Thunfischsalat für's Brot low fat.....	H-35
Malz-Dressing.....	K-7
Nudelsalat à la Gennovese	J-37
Rotkohl-Senfgurken-Salat.....	J-63
Salatdressing mit körnigem Senf low fat.....	K-5
Salatsauce Joghurt-‚Schranke‘	K-2
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet ..	O-109
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Veggie-Bean-‚Hackbraten‘ low fat	M-24
Wirsing Salat.....	J-2
Senf gurke	
Rotkohl-Senf gurken-Salat.....	J-63

Senfkörner	
AI-Menü Sauerbraten-Ragout	O-112
Kürbis-Tomaten-Chutney low fat.....	H-26
Selbstgemachter Honig-Senf.....	H-42
Soleier.....	J-39
Tomaten-Salsa low fat	H-18
Wildgewürz, selbstgemacht	Y-10
Serrano-Schinken	
Pomodoro-Macchiato mit Grissini	L-66
Salmorejo	L-57
Spanische Schinken-Kroketten	O-147
Sesam	
‚deutsches‘ Hummus low fat	H-7
5-Minuten-Vollkornbrot.....	A-26
6-Körn-Brot	A-6
AI-Menü Chester-BKB-Auflauf low fat.....	M-29
Amaranth-Brötchen	B-43
Bäcker-Knacke(brot) low fat	A-19
Brötchenrad und Partysonne low fat	B-15
Buttermilch-Körner-Brötchen	B-31
Cashew-Brot	A-47
Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot	A-29
Dinkel-Körnerbrötchen low fat	B-31
Falafel (glutenfrei) - würzige vegetarische Kichererbsen- Bällchen.....	M-112
Feigenblümchen mit süßem Frischkäse & Krokant	J-50
Geröstete Körnerbutter	H-71
Haferbrötchen m. Sauerteig.....	B-19
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot	A-41
Herzhafte Sesamwaffeln.....	C-48
Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat	L-17
Kartoffel-Vollwertbrot	A-47
Käse-Sesam-Brötchen	B-41
Korn-an-Korn-Bagels	B-29
Leinsamen-Sesam-Brot low fat	A-22
Linsenbratlinge	M-11
Malzkruste.....	A-28
Pastinaken- oder Möhrenbrot mit Walnüssen	A-54
Reines Vollkornbrot mit Weizenbier ...	A-34
Rinklake-Brot low fat.....	A-20
Rucki-Zucki-Brot	A-37
Rühr-Brot	A-43
Rustikuss	A-26
Sattmacher-Brötchen	B-32
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot	A-11
Schrot-Brot.....	A-35
Vollkorn-Fladenbrot.....	A-3
Vollkorn-Körnchen.....	A-38
Vollwert-Knabberstangen.....	B-26
Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln	F-14
Walnuss Honig mit Vanille.....	I-4
Winzerbrötchen	B-18
Sesamol	
Indischer Blumenkohl mit Reis.....	M-140
Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf.....	O-136
Sherry	
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß-saurer Sauce low fat	N-21
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis	M-13
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat	O-11
AI-Menü Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce.....	O-49
AI-Menü Ofengeschnetztes mit Kartoffelkruste	O-63
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
Ajo blanco – Andalusische kalte Knoblauchsuppe mit Mandeln und Trauben.....	L-41
Eton Mess.....	R-74
Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing	J-40
Orientalischer Hackbraten.....	O-143
Reis-Mettröllchen mit süß- saurer Sauce.....	O-144
Schneller asiatischer Puteneintopf sauer-scharf low fat	L-46

Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse	L-36
Teriyaki-Sauce zum Marinieren von Fleisch und Fisch	O-152
Toskana-Filets	O-101

Shrimps

AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce	N-35
Garnelen- oder Shrimps-Butter	H-56

Sirup

Butterscotch-Sauce	1
Jul-Kager	G-25
Monster-Eis(-Getränk)	S-18
Rocky Roads	U-19
Wedding-Day Ice Cream	S-2

Sofortgelatine

Bananen-Joghurt-Mousse	R-67
Geliebte Heidelbeere	R-49
Himbeer-Geknusper	R-83
Mascarpone-Zimt-Torte	D-93
R (für ote Grütze Torte)	D-2
Schneewittchen-Torte (ohne Backen) ..	D-61
Weihnachtsdessert mit Mandelmus ...	R-53
Weiß-schwarze Schokoladentorte	D-66
Zitronenmelisse-Joghurt-Dessert	R-62

Sojabohnen

Soja-Dinkelbrot	A-38
Sojamilch selbst gemacht	V-10
Soja-Nuss-Ballen	B-20

Sojaflocken

Kohlrabicremesuppe mit Pesto low fat..	L-44
--	------

Sojasauce

AI-Menü Hähnchen mit Portwein und rotem Reis	O-69
AI-Menü Köttbullar mit Kartoffeln	O-68
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
Chick-Butter	H-48
Chinesische Curry-Teigtaschen	O-77
Fleisch- oder Grill-Marinade	O-106
Frühlingsrollen	M-80
Hähnchen ‚Peanuts‘ mit Basmatireis ..	O-151
Jägertopf aus dem Ofen	O-71
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat	M-15
Mais-Tofu-Bratlinge	M-143
Peking-Suppe süß-sauer- scharf low fat	L-35
Reis-Mettröllchen mit süß- saurer Sauce	O-144
Scharfer Thai Hähnchen- Spargeltopf	O-136
Süßes Sushi	R-47
Teriyaki-Sauce zum Marinieren von Fleisch und Fisch	O-152
Thailändische Currysuppe	L-37
Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis	M-130

Sojasauce, hell

AI-Menü Curry Schweinefleisch mit Jasminreis	O-72
---	------

Sojasauce, süß

Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis	M-130
--	-------

Sojasprossen

AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis	M-13
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce	O-11
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat	O-11
AI-Menü Putenfleisch süß-sauer	O-23
AI-Menü Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen low fat	N-5
Chinesische Curry-Teigtaschen	O-77
Frühlingsrollen	M-80
Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat..	L-35
Thailändische Currysuppe	L-37

Thai-Tomatensuppe	L-65
-------------------------	------

Sonnenblumenkerne

5-am-Tag-Salat low fat	J-17
5-Minuten-Vollkornbrot	A-26
6-Korn-Brot	A-6
AI-Menü Kartoffel-Tortilla	M-98
AI-Menü Spinat-Gorgonzola-Nudeln	M-11
AI-Menü Spinatlasagne	M-22
AI-Menü Westfälischer Herbst-Auflauf ..	M-27
Amaranth-Brot low fat	A-23
Anti-Grippe-Salat	J-13
Bäcker-Knäcke(brot) low fat	A-19
Billerbecker Landbrot low fat	A-20
Brütchenrad und Partysonne low fat ..	B-15
Dinkel-Joghurtbrötchen mit Sonnenblumenkernen	B-9
Dinkel-Mehrkornbrötchen	B-47
Dinkel-Sonnenblumenbrot	A-2
Düsseldorfer Vollkörnchen	A-66
Eiweiß-Abendbrot	A-45
Eiweiß-Abendbrötchen	B-35
Führer Über-Nacht-Brot (low fat)	A-17
Geröstete Körnerbutter	H-71
Großer Gemüseauflauf	M-87
Großes Vollkorn-Quarkbrot low fat	A-15
Grünkern-Mehrkornbrot low fat	A-33
Haferbrötchen m. Sauerteig	B-19
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot	A-41
Hirsebrot	A-46
Intelligenz-Salat	J-1
Kamutbrot low fat	A-18
Kamutfladen	A-25
Kartoffel-Dinkel-Brot	A-11
Kartoffel-Sonnenblumenkernbrot	A-65
Kartoffel-Vollwertbrot	A-47
Kernecken	F-24
Kerniges Bier-Brot	A-12
Knusper-Häufchen	G-45
Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing	J-40
Kohlrabisalat	J-6
Korn-an-Korn-Bagels	B-29
Kornlaibchen mit ganzen Körnern	A-12
Krustenbrot	A-55
Kürbis-Vollwertbrot m. Schwarzkümmel	A-28
Malzkruste	A-28
Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola	M-113
Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing	J-30
Möhren-Vollwertbrot	A-33
Möwenfutter	G-47
Müsl-Riegel (eifrei)	F-31
Poppy-Fingers	U-5
Provital-Brot	A-51
Pumpkin-Soup ‚4 puetz‘	L-14
Reines Vollkorn-Nussbrot	A-1
Rinklake-Brot low fat	A-20
Roggenbeißer	A-58
Rotters-Vollwertbrot	A-2
Rotwein-Brot	A-9
Rucki-Zucki-Brot	A-37
Rucola-Pesto	H-4
Rühr-Brot	A-43
Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen	E-8
Sattmacher-Brötchen	B-32
Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn	E-9
Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot	A-11
Schnelles Vollkornbrot mit Roggen	A-46
Sonnenblumen-Focaccia	A-30
Spinatsalat	J-5
Stefanies Familienbrot von ca. 1,4 kg low fat	A-16
Sunflower-Seed-Aufstrich	H-29
Tapas-Salat	J-4
Vollkorn-Körnchen	A-38
Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen	A-8
Wiesenbrot	A-42
Wintersalat	J-47
Winzerbrötchen	B-18
Zucchini-Paprika-Salat	J-30
Zucchini-Brot	A-59

Sonnenblumenöl

Knoblauchwürzer - mit ange- dünstem Knoblauch	Q-28
Pflaumentorte mit Schoko-Cookies	D-88

Spargel

AI-Menü Spanischer Spargeltopf	M-75
AI-Menü Crémiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage low fat	O-103
AI-Menü Garnelen-Spargelragout mit Kartoffeln	N-28
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis	M-13
AI-Menü Gemüseeintopf mit Basilikum-Klößchen low fat	M-100
AI-Menü Graupensuppe mit Spargel	M-61
AI-Menü Großer schneller Spargelintopf	M-101
AI-Menü Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce	O-4
AI-Menü Hähnchen Spargel- Ragout low fat	O-14
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat	O-11
AI-Menü Thunfisch-Schlemmer- Spargeltopf low fat	M-54
AI-Menü Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis low fat	M-21
AI-Menü Schnelles Hähnchen- Frikassée mit Reis	O-91
AI-Menü Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise	M-19
AI-Menü Spargelintopf	O-15
AI-Menü Spargellasagne	M-16
AI-Menü Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis low fat	N-6
AI-Menü Vegetarisches Spargel- Frikassée mit Kartoffeln	M-34
Asiatische Spargelsuppe low fat	L-15
Außergewöhnlicher Spargel-Salat	J-8
Bunter Spargelsalat (zum Sattwerden)	J-23
Fantastischer Frühlings-Salat low fat	J-16
Frühlings-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln	N-44
Italienischer Spargelaufauf mit Mozzarella low fat	M-37
Italienischer Spargelsalat low fat	J-15
Lauwarmer Spargel-Nudelsalat	J-32
Leichter Spargel-Gemüse-Salat	J-59
Marinierter Spargel low fat	M-39
Mediterraner Spargelsalat (low fat)	J-52
Nudelaufauf mit Spinat und Spargel	M-116
Pasta-Sauce ‚Frühlings- erwachen‘ low fat	Q-9
Sauce Aspergii	Q-19
Scharfer Thai Hähnchen- Spargeltopf	O-136
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce low fat	M-17
Spargel mit Kartoffeln und herzhafte Zabaglione	M-83
Spargelbrot low fat	A-31
Spargelgratin	O-10
Spargel-Käsekuchen mit Rucola	C-75
Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste	C-6
Spargelmuffins	C-11
Spargel-Risotto mit Erbsen	P-17
Spargelsalat mit Kaiserschoten	J-38
Spargelsuppe	L-34
Spargelsuppe low fat	L-12
Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse ..	L-36
Spargeltopf Primavera	M-77
Spargel-Tortellini-Topf	M-110
Weltbesten Spargel & Spargelsuppe	M-9

Spargel, grün

Leichter Spargel-Gemüse-Salat	J-59
Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf ..	O-136
Spargel-Käsekuchen mit Rucola	C-75
Spargelpesto	H-55
Spargel-Ricotta-Quiche	C-55

Spätzle

AI-Menü Bunter Porree-Spätzle-Auflauf ..	M-2
AI-Menü Fruchtiger Hähnchen- Spätzle-Auflauf	O-4
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26

AI-Menü Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust low fat	O-33
AI-Menü Spätzle-Auflauf Cheese & Onion	M-92
Speck	
AI-Menü Grünkohl mit PINKEL	O-117
AI-Menü Moderne dicke Bohnen	O-119
AI-Menü Rheinischer Deppekoche	O-92
Champignons in Portweinsauce	M-10
Französische Leberpâté	H-46
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht ..	O-36
Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel	P-20
Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln	O-145
Rustikaler Hackbraten	O-142
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon low fat	L-33
Toskana-Filets	O-101

Speck, geräuchert	
AI-Menü Salbei-Speck-Hähnchen	O-12

Speisestärke	
Baumkuchen	D-78
Blaue-Grütze	R-40
Himmel- und Erde-Waffeln low fat	C-41
Schneeflocken	G-24
Schnelle Gemüsecrèmesuppe	L-1

Spekulatius	
Espresso-Spekulativ-Muffins	F-23
Marzipan-Spekulativ-Kugeln	U-16
Mascarpone-Zimt-Torte	D-93
Spekulativ-Parfait	S-7
Spekulaus-Schmaus	R-29
Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln	F-38
Weihnachts-BrotSchmaus	I-19
Weihnachtsdessert mit Mandelmus ...	R-53

Spekulatiusgewürz	
Espresso-Spekulativ-Muffins	F-23

Spinat	
(Buntes) Kartoffelpüree ‚all in one‘	P-1
AI-Menü Kartoffelbrei mit Gemüse, Schinken und Spiegelei	O-80
AI-Menü Florentiner-Geschnetzeltes	O-12
AI-Menü Kartoffelbrei mit ‚Blubb-Spinat‘ und Ei	M-35
AI-Menü Kartoffelbrei-Lachs-Menü ‚rote Versuchung‘	N-2
AI-Menü Kartoffel-Spinatauflauf low fat ..	M-55
AI-Menü Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce	N-11
AI-Menü Lachs-Spinat-Lasagne low fat	N-8
AI-Menü Nudel-Gratin mit Spinat	O-3
AI-Menü Spinat-Auflauf mit Hackfleisch low fat	O-37
AI-Menü Spinatauflauf mit Kartoffeln ...	M-42
AI-Menü Spinat-Gorgonzola-Nudeln	M-11
AI-Menü Spinatlasagne	M-22
Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe)	L-7
Cremige Kartoffelsuppe	L-4
Crespelle mit Spinatfüllung	M-138
deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck	Q-10
Feta-Spinat-Lasagne	M-133
Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln	N-23
Frischer Würz-Spinat mit Tomaten	P-21
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht ..	O-36
Grüner Mangold-Pilztopf	L-27
Hausmacher-‚Blubb‘(-Spinat)	P-4
Hirseauflauf	M-82
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Spinat	M-144
Nudelaufbau mit Spinat und Spargel	M-116
Nudelsauce	Q-21
Orientalische Spinatsuppe	L-42
Orientalische Teigpäckchen mit würziger Füllung	C-63
Schnelle Spinatspitzen	C-26
Spinat-Dip – kreativ serviert	H-24
Spinat-Fisch-Gratin	N-5
Spinat-Gorgonzola-Tarte mit getrockneten Tomaten	C-65

Spinatklößchen	M-84
Spinat-Kochschinken-Lasagne	O-133
Spinat-Muffins	C-42
Spinat-Pasta	P-26
Spinat-Pilz-Lasagne	M-104
Spinatrollen mit Räucherlachs	N-9
Spinatsalat	J-5
Spinat-Schafskäse-Pfannkuchen vom Blech	C-69
Spinat-Schafskäse-Sauce	Q-3
Spinat-Spätzle	P-2
Spinatsuppe	L-48
Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Frischkäse	M-115
Vollwertiges Spinatsüppchen low fat	L-16
Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricotta-Füllung	M-89
Spinat, frisch	
Spinat-Risotto	P-29

Spitzkohl	
AI-Menü Käse-Spitzkohl mit Kasseler ...	O-70
AI-Menü Exotische Spitzkohlsuppe	N-8
Kartoffel-Spitzkohlsuppe	L-35
Nussiger Spitzkohlsalat	J-30
Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat	J-44

Stachelbeeren	
Entsaften im Wundertopf	V-18
Gedeckter Stachelbeer-Kuchen	D-90

Stangensellerie	
AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen	O-94
‚Magische Kohlsuppe‘ – die berühmte zum Abnehmen low fat	L-12
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat ..	M-17
AI-Menü Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen	O-94
AI-Menü Putengeschnetzeltes low fat	O-8
AI-Menü Reichhaltiger Linseneintopf low fat	M-58
Apfel-Kombucha-Smoothie low fat	V-7
Erdnussuppe	L-5
Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht ..	O-36
Gerstensuppe	L-6
Griechische Zitronensuppe	L-61
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat	M-15
Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe	L-2
Rohkostsuppe aus der Toskana low fat ..	L-11
Thousand-Island-Dressing low fat	K-1
Tuna Sandwich Spread	H-2

Steckrüben	
AI-Menü Bällchen-Rüben-Auflauf	O-75
AI-Menü Wurzel- und Knollen-Auflauf ...	M-18
Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt low fat	J-17
Würzige Steckrübencremesuppe low fat ..	L-19

Steinbutt	
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15

Steinpilze	
AI-Menü Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln low fat	M-14
AI-Menü Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce	O-49
Grüner Mangold-Pilztopf	L-27
Veganer Pilz-Kräuter-Dip (low fat, vegan)	H-69

Steinpilze, getrocknet	
Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln	O-145
Steinpilzspasta	P-7
Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce	M-106

Sternanis	
Sauerkirsch-Grog	X-14
Weihnachtspunsch aus Schweden	X-14

Stielmus	
Stielmus-Eintopf mit Hollandaise low fat	M-108

Stollen	
Stoffen-Trifle	R-43

Sultaninen	
Frucht Kuchen ohne Zucker	D-2
Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan	D-24
Rich Fruit Cake	D-75
Stollenkekse	G-5
Süßkirsch-Chutney low fat	H-13

Suppengemüse	
AI-Menü Klassische Maultaschen in klarer Brühe (low fat, Reste-Fest: Brot/Brötchen)	O-110
AI-Menü Linsensuppe mit Mettendchen ..	O-71
AI-Menü Nudel-Hühnersuppentopf	O-76
AI-Menü Großer Möhreintopf für 2 Tage	O-9
Bunter Mais und Bohnentopf	M-78
Gemüsebrühenpaste (fettfrei)	L-1
Gemüsebrühenpulver (fettfrei)	L-1
Fränkisches Hochzeitsessen	O-137
Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln	O-145

süße Hauptgerichte	
AI-Menü Bayrische Ruppfaub'n	M-71
AI-Menü Milchreisauflauf mit Äpfeln	M-102
AI-Menü Quark-Kirschasagne	M-69
AI-Menü Süße Nudelsuppe low fat	M-41
AI-Menü Süßer Kaiserschmarrn	M-41
Far Breton	R-30
Finnischer Ofenpfannkuchen	M-108
Johannisbeeren-Kaltschale	M-90
Leckerer Milchreis	M-88
Mama's Grießpudding	R-17
Milchreis	R-16
Österreichische Germknödel mit Vanillesauce	M-125
Quarkplinsen	M-126
Scheiterhaufen (Reste-Fest: alte Brötchen) ..	M-90
Vanilla Sky low fat	R-24

Süßkartoffel	
Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf ..	O-136
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon low fat	L-33

Süßkirschen	
Kirsch-Nuss-Marmelade	I-22
Schneewittchen-Torte (ohne Backen)	D-61
Süßkirsch-Chutney low fat	H-13
Versunkener Kirsch- oder Obstkuchen mit Marzipan	E-29

Süßrahmbutter	
Sauce Hollandaise – die wohl allerbeste!!	Q-8

Tabasco	
Cran-Straw-Smoothie	V-22

Tafelspitz	
Fränkisches Hochzeitsessen	O-137

Tahin (Sesampaste)	
‚deutsches‘ Hummus low fat	H-7
Sauerteig-Fladenbrot low fat	A-32

Tartar	
Große Pirogge	C-43

Tee, schwarzer	
Chai Latte	W-9
Dezember-Tee	W-6
Orangenpunsch mit schwarzem Tee	W-8

Tequila	
Zimt-Parfait	S-14

Thai-Basilikum	
AI-Menü Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce	N-35
Curry-Kokos-Suppe mit Hähnchen	L-64

Thunfisch	
AI-Menü Thunfisch-Frikassée mit frischem Spargel auf Reis low fat ..	N-6

AI-Menü Würziger Kartoffelaufwurf mit Schafskäse	M-98
Apulischer Reissalat	J-62
Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln	Q-22
Nudelsauce	
Panna e Tonno	Q-27
Party-Thunfisch-Dip	H-70
Sauce für Vitello Tonnato	Q-20
Thunfisch-Auflauf	N-46
Thunfisch-Aufstrich	H-30
Thunfisch-Dip	H-4
Thunfischkroketten	N-10
Thunfisch-Paprika-Dip	H-61
Thunfischsauce für Pasta low fat	Q-5
Thunfischzopf low fat	C-9
Tuna Sandwich Spread	H-2

Thymian

AI-Menü Gemüse-Chilli	M-7
AI-Menü Mediterrane Fisch-päckchen low fat	N-7
AI-Menü Tomaten-Lasagne	M-28
AI-Menü Wurzel- und Knollen-Auflauf ..	M-18
Antipasti-Quiche	C-53
Auberginen-Aufstrich low fat	H-18
Beste Tomatensalat mit extra viel Tomaten-Dressing	J-56
Blumenkohl-Auflauf mit Brokkoli-Sauce und Knusperkruste	M-143
Brotgewürz selbst herstellen	Y-11
Cremige Tomatensuppe low fat	L-5
Einfache frische Tomatensuppe low fat ..	L-6
Filo-Käsesticks	C-50
Frühlings-Kabeljau mit Spargel und Kartoffeln	N-44
Gebackene oder gebratene Polenta-Rauten	M-134
Gerstensuppe	L-6
Grünkern-Bolognese	Q-29
Gyros-Auflauf	O-126
Italienisches Vorratsdressing	K-10
Käse-Zwiebel-Tortilla	C-9
Käse-Zwiebel-Tortilla	C-9
Knofi-Fladen zum Grillen low fat	A-18
Kräuteröl für Ofenkartoffeln	H-71
Kürbisfocaccia	A-43
Leichter mediterraner Kartoffelsalat ..	J-58
Marinierter Gemüsesalat	M-115
Marinierter Spargel low fat	M-39
Moussaka	O-10
Olivencreme	H-19
Ragù alla Bolognese	Q-4
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum	P-7
Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit Kartoffelhaube	M-141
Sahnige Minestrone low fat	L-23
Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat	Q-20
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet ..	O-109
Seelachs mit Meerrettichkruste	N-14
Spargel-Käsekuchen mit Rucola	C-75
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon	N-15
Sunflower-Seed-Aufstrich	H-29
Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce	M-106
Veganer Pilz-Kräuter-Dip (low fat, vegan)	H-69
Vegetarischer Braten	M-47
Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen	C-59

Tia Maria siehe Kaffeelikör

Toastbrot

AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
Ajo blanco – Andalusische kalte Knoblauchsuppe mit Mandeln und Trauben	L-41
Ananas mit überbackenem Schinken	J-33
Blätterteig-Muffins mit Pfiff	C-54
Cannelloni ai funghi	M-85
Fischgratin ‚Amore alla Paprika‘	N-11
Fischgratin ‚Amore alla Paprika‘	N-11
Französische Zwiebelsuppe	L-7
Hackbraten Grundrezept	O-141
Klare reichhaltige Zwiebelsuppe	L-31

Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen ..	N-25
Nordseebutletten	N-22
Pumpkin-Cake Picanto	C-56
Salmorejo	L-57
Schafskäse mit Pinienkernen aus dem Ofen	J-29
Serviettenknödel	P-19
Spinatklößchen	M-84
Süßes French Toast	M-132
Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce	M-106
Zucchini-suppe	L-9

Tofu

Mais-Tofu-Bratlinge	M-143
Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis	M-130

Tomaten

‚Magische Kohlsuppe‘ – die berühmte zum Abnehmen	L-12
AI-Menü Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce low fat	N-42
AI-Menü Fischragout mit Reis und Champignons	N-34
AI-Menü Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln	O-107
AI-Menü Hähnchen Mexicana	O-69
AI-Menü Hähnchenbrust in Martini-Sauce	O-75
AI-Menü Arrabiata-Nudeltopf low fat	M-20
AI-Menü Bella Italia ‚al forno‘	M-15
AI-Menü Blumenkohl à l’italiana	M-51
AI-Menü Brokkoli-Nudelnester low fat	M-65
AI-Menü Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs (low fat)	N-12
AI-Menü Chili ohne Carne low fat	M-64
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
AI-Menü Europa-Couscous low fat	M-67
AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat	N-38
AI-Menü Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste	M-19
AI-Menü Gemüse-Chilli	M-7
AI-Menü Gemüseplatte mit lauwarmer Crème-Tomatensauce low fat	M-57
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan	M-1
AI-Menü Griechischer Nudelaufwurf mit Schafskäse	O-88
AI-Menü Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce low fat	O-81
AI-Menü Kartoffel-Spinataufwurf low fat ..	M-55
AI-Menü Kohlrabi-Lasagne mit Schinken low fat	O-39
AI-Menü Lachs-Spinat-Lasagne low fat	N-8
AI-Menü Lauchlasagne oder Porreelasagne	M-56
AI-Menü Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen	O-2
AI-Menü Mais-Tomaten-Schale ‚al forno‘	M-22
AI-Menü Pasta ‚alla Pizze‘ low fat	M-44
AI-Menü Reisaufwurf mit Tomaten und Champignons	M-27
AI-Menü Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich	M-6
AI-Menü Sommerlicher Nudelaufwurf low fat	M-38
AI-Menü Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat low fat	M-30
AI-Menü Spinat-Auflauf mit Hackfleisch	O-37
AI-Menü Spinatlasagne	M-22
AI-Menü Tomaten-Kräuter-Kuchen	C-71
AI-Menü Tomaten-Lasagne	M-28
AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen	M-91
AI-Menü Vegetarischer Gesund-topf low fat	M-99
AI-Menü Würz-Topf	O-96
AI-Menü Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce	O-13
Antipasti-Salat (in Partymenge)	J-55
Arabische Fleischpizza	C-61
Bäuerliche Gazpacho	L-30
Beste Tomatensalat mit extra viel Tomaten-Dressing	J-56

Blitztomatencreme	L-6
Blumenkohl-Brokkoli-Bratlinge	M-131
Bruschetta(-Salat)	J-24
Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten low fat	H-27
Carpese-Aufstrich	H-39
Carpese-Muffins	C-18
Cheesburger-Suppe	L-39
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-14
Couscous-Salat low fat	J-43
Cremige Pastasauce ohne Sahne	Q-13
Cremige Tomatensuppe low fat	L-5
Crespelle mit Spinatfüllung	M-138
Curry-Ketchup low fat	H-60
Einfache frische Tomatensuppe low fat ..	L-6
Fantastischer Frühlings-Salat low fat	J-16
Faretto-ital. Dinkelsuppe aus Umbrien	L-25
Festlicher Tomatensalat	J-4
Feta-Spinat-Lasagne	M-133
Fleisch-Topf aus dem Ofen	O-134
Fruchtiger Ketchup ohne Haushaltszucker	H-44
Garam Masala-Hähnchen	O-127
Gebackene Bohnen - Baked Beans	P-28
Gefüllte Paprika low fat	M-9
Gemüsecocktail	V-1
Gemüse-Crumble	P-13
Mediterrano-Butter	H-19
Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce	O-20
Griechische Fisch-Suppe	N-48
Grünkern-Bolognese	Q-29
Hähnchen-im-Schinken-mantel-Gratin	O-131
Indische Linsensuppe	L-59
Indischer Blumenkohl mit Reis	M-140
Italienischer Spargelaufwurf mit Mozzarella low fat	M-37
Italienischer Spargelsalat low fat	J-15
Kalte Tomatensuppe mit Rucola – z.B. zu Spargel low fat	Q-9
Kartoffelaufwurf mit Blumenkohl und Spinat	M-144
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat	M-15
Klare Tomatensuppe - Tomatenconsommé low fat	L-47
Kohl-Paprikasch	P-14
Kürbis-Tomaten-Chutney low fat	H-26
Lauwarmer Tomaten-Mascarpone-Sauce	Q-15
Leichter Carprese-Dip low fat	H-30
Liebingskäsesalat	J-19
AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln	O-5
Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola	M-113
Mexikanischer Chester Dip	H-6
Moussaka	O-10
Nudeln mit Chorizo	O-139
Nudelsalat ‚Caprese‘	J-35
Nudelsauce à la ‚heute bleibt die Küche beinahe kalt‘ low fat	Q-5
Nudelschnecken mit Hackfleisch	O-98
Ofenschlupfer	M-103
Oliven-Dip	H-32
Pfannkuchenpizza	C-33
Pizza-Schnecken	C-45
Pizza-Tomaten	Q-3
Pomodoro-Macchiato mit Grissini	L-66
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse low fat	M-47
Quark-Dip	H-4
Ragù alla Bolognese	Q-4
Ratatouille	P-6
Risotto mit Tomaten, Käse und Basilikum	P-7
Rohkostsuppe aus der Toskana low fat ..	L-11
Sahnige Minestrone low fat	L-23
Salmorejo	L-57
Salsa	H-6
Schafskäse-Bruschetta-Brötchen	C-10
Schafskäsesalat	J-8
Schnelle Tomatensauce ‚Pomodoro alla Panna‘	Q-7
Sizilianische Sfinzione	C-3
Thai-Tomatensuppe	L-65
Thunfischsauce für Pasta low fat	Q-5
Tomaten-Bohnen-Auflauf	M-8

Tomaten-Bohnen-Dip	H-5
Tomatencremesuppe mal anders	L-5
Tomatendressing low fat	K-4
Tomatenketchup - selbstgemacht	H-29
Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu Fleisch)	Q-24
Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta low fat	Q-10
Tomaten-Salsa low fat	H-18
Tomaten-Schafskäse-Auflauf von Peti	M-107
Tomaten-Schweinerl	O-148
Tomatensuppe aus frischen Tomaten low fat	L-39
Toskana-Filets	O-101
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern .	J-7
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat	H-52

Tomaten, geschälte (Konserve)

Crespelle mit Spinatfüllung	M-138
Griechische Fisch-Suppe	N-48
Indische Linsensuppe	L-59
Schneller Gnocchi-Auflauf	O-128
AI-Menü Kartoffel-Lasagne	O-108
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
AI-Menü Europa-Couscous low fat	M-67
AI-Menü Gemüse-Chilli	M-7
AI-Menü Gemüse-Lasagne Mexicana	M-32
AI-Menü Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan	M-1
AI-Menü Griechischer Nudelaufwurf mit Schafskäse	O-88
AI-Menü Kritharakinudelaufwurf	M-62
AI-Menü Rindertopf mit Couscous	O-84
AI-Menü Sauerkraut-Paprika- Eintopf aus Österreich	M-6
AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen und Naturreis	O-97
AI-Menü vegetarische Lasagne Bolognese	M-5
AI-Menü Vegetarische Moussaka für 8 Personen	M-94
Blitztomatencreme	L-6
Bolognese-Sauce ohne Fleisch	Q-2
Bratwurst-Bolognese	Q-18
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-14
Conchiglioni mit Käsefüllung	M-128
Fruchtig feuriger Paprika-Dip	H-68
Garam Masala-Hähnchen	O-127
Gefüllte Zucchini 'al forno'	M-7
Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce	O-20
Grünkern-Bolognese	Q-29
Gyros-Auflauf	O-126
Hähnchen-im- Schinkenmantel-Gratin	O-131
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat	M-15
Lauwarmer Tomaten Mozzarella-Sauce	Q-19
Linsen-Tomaten-Topf	M-77
Orangen-Tomatensuppe low fat	L-55
Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe	L-2
Pfannkuchenpizza	C-33
Pizza-Tomaten	Q-3
Rosenkohl mediterrano	M-88
Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat	Q-20
Salsa	H-6
Sizilianische Sfinzione	C-3
Spinat-Tomatensuppe mit körnigem Frischkäse	M-115
Thai-Tomatensuppe	L-65
Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce	M-106
Tomaten-Bohnen-Auflauf	M-8
Tomaten-Bohnen-Dip	H-5
Tomaten-Kräuter-Suppe mit Parmesan low fat	L-42
Tomaten-Schweinerl	O-148
Tortellini-Eintopf	M-79
Toskana-Filets	O-101
Warmer Zucchini Salat mit Tomatensauce low fat	J-42

Tomaten, getrocknet

AI-Menü Fisch mit Tomaten- häubchen auf Reis	N-36
Aufstrich Bella Italia	H-65

Bärlauchcrème	H-53
Basilikum-Tortelloni mit Tomaten- Mozzarella-Füllung	P-30
Bester Tomatensalat mit extra viel Tomaten-Dressing	J-56
Gebackene Bohnen - Baked Beans	P-28
Italienischer Hackbraten	O-142
Italobert	H-72
Karotten-Pizza mit Vollkorn	C-52
Lachs-Basilikum-Aufstrich	H-54
Linsensalat mit getrockneten Tomaten	J-49
Marinierter Gemüsesalat	M-115
Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen	J-45
Mediterraner Spargelsalat (low fat)	J-52
Mediterranes Salatdressing mit getrockneten Tomaten	K-11
Panetti italiani	H-44
Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln	O-145
Rotes Pesto	H-53
Spinat-Gorgonzola-Tarte mit getrockneten Tomaten	C-65
Tomatenfocaccia	A-36
Tomaten-Salami-Kekse	C-51

Tomaten, passierte

AI-Menü Italienischer Frühlingstopf	M-74
AI-Menü Putenröllchen mit Schafskäse und Kräutereis	O-80
AI-Menü Hühnerpaprikasch mit Kartoffeln	O-81
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat	O-120
AI-Menü Patatas guisadas - spanischer Kartoffeleintopf low fat	N-22
Gyrossuppe	L-54
Moderne dicke Bohnen	O-119
Mozzarella-Tomatensuppe	L-49
Party-Schinkenröllchen-Auflauf	O-46
Pastasauce ‚Kartoffel-Bolognese‘	Q-11
Provencalische Gemüseplatte mit Schafskäse low fat	M-47
Schnelle Tomatensauce ,Pomodoro alla Panna‘	Q-7
Tomatenbrot	A-10

Tomatenmark

AI-Menü Fischgulasch mit Safran- Reis und Tomatensauce low fat	N-42
AI-Menü Kartoffel-Lasagne	O-108
AI-Menü 7 Köstlichkeiten in süß- saurer Sauce low fat	N-21
AI-Menü BBQ-Geschnetzeltes low fat	O-55
AI-Menü Chili ohne Carne low fat	M-64
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne	M-4
AI-Menü Fenchel mit Tomaten- Schinken-Sauce low fat	O-21
AI-Menü Fischfilet mit roter Senfsauce low fat	N-38
AI-Menü Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce	O-42
AI-Menü Fleischspieße mit Zigeunersauce low fat	O-65
AI-Menü Gemüse-Lasagne Mexicana	M-32
AI-Menü Griechischer Nudelaufwurf mit Schafskäse	O-88
AI-Menü Gyros-Geschnetzeltes mit Metaxasauce	O-14
AI-Menü Hackfleisch-Schinken- Röllchen mit Kartoffeln	O-43
AI-Menü Hähnchen süß-sauer	O-3
AI-Menü Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle	O-16
AI-Menü Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier low fat	M-24
AI-Menü Käsebällchen mit viel Gemüse	O-15
AI-Menü Kräuterfisch mit Tomatensauce low fat	N-14
AI-Menü Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce low fat	O-45
AI-Menü Lasagne Bolognese low fat	O-120
AI-Menü Nudeltopf mit Hackfleisch low fat	O-30
AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln	O-5
AI-Menü Putengeschnetzeltes low fat	O-8

AI-Menü Schweinefleisch süß- sauer mit Jasminreis low fat	O-32
AI-Menü Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse	O-6
AI-Menü Serviettenknödel mit Hähnchenragout	O-82
AI-Menü Spinat-Auflauf mit Hackfleisch low fat	O-37
AI-Menü Tomateneintopf mit Bällchen und Naturreis	O-97
AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen	M-91
AI-Menü vegetarische Lasagne Bolognese	M-5
AI-Menü Vegetarische Moussaka für 8 Personen	M-94
AI-Menü Vegetarischer Shepperd's Pie	M-23
AI-Menü Würz-Topf	O-96
Bolognese-Sauce ohne Fleisch	Q-2
Bratwurst-Bolognese	Q-18
Brottschnecken-Blech	C-41
Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten low fat	H-27
Chili-sin-Carne-Kuchen	C-14
Cola-Barbeque-Sauce	H-50
Cremige Pastasauce ohne Sahne	Q-13
Curry-Ketchup low fat	H-60
Einfache frische Tomatensuppe low fat ..	L-6
Empanadillas - spanische Teigtaschen	C-21
Feta-Frischkäse-Fest	H-16
Fruchtig feuriger Paprika-Dip	H-68
Gefüllte Paprika low fat	M-9
Gemüse-Crumble	P-13
Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse	M-109
Grünkern- Bolognese	Q-29
Grünkern-Bolognese	Q-29
Gyros-Auflauf	O-126
Karotten-Pizza mit Vollkorn	C-52
Kohlpaprikasch	P-14
Korfu-Feta low fat	H-31
Lachs-Basilikum-Aufstrich	H-54
Lachscremesuppe	L-20
Mandel-Tatar	H-24
Marita's gefüllte Champignons	M-34
Nudelschnecken mit Hackfleisch	O-98
Orangen-Tomatensuppe low fat	L-55
Pfannkuchenpizza	C-33
Pizzabutter	H-3
Pizza-Tomaten	Q-3
Ragù alla Bolognese	Q-4
Ratatouille	P-6
Remoulade ‚Style-up your fish‘	H-12
Rotes Pesto	H-53
Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat	Q-20
Scharfe Bananen-Suppe low fat	L-21
Strangelengulasch (Bohnen- Eintopf aus Österreich)	O-39
Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse und Reis	O-153
Tofu-Cannelloni mit würziger Tomatensauce	M-106
Tomatenbutter	H-18
Tomatenketchup - selbstgemacht	H-29
Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta low fat	Q-10
Tomatensauce für Spiegeleier	Q-17
Tomatensuppe aus frischen Tomaten low fat	L-39
Ushi-Kuri-Sugo	Q-14
Vollwert-Knabberstangen	B-26
Warmer Zuchinisalat mit Tomatensauce low fat	J-42

Tomatensaft

AI-Menü Winterlicher Nudeleintopf low fat	M-28
Herzhafter Gemüse-Smoothie low fat ..	V-19
Mozzarella-Tomatensuppe	L-49
Tomaten-Paprika- Smoothie (kalorienarm)	V-6
Wellness-Gemüse-Drink low fat	V-7
Zupa Mango-Pomodoro low fat	L-51

Tonic Water

Alkoholfreier Caipiriña	V-23
-------------------------------	------

Topinambur

- AI-Menü Wurzel- und Knollen-Auflauf .. M-18
- Fruchtiger Topinambur-Salat low fatJ-22
- Topinambur-Suppe L-12

Tortellini

- Gefüllte Paprika low fat M-9
- Spargel-Tortellini-Topf.....M-110

Tortenguss

- Beerenkuchen mit Mascarpone E-27
- Schneewittchen-Torte (ohne Backen)..D-61
- Tortenguss z.B. für ObstbodenD-5
- Yogu-Cotta R-88

Tortenguss, rot

- Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Joghurt-SahneD-82
- Preiselbeer-Torte mit BuchweizenD-91

Tortilla-Fladen

- Gemüse-WrapsJ-31

Traubensaft

- Alkoholfreier Glühwein W-10
- Früchtepunch W-5
- Pflaumen-Schokoladendrink..... V-13
- Virgin Strawberry-Cocktail low fat V-8

Trinkjoghurt

- Masca-Nekta-Qua R-54

trockenes Brot

- Fettarmer (Snack für den FrauenabendO-17
- Fischauflauf mit leckerer KrusteN-45
- Gebackene Mett-Snack-Brötchen..... C-73
- Geflügelfrikadellen O-7
- KrabbelkuchenD-29
- KrustenbrotA-55
- Saucenbinder für dunkle SaucenQ-21
- Seelachs mit MeerrettichkrusteN-14

Trockenhefe

- Lingue di Suocera - Knabbergebäck .. B-42

Trockensauerteig

- Knauzensemmeln low fat B-38
- Körnermischbrot A-42
- Sauerteigbrötchen B-10
- Schnelle Walnussfocaccia A-2
- Sommerliches Buttermilchbrot A-6
- Weizen-Mischbrot A-51

Truthahn

- Truthahn / Pute mit leckerer FüllungO-115

Vanilleeis

- Apfelkuchen mit warmer MilchD-26
- Coffeeschake – oder Eiskaffee mit Vanilleeis V-13
- Heißer Eiskaffee..... W-2
- Himbeer-Bomber V-14
- Wedding-Day Ice Cream.....S-2

Vanillejoghurt

- Erdbeer-Windbeutelfüllung F-18
- Joghurt-Aprikosenschnitten E-3
- Vanille-Gugelhupf.....D-36
- Vanille-MüsliI-9

Vanillepuddingpulver

- AI-Menü Apfellasagne M-72
- AI-Menü Quark-Kirschlasagne M-69
- American Banana Pudding R-91
- Apfel-Crumble.....R-58
- Baumkuchen.....D-78
- Beerenpudding R-78
- Bienenstich E-15
- Calvados-Apfelgrütze R-34
- Cranberry-RührkuchenD-57
- Crème-brûlée-Schnittchen (+ 6 Eigelb!)..... E-35
- Donauwellen..... E-28
- Eggnogg ohne Alkohol W-10
- Eierlikör-Muffins..... F-25
- Eierschnecke - dreischichtig..... E-18

- Frankfurter Kranz D-58
- Gebackener Schmandkuchen.....E-32
- Gedeckter Stachelbeer-Kuchen D-90
- Gekochte Zimtsauce7
- Herbstliches Apfeldessert R-14
- Herrencreme R-5
- Kirsch-Kokos-Trifle..... R-9
- Kuh-Fleckerl-Käsekuchen D-38
- Löffel-Cappuccino R-90
- Mandeltarta – dünne schwedische Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus... ..E-21
- Mohn-Pudding-Kuchen..... D-83
- Mürbe Sandwaffeln.....F-37
- Orangen-Crème..... R-16
- Österreichische Germknödel mit Vanillesauce M-125
- Pflaumenkuchen mit PuddingE-17
- Pflaumen-Rotwein-Torte D-74
- Russischer Zupfkuchen D-70
- Sauerkirsch-Streuselkuchen vom BlechE-33
- Vanilla Sky low fat R-24
- Vanilla-Cakes G-20
- Zucker-Brez'n G-46

Vanillepuddingpulver (kalt anrühren)

- Kleine Ameisenhägel.....F-15
- KnusperkissenF-34

Vanilleschote

- Bayrisch Crème R-82
- Crème-brûlée-Schnittchen.....E-35
- Dulce de leche I-25
- Vanillecrème R-53
- Weihnachtszucker W-11

vegane Rezepte

- Apfelbrot (ohne Ei, ohne tierische Fette, vegan) D-55
- Beerenpudding R-78
- Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten low fat..... H-27
- Cashew-Frühlingssuppe L-58
- Cashewsuppe.....L-19
- Crémige vegane Zwiebelsuppe L-62
- Feigen-Butter I-8
- Indische Linsensuppe L-59
- Kürbiskern-Kräuter-Dip H-26
- Mandel-Tatar H-24
- Paprika-Nuss-Aufstrich (vegan, haltbar) H-61
- Sunflower-Seed-Aufstrich H-29
- Thai-Tomatensuppe..... L-65
- Tofu - süß-scharf mit Gemüse und Reis..... M-130
- Veganer Pilz-Kräuter-Dip (low fat) H-69
- Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz H-27

Vermicelli-Glasnudeln

- Thailändische Currysuppe L-37

Vin Santo

- Erdbeer-CassataS-21

Vitamin C-Pulver

- Familien-Weißbrot A-15
- Hamburger FranzbrötchenB-33
- Heller Bauernstuten A-14
- Lufti-Kuss-Brot A-5
- Malzbrötchen B-3

Vollkornnudeln

- AI-Menü Spaghetti-Carbonara low fat..... O-67
- AI-Menü Winterlicher Nudel-eintopf low fat M-28
- Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce low fat J-25

Vorspeisen

- Ananas mit überbackenem Schinken.. J-33
- Französische Leberpâté..... H-46
- Frühlingsrollen M-81
- Herzhafte Kräuterrolle..... C-36
- Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen.. N-25
- Lachs-Timbalen N-23
- Porreetorte C-34
- Schafskäse mit Pinienkernen aus dem Ofen..... J-29
- Spinatklösschen..... M-84

Wacholderbeeren

- AI-Menü SauerkrauteintopfO-79
- AI-Menü Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln..... O-5
- AI-Menü Sauerbraten-RagoutO-112
- Apfelrotkohl P-1
- Cranberry-RelishH-60
- Hausgemachte Beize für SauerbratenO-121
- Wildgewürz, selbstgemacht Y-10

Waffeln, herzhaft

- Herzhafte Sesamwaffeln C-48
- Herzhafte Sommer-Waffeln low fat M-43
- Himmel- und Erde-Waffeln low fat C-41
- Kartoffel-Dinkel-Waffeln C-46
- Knusprige Kartoffelwaffeln low fat..... P-3

Waldbeeren

- Italienische Cookie-Crème R-76

Waldmeistersirup

- Green-Smoothie low fat..... V-8
- Monster-Eis-Getränk) S-18
- Waldmeister-Likör X-7

Walnüsse

- ACE-SalatJ-14
- AI-Menü Bella Italia 'al forno' M-15
- AI-Menü Eiweiß-Gemüsekuchen C-70
- Apfel-Walnuss-Eis S-10
- Baklava F-40
- Berliner WalnussbrotG-8
- Classic American Brownies..... F-12
- Datteln mit Zimt-Walnussmarzipan.... U-10
- Datteltart (glutenfrei)D-52
- Engadiner Nusstorte - prima zum VorbereitenD-92
- Fenchelrohkost J-9
- Festlicher Tomatensalat..... J-4
- Fruchtiger Rotkohlsalat.....J-32
- Fruchtiger SchlemmerrohkostJ-18
- Fruchtiges Walnuss-DressingK-5
- Fruchtig-feuriger Mozzarella-SalatJ-57
- Gestürzter ApfelkuchenD-73
- Grünkohl-Walnuss-SalatJ-63
- Herbstlicher SelleriesalatJ-63
- Igel-Muffins F-14
- Intelligenz-Salat J-1
- Kaffee-Muffins low fat F-13
- Karottig-Knollensalat mit Meerrettich J-26
- Karottenschnitten mit ACE E-16
- Kirsch-Nuss-MarmeladeI-22
- MontagsmüsliI-6
- Nuss-BratlingM-105
- Nussbrötchen B-10
- Nussiger Spitzkohlsalat.....J-30
- Nussknacker B-31
- Paprika-Nuss-Aufstrich (vegan, haltbar)H-61
- Paprikasalat..... J-9
- Pastinaken- oder Möhrenbrot mit Walnüssen A-54
- Pflaumenmus.....I-13
- Provitale-Brot A-51
- Quittencrème mit Chili-Schokosauce und weichem Walnuss-Zimt-Krokant ... R-36
- Rote Bete auf FeldsalatJ-29
- Schnelle WalnussfocacciaA-2
- Schnelle WalnussfocacciaA-2
- Schokoladen-Brownies - klebrig und innen feucht F-39
- Süße Wurst.....D-45
- Toffee-Walnuss-TarteD-8
- Toffee-Walnuss-Tarte.....D-8
- Türkisches Gebäck mit Feigen.....G-47
- Veganer Pilz-Kräuter-Dip (low fat, vegan)H-69
- Vio-Vital-Salat..... J-31
- Vollkornbrot mit verschiedenen Nüssen A-48
- WalnussplätzliG-4
- Walnuss-Brötchenkranz B-17
- Walnuss-Feta-Brot A-56
- Walnuss-FrischkäseH-64
- Walnuss Honig mit Vanille.....I-4
- William Brown Muffins F-30

Wasabi-Paste
Süßes Sushi..... R-47

Wasserkastanien
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis M-13
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit
Basmatireis low fat..... O-11

Wassermelone
Sommer-Smoothie V-22

Weichweizengrieß
Zaubergrieß-Pfäunen-Dessert R-42
AI-Menü Gefüllte Paprika mit
Sauerkraut..... M-40
AI-Menü Pflaumenauflauf..... M-69
Apfel-Crumble-Muffins..... F-29
Filo-Käsesticks C-50
Gemüestrudel..... C-44
Herzhafter Schnittlauchkuchen..... C-58
Käse-Soufflé M-68
Kokos-Paradies-Schnitten E-23
Orangenflammerie low fat..... R-19
Paprika-Lauch-Quiche mit
Vollkornteig und Schafskäse..... C-47
Real American Apple Pie..... D-43

Weinbrand
Eierpunsch aus Amerika X-10
Exoten-Ereignis für Erwachsene..... R-8
Französische Leberpâté H-46
Gyrossuppe L-54
Hähnchen-im-Schinken-
mantel-Gratin..... O-131
Maracujalikör X-4
Omas Vanille-Likör X-3
Rich Fruit Cake D-75
Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet .. O-109
Semifreddo..... R-18
Weihnachtslikör X-12

Weinessig
Zwiebel-Marmelade
(für die Käseplatte) H-75
Curry-Ketchup low fat H-60

Weingeist
Eierlikör aus ganzen Eiern X-13

Weinstein-Backpulver
Polenta-Grießbrei R-82
Zauber-Grieß-Crème R-75

Weintrauben
Ajo blanco – Andalusische kalte
Knoblauchsuppe mit Mandeln und
Trauben L-41
Blaue-Grütze R-40
Clafoutis..... D-4
Fruchtiger Rotkohlsalat..... J-32
Fruchtiger Schlemmerrohkost J-18
Helles Schokoladenfondue..... R-65
Kürbissalat mit Apfel J-53
Rosenkohlsalat J-61
Trauben-Sellerie-Salat J-42
Wein-Träuble-Dessert R-77
Wein-Zitronencreme..... R-62

Weißbrot
Hähnchen- oder Truthahn-Füllung O-64
Lauch-Taschen C-15
Pancotto al modo mio - Italienische
Tomatensuppe..... L-2

Weißer Rüben
AI-Menü Gemüseeintopf mit Basilikum-
Klößchen low fat M-100

Weißkohl
'Magische Kohlsuppe' – die berühmte zum
Abnehmen... low fat..... L-12
AI-Menü Exotische Spitzkohlsuppe..... N-8
AI-Menü Kappesuchen mit
Schinkenwürfeln..... C-74
AI-Menü KoKar-Topf low fat..... O-45
Bayrischer Weißkrautsalat J-5
Bunter Picknick-Salat..... J-7

Bunter Wundertopf-Salat low fat J-22
Coleslaw – begradeter Krautsalat..... J-2
Farmersalat..... J-41
Frühlingsrollen M-80
Gedünsteter Chinesischer Krautsalat .. J-12
Kohl-Paprikasch low fat P-14
Krautsalat wie beim Griechen low fat.... J-41
Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer
Senfsauce J-11
Weißkohlsalat ‚Tricolore‘ à l'italiana.... J-11
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern.. J-7

Weißwein
AI-Menü Spanischer Spargeltopf M-75
AI-Menü Fenchel mit Tomaten-
Schinken-Sauce low fat..... O-21
AI-Menü Fischfilet mit rosa
Dillsauce low fat N-19
AI-Menü Gefüllte Hähnchentaschen mit
Roquefort-Sauce..... O-27
AI-Menü Goldbarsch mit ‚Gold- und
Kupfergemüse‘ low fat N-13
AI-Menü Hähnchen mit Spargel und Ananas
in Weißweinsauce O-4
AI-Menü Hähnchen
Spargel-Ragout low fat O-14
AI-Menü Italienischer Lauch mit Parmesan
und Weißwein-Sauce M-120
AI-Menü Kabeljau mit körniger
Weißweinsauce..... N-1
AI-Menü Kappesuchen
mit Schinkenwürfeln C-74
AI-Menü Königsberger Klopse low fat..... O-53
AI-Menü Lachs auf Blattspinat an
Dillrahmsauce..... N-11
AI-Menü Lachsmenü mit
Frischkäsesauce..... N-4
AI-Menü Schnelles Eierfrikassée mit
Naturreis low fat..... M-21
AI-Menü Thunfisch-Frikassée mit frischem
Spargel auf Reis low fat N-6
Apfelweincrème low fat R-20
Aprikosensauce bzw. Pfirsichsauce aus
frischen Früchten..... 5
Birnen-Apfel-Marmelade..... I-15
Blaue-Grütze R-40
Champignon-Sauce
mit Weißwein low fat Q-13
Empanadillas..... C-21
Exoten-Ereignis für Erwachsene R-8
Fleisch- oder Grill-Marinade..... O-106
Fleisch-Topf aus dem Ofen..... O-134
Fruchtig-feurige Halloween-
Suppe (milchfrei)..... L-50
Grill-Marinade ‚Pikante Paprika‘..... O-38
Grüne Krabbensuppe L-7
Hähnchen-Ragout Fin mit
viel Gemüse und Reis..... O-150
Herbstliches Apfeldessert R-14
Käse-Dreiecke C-27
Kirsch-Chaudeau R-42
Kiwi-Weinsauce 4
Klare reichhaltige Zwiebelsuppe L-31
klassischer Zwiebelkuchen mit
Schinkenspeck..... C-25
Klassisches Risotto mit Weißwein P-12
Kürbis-Gewürzsuppe low fat..... L-22
Melonen-Grütze low fat..... R-21
Orangen-Crème..... R-16
Original Elsässer Apfelkuchen..... D-33
Osterzopf..... A-25
Parmesan-Weinsüppchen L-30
Ricotta selbst herstellen H-48
Rote Linsensuppe low fat..... L-13
Rucola-Cappuccino L-16
Schinken-Blech C-10
schneller Teig für Teigtaschen..... C-2
Spargel mit Kartoffeln und herzhafter
Zabaglione M-83
Spargelsuppe L-12
Spargel-Tortellini-Topf M-110
Spinat-Risotto P-29
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon N-15
Tortenguss z.B. für Obstboden D-5
Ushi-Kuri-Sugo Q-14
Wein-Berg-Schnecken..... B-19
Weingelee mit Peperoni I-21
Wein-Grütze low fat..... R-26
Wein-Punsch..... X-14

Weinsuppe L-58
Wein-Träuble-Dessert..... R-77
Wein-Zitronencreme..... R-62
Weißer Glühwein low fat X-9
Weißes Punscheis S-5
Weißweinerles G-17
Weißwein-Senf-Sauce..... Q-24
Welfenspeise R-66
Weltbesten Spargel & Spargelsuppe.... M-9
Winzerbrötchen B-18
Zabaglione..... R-1
Zitrusfrucht-Terrine R-69

Weizen
6-Korn-Brot A-6
Ballaststoff-Vollkornpizza C-42
Bananenmuffins F-13
Billerbecker Landbrot low fat A-20
Buckweaties B-3
Föhler Über-Nacht-Brot (low fat)..... A-17
Fruchtuchen ohne Zucker D-2
Großes Blech Weizenbrötchen mit
Weizenvollkorn..... B-13
Großes Vollkorn-Quarkbrot low fat A-15
Haferbrot..... A-61
Haferflockenbrötchen B-29
Irische Sodabrötchen - ohne Hefe..... B-36
Joghurtinos (low fat)..... B-47
Kaffee-Muffins low fat F-13
Kartoffel-Vollwertbrot A-47
Kernige Flöckchen low fat..... B-21
Kerniges Bier-Brot..... A-12
Kerniges Joghurt-Brot A-7
Korn-an-Korn-Bagels B-29
Körnermischbrot A-42
Kornlaibchen mit ganzen Körnern..... A-12
Kürbiskern-Brot..... A-20
Leichte lockere Vollkornwaffeln & Hefe
(milchfrei, low fat) F-27
Majorantöpfchen..... H-59
Möhnen-Vollwertbrot A-33
Molke-Vollkörnchen B-24
Münsterländer Schwarzbrot low fat A-19
Nussknacker B-31
Paprika-Brötchen B-41
Paprika-Lauch-Quiche mit
Vollkornteig und Schafskäse..... C-47
Provital-Brot A-51
Recycling-Brot A-49
Reine Vollkorn-Nussbrötchen B-40
Rinklake-Brot low fat..... A-20
Roggen-Mischbrötchen low fat..... B-34
Rosinen-Ballaststoff-Kekse low fat..... G-2
Rosmarinbrötchen low fat..... B-24
Rotters-Vollwertbrot A-2
Rustikuss..... A-26
Saftiges Kürbisbrot low fat..... A-15
Sattmacher-Brötchen B-32
Sauerteig-Fladenbrot low fat..... A-32
Schmandbrötchen B-8
Schnelles Vollkornbrot mit Roggen A-46
Schrot-Brot..... A-35
Sommerliches Buttermilchbrot A-6
Süddeutsches Gewürzbrot low fat A-22
Vegetarischer Braten M-47
Vollkornbrot mit Sauerteig
,ohne Körner‘ low fat A-50
Vollkornbrot mit verschiedenen
Nüssen A-48
Vollkorn-Fladenbrot..... A-3
Vollkorn-Knäckefladen
mit Sesam low fat A-41
Vollkorn-Körnchen..... A-38
Vollkorn-Mandeltaler G-9
Vollkorn-Milchbrötchen B-5
Vollkorn-Mischbrot A-60
Vollkorn-Mohnbrötchen low fat B-21
Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen..... A-8
Vollwertbrot mit Kürbiskernen low fat... A-17
Vollwert-Paprikasuppe..... L-36
Weizen- oder Dinkel-Sauerteig..... A-4
Weizenbeißer B-2
Zucchini-Brot A-59

Weizenbier
Cashew-Brot..... A-47
Reines Vollkornbrot mit Weizenbier ... A-34

Weizenflakes
Flake-Muffins F-22

Weizenkleber siehe **Gluten**

Weizenkleie
Ballaststoff-Vollkornpizza C-42
Buckwheaties B-3
Buttermilch-Körner-Brötchen B-31
Eiweiß-Abendbrot A-45
Eiweiß-Abendbrötchen B-35
Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot A-41
Kleie-Brötchen B-5
Rosinen-Ballaststoff-Kekse low fat G-2
Sattmacher-Brötchen B-32
Schrot-Brot A-35
Vollkorn-Körnchen A-38

Weizen-Korn (Alkohol)
Maracujalikör X-13
Ouzo - selbst gemacht X-15
Pfefferminz-Likör X-18
Bananenlikör X-3
Erdbeerlikör X-2
Erdbeer-Sahne-Likör X-1
Gletscher-Spalte X-8
Maracujalikör X-4
Sabine's Wundertopf Eierlikör X-2
Schokocchino-Likör X-1

Weizenmehl, Typ 1050
Kalabaza A-62
Kartoffelmischbrot mit Buttermilch A-58
Ur-Typ A-61

Weizenmehl, Typ 550
Leinsamenbrot A-64

Whiskey
Kaffee-Muffins low fat F-13
Osterhasen- oder Nikolauslikör X-5

Whiskeylikör
Kleine Ameisenhügel F-35
Pralinen U-6
Whiskeylikör-Pudding R-74
Whiskeylikör-Waffeln F-36

Wildlachsfilets
AI-Menü Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce N-1

Wildreis
AI-Menü Gefüllte Hähnchen-taschen mit Roquefort-Sauce O-27
AI-Menü Hähnchen Spargel-Ragout low fat O-14
AI-Menü Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce O-49
AI-Menü Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce N-1

Wirsing
AI-Menü Italienischer Frühlingstopf M-74
AI-Menü Bunter Kohltopf low fat M-60
AI-Menü Bunter vegetarischer Wirsingtopf low fat M-63
AI-Menü KoKar-Topf low fat O-45
AI-Menü Wirsing in Currysauce mit Reis. M-1
AI-Menü Wirsingbraten in Blätterteig ..M-118
AI-Menü Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen O-1
AI-Menü Wirsing-Lasagne low fat M-20
AI-Menü Wirsing-Mozzarella-Rouladen ... M-3
AI-Menü Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln (low fat, Reste-Fest: Brot) O-104
AI-Menü Wirsingspalten mit Schinkensauce O-5
Herbst-Rohkost J-31
Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit Kartoffelhaube M-141
Sahnewirsing P-8
Wirsing Salat J-2

Wodka
Erdbeerlimes X-2
Klare Tomatensuppe - Tomatenconsommé low fat L-47
Schoko-Karamell-Likör X-17

Sgroppino X-2
Strawberry-Cheesecake-Cream R-81
Waldmeister-Likör X-7
Wodka-Pfirsichlikör low fat X-4

Wolfsbarsch
AI-Menü Meerfisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln N-30

Worcestershire-Sauce
AI-Menü Schnelles Hähnchen-Frikassee mit Reis O-91
Cola-Barbeque-Sauce H-50
Crémiges Feldsalatsüppchen L-63
Remouladen-Sauce H-43
Sandwich-Eiersalat low fat H-9
Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln O-145
Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis O-150
Bratwurst-Bolognese Q-18
Herzhafter Gemüse-Smoothie low fat ... V-19

Wurzelpetersilie
Brüsseler Dampf-Topf M-81

Zartbitterschokolade
Ananas-Schokoladen-Schichttorte vom Blech E-34
Donauwellen E-28
Eiskonfekt U-20
Himbeer-Geknusper R-83
Kaffeebohnen-Kakao-Kuchen D-37
Kubanische Schokocrème mit Espresso-Granita R-72
Rote Bete-Schokoladenkuchen D-65
Rumquadrate F-32
Sachertorte D-56
Schnelle Nougat-Pralinen U-17
Schoko-Bananen-Quark-Tarte (ohne Backen) D-63
Schokoladen-Brownies - klebrig und innen feucht F-39
Schokoladenpudding R-84
Schokoladentorte (mit Variationen) ... D-40
Warme Kirschpralinen-Soufflés R-75

Zartweizen
AI-Menü Ungarisches Lescó mit Zartweizen M-91

Ziegenfrischkäse
Feigenblümchen mit süßem Frischkäse & Krokant J-50

Ziegenkäse
Crème au Chèvre H-37

Zimt
Alpen- oder Magenbrot G-44
Baklava F-40
Bibel-Quiz-Kuchen D-71
Eggnogg ohne Alkohol W-10
Eisenlebkuchen G-45
Flake-Muffins F-22
Hedwigskuchen E-22
Hefe-Bund à la Linde D-41
Orient-Crumble R-73
Pflaumen-Rotwein-Torte D-74
Rich Fruit Cake D-75
Schokoladentorte (mit Variationen) ... D-40
Weihnachts-Brotschmaus I-19
Weihnachtszucker W-11
Zucchini-Nuss-Schnitten E-22

Zimtstange
Alkoholfreier Glühwein W-10
Cafe de Olla (mexikanischer Kaffee) .. W-1
Chai Latte W-9
Früchtepunch W-5
Glühweinkonzentrat X-18
Heiße Orange W-9
Kinder-Punsch low fat W-7
Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich L-28
Milchreis
Oma's Milchreis R-12
Weihnachtspunsch aus Schweden X-14
Weißes Punschreis S-5

Winterapfel-Gelee I-2

Zitronat
Eisenlebkuchen G-45
Früchte-Brot ohne Hefe A-53
Hot Cross Buns B-51
Jul-Kager G-25
Kaffee-Rolle D-80
Rich Fruit Cake D-75
Stollenkekse G-5
Vollwert-Lebkuchen G-16

Zitrone, unbehandelt
AI-Menü Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce N-41
Aprikosensauce bzw. Pfirsichsauce aus frischen Früchten 5
Fruchtig feuriger Paprika-Dip H-68
Gestürzter Apfelkuchen D-73
Heiße oder geeiste Melissenbowle W-2
Holunderblütensirup low fat V-20
Kinder-Punsch low fat W-7
Kräuteröl für Ofenkartoffeln H-71
Orangenpunsch mit schwarzem Tee W-8
Orientalische Teigpäckchen mit würziger Füllung C-63
Scheiterhaufen (Reste-Fest: alte Brötchen) .. M-90
Steinbutt mit Drei-Senf-Saboyen N-15
Weinachtspunsch aus Schweden X-14
Weißer Glühwein low fat X-9
Zitronen-Gugelhupf D-48
Zitronen-Ingwer-Power-Punsch low fat .. W-7
Zitronenlimonade V-4
Zitronen-Limonade mit frischer Minze V-15
Zitronenparfait – originell serviert! S-9

Zitronen
'deutsches' Hummus low fat H-7
5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz low fat V-8
ACE-Saft V-1
AI-Menü Fischfilet im Schinkenmantel N-9
AI-Menü Paella low fat N-6
Alkoholfreier Glühwein W-10
Apfelstrudel D-86
Aprikosen-Aufstrich 'Aufgehende Sonne' I-6
Baklava F-40
Biba-Drink low fat V-10
Birnen-Bananen-Smoothie low fat V-17
Caipirinha-Gelee I-2
Chaud & Froid à la Mirabelle 2
Cran-Straw-Smoothie V-22
Erdbeer-Bananen-Marmelade I-9
Festlicher Tomatensalat J-4
Fischklösschen mit Kräutersauce N-16
Frankfurter Käsekuchen D-20
Frischer Orangensaft V-1
Frischkäse-Fratze D-35
Fruchtiger Sauerkrautsalat J-12
Fruchtmix-Smoothie V-11
Fruchtsaftgetränk V-1
griechische Milchpastete - Galaktobouriko R-87
Heiße oder geeiste Melissenbowle W-2
Herbst-Smoothie V-22
Himbeer-Sösschen low fat 3
Holunder-Apfel-Marmelade I-10
Joghurt-Aprikosenschnitten E-3
Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe L-10
Krümel-Käsekuchen vom Blech E-2
Lauwarmer Apfelkuchen low fat E-9
Mandarinenkuchen E-1
Matratzenkuchen E-2
Mirabellen-Marmelade I-6
Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt low fat J-17
Peachy-Quark low fat R-20
Pfirsich-Schmandkuchen E-4
Reissalat von Andrea J-21
Rote Linsensuppe low fat L-13
Rumfort-Marmelade I-3
Saftiger Kürbiskuchen D-11
Schinken-Champignons O-31
Sgroppino X-2

Spanisches Aioli ohne Ei oder Mayonnaise ohne Ei.....	H-28
Summer-Dreaming.....	V-5
Superleichter Grieß- Apfelkuchen low fat.....	D-20
Tortenguss z.B. für Obstboden	D-5
Tropencocktail low fat.....	X-11
Wein-Zitronencreme.....	R-62
Weißes Punscheis.....	S-5
Winter-Vitaminchen	V-2
Yellow Early Bird.....	V-5
Zitronen-Apfel-Sorbet.....	S-3
Zitronencreme.....	R-54
Zitronen-Schichttorte vom Blech	E-10
Zitrussorbet low fat.....	S-10
Zuppa Inglese.....	R-7
Bibel-Quiz-Kuchen.....	D-71

Zitronengras

Scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat.....	L-55
Thai-Lachs mit Reis und Gemüse	N-26

Zitronenlimonade

Alkoholfreier Caipirifã	V-23
-------------------------------	------

Zitronenmelisse

Ananasecco	X-12
Apfel-Fenchel-Apfel-Salat	J-10
Heiße oder geeiste Melissenbowle.....	W-2
Herzhafter Dip Zitronenmelisse	H-21
Kräuterbrötchen low fat.....	B-11
Kräuter-Kefir.....	V-10
Milder Radi-Salat low fat.....	J-17
Rhabarber-Himbeer-Grütze low fat mit Zitronenmelisse-Crème.....	R-14
Zitronencreme.....	R-54
Zitronenmelisse-Crème.....	2
Zitronenmelisse-Joghurt-Dessert.....	R-62

Zitronensaft

AI-Menü Apfelasagne.....	M-72
AI-Menü Kartoffelbrei-Lachs-Menü ‚rote Versuchung‘.....	N-2
AI-Menü Zitronenhähnchen mit Reis	O-58
Apfel-Kombucha-Smoothie low fat.....	V-7
Banana-Rama-Waffeln low fat.....	F-5
Birnen mit Weihnachtssauce.....	R-26
BOA-Frühstücks-Cocktail low fat.....	V-7
Bremer Fischburger.....	N-20
Buttermilchdessert mit Himbeeren low fat.....	R-10
Cashew-Frühlingsuppe.....	L-58
Cheese & Onion-Sauce.....	Q-14
Dickmilch-Terrine.....	R-26
Dragonblood – fruchtiges Drachenblut.....	V-16
Englische Zitronencreme für's Brot ‚Lemon Curd‘	I-15
Erdbeerlimes	X-2
Erdnussuppe	L-5
Fantakuchen.....	E-1
Fisch-Cannelloni.....	N-25
Fruchtige Mandelrauten.....	G-17
Fruchtiger Käseboden	D-4
Frucht-Krachsalat.....	J-28
Fruchtsaftgetränk.....	V-1
Geliebte Heidelbeere	R-49
Golden Glory low fat.....	V-8
Goldener Schuss ohne Schuss.....	V-6
Green-Smoothie low fat.....	V-8
Griechische Fisch-Suppe.....	N-48
Grill-Marinade ‚Mexicana‘ low fat.....	O-38
Holunder-Apfel-Marmelade	I-25
Holunderblütensirup low fat.....	V-20
Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat	K-2
Karottensalat mit Rosinen und Sesam low fat.....	J-18
Kirsch-Kokos-Trifle	R-9
Kiwi-Kick low fat.....	V-8
Kürbis-Apfelkonfitüre.....	I-1
Lachs-Dip	H-36
Lemon Curd-Torte – Zitronencremetorte mit Quark.....	D-42
Matratzenkuchen.....	E-2
Nordseebuletten	N-22
Nuss-Dressing.....	K-1
Oranger Orangensaft	V-2

Pink Breakfast Smoothie	V-6
Probiotischer Joghurt-Saft.....	V-3
Quittencrème mit Chili- Schokosauce und weichem Walnuss-Zimt-Krokant.....	R-36
Rhabarber-Sirup low fat.....	V-20
Rüblitorie (glutenfrei).....	D-22
Schafskäsesalat.....	J-8
Smoothie-Saft low fat.....	V-9
Sunrise-Marmelade.....	I-1
Virgin Strawberry-Cocktail low fat.....	V-8
Vitamizer low fat.....	V-9
Vollkorn-Apfeltaschen low fat.....	F-11
Wein-Zitronencreme.....	R-62
Winter-Vitaminchen	V-2
Zitronencreme.....	R-54
Zitronen-Gugelhupf	D-48
Zitronen-Käsekuchen	D-28
Zitronenkuchen low fat.....	D-31
Zitronenkuchen vom Blech.....	E-37
Zitronensauce	7
Zitronensauce	4
Zitronen-Schichttorte vom Blech.....	E-10
Zuckerguss für Kuchen und Muffins ..	D-15

Zitronensäure

Holunderblütensirup low fat.....	V-20
----------------------------------	------

Zitronenschale

Lemon Curd-Torte – Zitronencremetorte mit Quark.....	D-42
Rich Fruit Cake.....	D-75

Zöliakie

Zucchini

AI-Menü Spanischer Spargeltopf	M-75
AI-Menü Cremiger Bohneneintopf mit Fleischeinlage low fat.....	O-103
AI-Menü Curry-Gemüse-Lasagne.....	M-4
AI-Menü Europa-Couscous low fat.....	M-67
AI-Menü Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce.....	O-27
AI-Menü Gemüse-Chilli	M-7
AI-Menü Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis.....	M-13
AI-Menü Gemüse-Gnocchi low fat.....	M-49
AI-Menü Gemüse-Spätzle-Auflauf	M-26
AI-Menü Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce low fat.....	O-35
AI-Menü Hähnchenbrust mit Saté-Sauce.....	O-11
AI-Menü Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat.....	O-11
AI-Menü Holzfäller-Hähnchen- schnittel mit Reis.....	O-22
AI-Menü Italienische Salatplatte low fat.....	M-17
AI-Menü Lauwarme Sommer- Spätzle mit Putenbrust low fat.....	O-33
AI-Menü Mallorquinischer Fischtopf	N-3
AI-Menü Putenbrustspieße mit Basilikumrahm low fat.....	O-24
AI-Menü Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung.....	N-31
AI-Menü Sommerlicher Nudelaufbau low fat	M-38
AI-Menü Tex-Mex-Eintopf.....	O-113
AI-Menü Vegetarische Moussaka für 8 Personen.....	M-94
AI-Menü Wildlachs mit Gorgonzola- Sauce	N-1
AI-Menü Zucchini mit Hack- fleischbällchen in Tomatensauce ..	O-13
Antipasti-Quiche.....	C-53
Antipasti-Salat (in Partymenge)	J-55
Flammkuchen mit Zucchini.....	C-58
Frischer Gemüse-Sahne- Eintopf low fat.....	M-44
Gefüllte Zucchini ‚al forno‘.....	M-7
Gefüllte Zucchini mit buntem Reis...	M-137
Gemüse Crumble.....	P-13
Gemüsedreieck.....	C-20
Herbst-Rohkost	J-31
Herzhafter Fernseh-Brötchen (eifrei).....	C-42
Kerniges Möhren-Zucchini- Brot vom Blech.....	A-62
Knallbunte Rohkost mit Meerrettich ...	J-46
Kohlrabisalat	J-6

Linsensalat mit getrockneten Tomaten.....	J-49
Marinierte Zucchini.....	P-5
Marinierter Gemüsesalat.....	M-115
Mediterranes Gemüsegratin	P-8
Orientalisches Joghurt- hähnchen mit Reis.....	O-135
Paprika-Zucchini-Salat	J-34
Provenzalische Gemüseplatte mit Schafskäse low fat.....	M-47
Ratatouille.....	P-6
Rohkostsuppe aus der Toskana low fat	L-11
Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse	O-140
Sauce ‚Jardinero‘.....	Q-6
Schneller Sommersalat	J-8
Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce.....	M-17
Süßer Zucchini-Rührkuchen	D-30
Tapas-Salat	J-4
Warmer Zuchinisalat mit Tomatensauce low fat	J-42
Zucchini-Nuss-Schnitten	E-22
Zucchini mit Geflügelfüllung low fat	O-83
Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung ...	O-129
Zucchini Brot.....	A-35
Zucchini-Brot	A-59
Zucchini-Eintopf	M-37
Zucchini-Paprika-Salat	J-30
Zucchini-Pfannkuchlein	P-23
Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat	H-52
Zuchinisuppe.....	L-9
Zupa Mango-Pomodoro low fat.....	L-51

Zucker, brauner..... siehe Rohrzucker

Zuckererbsen(schoten)..... siehe Kaiserschoten

Zuckerrübensirup

6-Korn-Brot	A-6
AI-Menü Geflügelspieße mit süß- saurer Balsamicosauce low fat	O-109
AI-Menü Süß-saurer Hühner- Eintopf low fat	O-26
Billerbecker Landbrot low fat	A-20
Düsseldorfer Vollkörnchen	A-66
Grünkern-Mehrkornbrot low fat.....	A-33
Joghurt-Sauerteig-Brötchen	B-6
Kamut-Brötchen.....	B-27
Kartoffel-Vollwertbrot	A-47
Kerniges Joghurt-Brot	A-7
Münsterländer Schwarzbrot low fat	A-19
Rinklake-Brot low fat.....	A-20
Roggenbrötchen	B-28
Rotters-Vollwertbrot	A-2
Schnelles Vollkornbrot mit Roggen	A-46
Vollkorn-Körnchen.....	A-38
Wedding-Day Ice Cream.....	S-2

Zuckersirup

Dschungel-Fieber.....	V-14
-----------------------	------

Zwetschgen

AI-Menü Pflaumenaufbau.....	M-69
Amaretto-Pflaumen	R-65
Pflaumen- oder Zwetschgen- Gewürz-Crumble	D-77
Zwetschgen entsteinen.....	I-17
Zwetschgen- oder Pflaumenmus von der Uroma.....	I-20

Zwieback

AI-Menü Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln low fat.....	M-14
Cantuccini	G-11
Makowi - Polnisches Mohndessert	R-78
Zucchini mit Geflügelfüllung low fat	O-83
Zwiebackklößchen.....	L-43
Zwieback-Knödel low fat	P-4

Zwiebeln

Rinderrouladen mit Pilzfüllung, Bohnen und Kartoffeln.....	O-145
AI-Menü Westfälisches Zwiebelfleisch ...	O-17
AI-Menü Zwiebel-‚Ritter‘.....	M-11
Crémig vegane Zwiebelsuppe (vegan) ..	L-62
Französische Zwiebelsuppe	L-7

Klare reichhaltige Zwiebelsuppe L-31
 klassischer Zwiebelkuchen mit
 Schinkenspeck C-25
 Schafskäse-Zwiebelkuchen C-19
 Schinken-Zwiebel-Taler C-68
 Schneller Zwiebelkuchen C-37
 Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz H-27
 Vegetarischer Zwiebelkuchen C-24
 Westfälischer Schinkenkuchen C-6

Zwiebelfisch N-47
 Zwiebelfladen ‚Quick Diner‘ C-10
 Zwiebel-Marmelade
 (für die Käseplatte) H-75
 Zwiebelsauce mit Frühlings-
 zwiebeln und Erbsen *low fat* Q-12

Zwiebeln, rot

Rosenkohlsalat J-61

Zwiebel-Marmelade
 (für die Käseplatte) H-75

Zwiebelsuppe (Tüte)

‘Magische Kohlsuppe‘ – die berühmte
 zum Abnehmen... *low fat* L-12
 Zwiebel-Käse-Schnecken B-7
 Spinat-Dip – kreativ serviert H-24

BB Alphabetisches Rezept-Register

2-Farben-Pfirsich-Quarkspeise Foto; R-52

5-am-Tag-Saft ohne Zuckerzusatz low fat; V-8

5-am-Tag-Salat low fat; J-17

5-Minuten-Vollkorn-Brot; A-26

6-Korn-Brot; A-6

7 Köstlichkeiten in süß-saure Sauce low fat Foto; N-21

ABM-Salat low fat; J-11

ACE-Saft; V-1

ACE-Salat; J-14

Advents-Schokolade; W-4

After-8-Crème; R-8

After-Nine-Liquor; X-8

Aioli oder Mayonnaise - klassisch mit Ei; H-66

Aioli ohne Ei oder Mayonnaise ohne Ei; ; H-28

Ajo blanco - Andalusische Knoblauchsuppe mit Mandeln und Trauben; L-41

Alkoholfreier Caipiriña; V-23

Alkoholfreier Glühwein; W-10

Alkoholfreier Tequila Sunrise; V-4

alkoholfreier Tequila Sunrise, alkoholfreier; V-4

Allerbeste Gurkensuppe low fat; L-13

Allgäuer Butter-Taler; G-10

Allgäuer Käsekuchen; C-3

Allgäuer Seelen low fat, Foto; B-34

Alpen- oder Magenbrot; G-44

Amaranth-Brot low fat; A-23

Amaranth-Brötchen Foto; B-43

Amarettini Reste-Fest: Eiweiß; G-3

Amarettini-Kracher low fat; R-31

Amarettini-Waffeln Reste-Fest:

Amarettini; F-36

Amaretto-Crème low fat; R-21

Amaretto-Kirsch-Marmelade; I-17

Amarettokugeln; U-1

Amaretto-Parfait; S-6

Amaretto-Pflaumen; R-65

Amaretto-Schoko-Muffins; F-4

Ambrosia-Crème; R-10

Ameisenhügel, kleine; F-35

Ameisen-Kuchen; D-52

American Banana Pudding; R-91

American BBQ-Style Marinade ; O-106

American Brownies; F-12

American Pancakes low fat; P-15

American Peanut-Cookies - glutenfrei; G-6

Amerikaner; F-1

Amerikaner low fat; F-9

Amerikanische Frühstückswaffeln; F-16

Amerikanischer Apfelkuchen mit

Haferflocken-Baiser Foto Reste-Fest:

Eiweiß; E-24

Amerikanisches Butter-Toastbrot; A-7

Amerikanisches Caesar-Dressing mit Öl Foto; K-11

Ananas auf Erdbeer-Schaum low fat; R-20

Ananas mit überbackenem

Schinken Foto; J-33

Ananas-Curry-Aufstrich; I-11

Ananasecco Foto; X-12

Ananas-Kokos-Muffins; F-43

Ananas-Orangen-Cocktail; V-13

Ananas-Schokoladen-Schichttorte vom Blech Foto; E-34

Andalusischer Mandelkuchen; D-1

Anna's "Guten-Morgen"-Start; I-5

Anti-Grippe-Salat; J-13

Antipasti-Butter; H-16

Antipasti-Quiche [spricht: Antipasti-"Kiehsch"]; C-53

Antipasti-Salat; J-55

Apfel-Amaretto-Kompott; R-60

Apfel-Birnen-Tarte; D-54

Apfelbrot (ohne Ei, ohne tierische Fette, vegan; D-55

Apfel-Crumble [spricht: krambel]

Reste-Fest: 1 Eigelb; R-58

Apfel-Crumble-Muffins; F-29

Apfeldessert, Herbstliches ; R-14

Apfel-Fenchel-Salat; J-10

Apfel-Grog, Französischer ; X-3

Apfel-Heidelbeer-Aufstrich; I-18

Apfel-Holunder-Marmelade; I-25

Apfel-Kombucha-Smoothie low fat; V-7

Apfelkuchen - Himmel- und Erde-Kuchen (Reste-Fest: 450 g gekochte Kartoffeln); D-84

Apfelkuchen mit Marzipanstreuseln; E-6

Apfelkuchen mit Quark und Rosinen; D-38

Apfelkuchen mit Quarkguss vom Blech; E-19

Apfelkuchen mit warmer Milch low fat; D-26

Apfelkuchen, Amerikanischer mit Haferflocken-Baiser Foto Reste-Fest: Eiweiß; E-24

Apfelkuchen, Ganz leichter vom Blech low fat Foto; E-20

Apfelkuchen, Gedeckter mit Marzipan; D-24

Apfelkuchen, gestürzter; D-73

Apfelkuchen, Omas ; D-4

Apfellasagne; M-72

Apfelmautaschen, Bayrische; R-86

Apfel-Mohn-Kuchen mit Streuseln Foto; E-31

Apfelmus - vitaminreich und gut; P-9

Apfelmuskuchen; D-51

Apfelmus-Kuchen; E-7

Apfel-Paprika-Suppe low fat; L-9

Apfel-Quark-Dessert (Foto, low fat); R-50

Apfelrotkohl; P-1

Apfelsalat mit Datteln low fat, Foto; R-63

Apfel-Schicht-Dessert mit Eierlikör Foto; R-40

Apfel-Sorbet mit Calvados; S-6

Apfelspalten in Mandelrahm Foto; R-45

Apfelstrudel Foto; D-85

Apfelsuppe aus Ungarn "Almaleves" low fat; L-42

Apfelsuppe, beschwingte; L-2

Apfel-Walnuss-Eis low fat; S-10

Apfelweincrème low fat; R-20

Apfel-Zimt-Muffins; F-4

Apfel-Zimtspritzer, geeister; S-16
Apfel-Zwiebel-Schmalz, Veganer ; H-27

Appenzeller-Quarkplätzchen; C-23

Aprikosen-Aufstrich; I-1

Aprikosen-Aufstrich "Aufgehende Sonne"; I-6

Aprikosen-Dessert; R-15

Aprikosenkonfitüre mit Mandeln; I-12

Aprikosenmuffins; F-3

Aprikosenmus; I-8

Aprikosensauce; T-6

Aprikosensauce bzw. Pfirsichsauce aus frischen Früchten; T-5

Aprikosensauce low fat, Foto; K-12

Aprikosen-Torte mit Vollkornbrot low fat; D-12

Apulischer Reissalat; J-62

Arabische Fleischpizza low fat; C-61

Arrabiata-Nudeltopf low fat; M-20

Asiatische Linsensuppe low fat; M-86

Asiatische Spargelsuppe low fat; L-15
Asiatischer Puteneintopf, schneller; L-46

Asiatisches

Gemüsebrühenkonzentrat low fat, Foto; L-45

Asiato macchiato Foto; X-11

Astoria-Salat; J-6

Auberginen mit viel Gemüse, Gratinierte Käse-; M-109

Auberginen-Aufstrich low fat; H-18

Auberginen-Feta-Crème; H-10

Auflauf im Herbst, herzhaft; M-96

Auflauf, AI-Menü Hähnchen-Paprika-

Auflauf mit Kartoffelkruste; O-131

Auflauf, AI-Menü Schneller Gnocchi-Auflauf; O-128

Auflauf, Fleischkäse-Nudelauflauf; O-152

Auflauf, Gyros-Auflauf für 6

Personen (12 Stunden

Marinierzeit); O-126

Auflauf, Thunfisch-Auflauf; N-46

Aufstrich Bella Italia Foto; H-65

Außergewöhnlicher Spargel-Salat; J-8

Ausstech-Plätzchen, Einfache ; G-22

Austernpilz-Ragout mit Zwieback-Knödeln low fat; M-14

Austernpilzsauce zu Nudeln; Q-7

Avocado-Crème, erleichterte; H-33

Avocado-Dip; H-12

Ayurvedischer Frühstücks-

Getreidebrei; I-23

Babe-Kirschtorte "ohne Backen"

low fat; D-23

Backblech-Brot, (flaches - Foto, low fat); A-40

Bäcker-Knäckebrot low fat; A-19

Backofen-Frikadellen; O-119

Bagel- bzw. Brötchen-Variationen; B-30

Bagels [sprich: bägels]; B-7

Bagels aus Dinkel; B-39

Baguette, Echt Französisches ; A-3

Baked Beans Foto; P-27

Baklava Foto; F-40

Ballaststoff-Vollkornpizza; C-42

Bällchen-Rübchen-Auflauf; O-75

Bambootscha-Muffins Foto; F-21

Banana-Pudding, American (Reste-Fest: 4 reife Bananen); R-91

Banana-Rama-Waffeln (low fat + Reste-Fest: Bananen); F-5

Bananen Schoko Split; S-3

Bananen-Birnen-Smoothie low fat; V-17

Bananeneis (fett- und kristallzuckerfrei); S-1

Bananen-Joghurt-Mousse; R-67

Bananen-Kokos-Smoothie; V-7

Bananen-Krossies; U-18

Bananenkuchen Reste-Fest: Bananen, die keiner mehr mag...; D-26

Bananenlikör; X-3

Bananenmuffins Reste-Fest: Bananen; F-13

Bananen-Quark-Torte mit Schokocrème; D-63

Barbeque-Sauce mit Cola low fat; H-50

Bärlauchbutter; H-20

Bärlauchcrème; H-53

Bärlauchcrème; H-53

Bärlauch-Dip; H-22

Bärlauch-Pesto; H-22

Bärlauch-Saladressing low fat; K-6

Basilikum-Frischkäse low fat; H-40

Basilikum-Lachs-Aufstrich; H-54

Basilikum-Parmesanbutter Foto; H-53

Basilikum-Parmesanbutter Foto; H-53

Basilikum-Parmesan-

Schaumsüppchen; L-50

Basilikum-Pesto alla Genovese; H-72

Basilikum-Schafskäse-Crème; H-67

Basilikum-Tortelloni / Ravioli mit Tomaten-Mozzarella-Füllung; P-30

Basmatireis, stilechter ; P-6

Bauchwohl-Süppchen low fat; L-64

Bäuerliche Gazpacho; L-30

Bauernmischbrot low fat; A-19

Bauernmischbrot, Großes ; A-9

Bauernstuten, Heller ; A-14

Bauern-Tortilla vom Blech; C-30

Baumkuchen Foto; D-78

Bayernkas; H-33

Bayrisch Crème (Reste-Fest: 2 Eigelb); R-82

Bayrische Apfelmaultaschen; R-86

Bayrische Rupfhaub'n; M-71

Bayrischer Weißkrautsalat; J-5

BBQ-Geschnetzeltes low fat; O-55

Béchamelkartoffeln low fat; P-11

Béchamelsauce, cremige; Q-1

Béchamelsauce, einfache; Q-1

Beerchen-Likör low fat; X-19

Beeren-Bleckkuchen, gebackener; E-32

Beerenkonfitüre; I-1

Beerenkuchen mit Mascarpone; E-27

Beerenpudding (milchfrei); R-78

Beerenstarke Frucht-Riesen; R-11

Beerenstreich; I-3

Beeren-Topping; T-9

Beetroot-Salat - würziger Rote-

Bete-Salat low fat; J-22

Beize für Sauerbraten; O-121

Bella Italia "al forno"; M-15

Bella Italia Aufstrich; H-65

Bellini, Sektcocktail low fat; X-6

Bellini-Marmelade; I-10

Berliner Ballen low fat; F-10

Berliner Luft Reste-Fest: Eiweiß, low fat; R-52

Berliner Walnussbrot Reste-Fest:

Schokolade; G-8

Berry-Cobbler Foto; R-81

Berry-Joy Foto; V-14

Beschwingte Apfelsuppe; L-2

Biba-Drink low fat; V-10

Bibel-Quiz-Kuchen (zum Tüfteln ...; D-72

Bibel-Quiz-Kuchen...; D-71

Bienenstich; E-15

Bier-Brot, Kerniges ; A-12

Bierbrötchen low fat; B-28

Bier-Eierkuchen, Herzhafte low fat; P-10

Bier-Geschnetzeltes mit Kartoffeln Foto; O-122

Bier-Körnchen; B-22

Bierteig zum Frittieren von

Gemüse/Tempura-Teig; M-129

Billerbecker Landbrot low fat; A-20

Birne-Hélène-Torte; D-8

Birnen mit Weihnachtssauce; R-26

Birnen-Apfel-Marmelade I-15

Birnen-Apfel-Tarte [sprich: "tart"]; D-54

Birnen-Bananen-Smoothie low fat; V-17

Birnen-Flammkuchen, Heißer ; D-34

Birnen-Holunderkompott low fat; R-19

Birnen-Konfitüre (Foto, low fat; I-16

Birnenkuchen, Feiner mit

Haferflocken low fat; D-18

Biskuit, Blitz; D-6

Biskuitboden low fat und heiß

geschlagen - ganz ohne Trennen der Eier; D-6

Biskuit-Rolle low fat; D-50

Biskuit-Waffeln, Wiener ; F-20

Biskuit-Waffeln, Wiener ; F-20

Blätterteig-Baguette aus

Kopenhagen; A-39

Blätterteig-Kranz, Herzhafter; C-8

Blätterteig-Muffins mit Pfiff Foto; C-54

Blätterteigtaschen mit Schafskäse (Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb; C-46

Blaue Grütze; R-40

Blauschimmelkäse-Dip Foto; H-47

Blechkekse "Jan Hagel" Foto; G-31

Blechkekse Ossa da mordere -

Mandel-Haselnussgebäck aus

Piemont (Foto, Reste-Fest: 4 Eiweiß); G-30

Blech-Schokoladenkuchen, Saftiger; E-38

Blech-Streuselkuchen Foto; E-36

Blech-Zitronenkuchen; E-37

Blitz- und Donner-Kuchen; E-25

Blitz-Biskuit low fat; D-6

Blitz-Pasta für 2-3 Personen Foto; M-107

Blitztomatencreme; L-6

Blumenkohl à l'italiana; M-51

Blumenkohl-Auflauf mit Brokkoli-Sauce und Knusperkruste AI-Menü; M-143

Blumenkohl-Brokkoli-Bratlinge (Reste-Fest: Blumenkohl-Strunk, altes Brot); M-131

Blumenkohl-Brokkoli-Suppe low fat; L-31

Blumenkohl-Flan und Kartoffeln (milchfrei, Reste-Fest: 6 Eiweiß); M-135

Blumenkohl-Kartoffel-Curry; M-5

Blumenkohl-Käse-Suppe; L-32

Blumenkohl-Salat, Orientalischer; J-44

Blumenkohlsauce - d.h. Sauce mit Blumenkohl; Q-6

Blumenkohlsuppe mit Curry; L-1

Blumenkohlsuppe mit Eierstich; L-26

Blumenkohlsuppe, Glühende ; L-38

Blumenkohl-Velouté low fat; L-48

Blutroter Eisen-Drink low fat, Foto; V-19

BOA-Frühstücks-Cocktail low fat; V-7

Bobo-Quark low fat; R-24

Bohneneintopf mit Birne und Safran low fat; M-119

Bohneneintopf mit Fleischeinlage, cremiger; O-102

Bolognese, Grünkern- low fat; Q-29

Bolognese, Ragù alla ; Q-4

Bolognese-Sauce ohne Fleisch; Q-2

Borussia-Emsdetten-Waffelteig Foto; F-27

Boss-Salat für's Brot; H-31

Bratapfel-Marmelade Foto; I-24

Braten, Vegetarischer ; M-47

Bratlinge, Blumenkohl-Brokkoli-

Bratlinge (Reste-Fest: Blumenkohl-Strunk, altes Brot); M-131

Bratlinge, Mais-Tofu-Bratlinge Foto; M-143

Bratlinge, Quinoa-Gemüse-Bratlinge (glutenfrei, Foto); M-127

Bratwurst-Bolognese; Q-18

Bread-and-Butter-Pudding (Foto, Reste-Fest: Brot, Hefezopf, süße Brötchen); D-49

Bremer Fischburger; N-20

Brez'n, Zucker-Brez'n; G-46

Brioche - Französisches "Butter-Brot" ; A-48

Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola; J-60

Brokkoli und Blumenkohl mit

käsiger Putenbrustsauce low fat; O-29

Brokkoli-Blumenkohl-Bratlinge (Reste-Fest: Blumenkohl-Strunk, altes Brot); M-131

Brokkoli-Blumenkohl-Suppe low fat; L-31

Brokkoli-Filets aus dem Ofen; N-49

Brokkoli-Flan mit Käse; M-102

Brokkoli-Gratin mit TK-Brokkoli; P-14

Brokkoli-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse low fat; O-34
 Brokkoli-Kuchen, Leichter low fat; C-27
 Brokkoli-Möhren-Suppe mit Camembert low fat, Foto; L-44
 Brokkoli-Nudelnester low fat; M-65
 Brokkoli-Quiche-Vollkorn mit Sonnenblumenkernen Foto; C-59
 Brokkoli-Schinken-Zopf, Schneller Foto; C-62
 Brombeer-Gelee; I-23
 Brot mit geringem Kohlehydrat-Anteil; A-45
 Brotaufstrich, gedünsteter Frühlingszwiebel-Brottaufstrich; H-74
 Brötchen, einfache; B-36
 Brötchenrad und Partysonne low fat; B-15
 Brotgewürz - selbst gemacht Foto; A-44
 Brotschnecken-Blech low fat; C-41
 Brotstangen mit Pfeffer und getrockneten Tomaten; A-52
 Brownies mit Nuss und Schokolade (glutenfrei); F-37
 Brownies, Classic American ; F-12
 Brownies, Echte Schokoladen-Brownies - original klebrig und innen feucht; F-39
 Brunnenkressschaumsüppchen mit Ei (Foto, glutenfrei); L-67
 Bruschetta-Salat low fat Foto; J-24
 Bruschetta-Aufstrich mit getrockneten Tomaten low fat; H-27
 Brüsseler Dampf-Topf; M-81
 Brüsseler Waffeln; F-10
 Buchteln, Herzhafte ; C-40
 Buchweizen, Preiselbeer-Torte mit Buchweizen Foto; D-91
 Buchweizen-Kartoffel-Brötchen; B-37
 Buchweizen-Nudeln glutenfrei; P-25
 Buckwheaties; B-3
 Buletten; O-18
 Bulgur-Braten; M-73
 Bulgursalat mit Cashew-Kernen, Mediterraner; J-45
 Bunte Gemüseplatte mit Käse-Sauce; M-4
 Bunte Minestrone mit Nudeln low fat; M-6
 Bunter Kohltopf low fat; M-60
 Bunter Mais-und Bohnentopf low fat Foto; M-78
 Bunter Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce low fat; J-21
 Bunter Picknick-Salat; J-7
 Bunter Porree-Spätzle-Auflauf; M-2
 Bunter Spargelsalat zum Sattwerden; J-23
 Bunter vegetarischer Wirsingtopf low fat; M-63
 Bunter Wundertopf-Salat low fat; J-22
 Buntess Kartoffelpüree "all in one"; P-1
 Buntes Putengeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Currysauce low fat, Foto; O-118
 Bürli, Schweizer; B-40
 Butter mit Radieschen-Ei Reste-Fest: hartgekochte Eier, Foto; H-51

Butter, Antipasti; H-16
 Butterbier - wie in Hogwarts low fat; W-6
 Butter-Brot, Brioche. Französisches; A-48
 Buttergemüse-Lasagne; M-31
 Butter-Honig-Möhren; P-21
 Butterkuchen; E-1
 Buttermilch, Käsebrötchen mit Buttermilch; B-45
 Buttermilch-Brot, Weißes; A-50
 Buttermilchdessert mit Himbeeren low fat; R-10
 Buttermilch-Dinkel-Zopf low fat Foto; A-32
 Buttermilch-Kartoffelmischbrot Foto; A-58
 Buttermilch-Kirsch-Kuchen glutenfrei; D-62
 Buttermilch-Körner-Brötchen low fat; B-31
 Buttermilch-Pfannkuchen; P-1
 Buttermilchpfannkuchen mit Äpfeln; M-12
 Buttermilch-Quarkdessert mit Beerenfrüchten (Foto, low fat); R-50
 Buttermilch-Saladressing; K-7
 Buttermilchsuppe, erfrischende low fat; L-15
 Buttermilch-Waffeln; F-3
 Buttermilk-Corn-Pancakes; M-12
 Butter-Muffins; F-22
 Butter-Quark-Brötchen; B-8
 Butterscotch-Sauce; T-1
 Butter-Taler, Allgäuer; G-10
 Buttertaler, Mürbe ; G-6
 Butter-Toastbrot, amerikanisches; A-7

C Caesar's Dressing; K-7
 Cafe de Olla mexikanischer Kaffee; W-1
 Café-con-Leche-Muffins; F-42
 Café-Crêmetinchen Foto; R-55
 Caffé frappé; V-2
 Caipiquarkia (alkoholfrei, low fat); R-28
 Caipirinha low fat; X-16
 Caipirinha-Gelee; I-2
 Calvados-Apfelgrütze low fat Foto; R-34
 Camembert-Crème à la française; H-10
 Camembert-Dip; H-25
 Camembert-Stangen (Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb); C-48
 Campari-Mirabellen-Marmelade; I-17
 Campari-Zabaglione-Dessert; R-37
 Cannelloni ai funghi; M-85
 Cannelloni mit Hackfleisch und Béchamel-Sauce; O-70
 Cannelloni mit Tofu mit würziger Tomatensauce; M-106
 Cantuccini; G-11
 Cantuccini auf leichte Art Foto; G-18
 Cappuccino Reste-Fest: Schokolade; W-1
 Cappuccino, Geeister Cappuccino low fat; V-13
 Cappuccino-Crème; R-34
 Cappuccino-Torte; D-16
 Caprese Ofenschlupfer; M-103

Carbonara Spaghetti Carbonara low fat; O-67
 Carprese-Aufstrich; H-39
 Carprese-Dip low fat; H-30
 Carprese-Muffins; C-18
 Cashew-Brot Foto; A-47
 Cashew-Butter; I-5
 Cashew-Cookies Foto; G-19
 Cashew-Frühlingsuppe (vegan); L-58
 Cashew-Oliven-Aufstrich; H-56
 Cashewsuppe; L-19
 Cassata, Erdbeer-Cassata (Reste-Fest: 4 Eigelb - über Nacht kaltstellen); S-21
 Cassisgelee; I-5
 Chai Latte; W-9
 Champagner Risotto mit frischen Tomaten und Lachs low fat; N-12
 Champagnercocktail, Französischer low fat; X-5
 Champignoncremesuppe Reste-Fest: Kräuterbutter; L-6
 Champignon-Filettopf; O-57
 Champignon-Gorgonzola-Lasagne für 8 Personen oder 2 Tage; M-136
 Champignons in Portweinsauce; M-10
 Champignons mit Schinken, Gefüllte ; O-114
 Champignons, Gefüllte (low fat, Reste-Fest: Brötchen); M-42
 Champignon-Sauce mit Weißwein low fat; Q-13
 Champignon-Tortellini-Eintopf low fat; M-45
 Chaud & Froid à la Mirabelle; T-2
 Cheese & Onion-Sauce; Q-14
 Cheeseburger-Suppe Foto; L-39
 Cheesecake "Haselcrunch"; D-19
 Cheesy-Chieve-Dip; H-5
 Chérie-Likör Reste-Fest: Eigelb; X-1
 Chérie-Marmelade Foto; I-14
 Chester-BKB-Auflauf (low fat, Reste-Fest: Brötchen); M-29
 Chick-Butter Reste-Fest: gegartes Hähnchenfleisch; H-48
 Chilenischer Pastel de Choclo; O-111
 Chili ohne Carne low fat; M-64
 Chili-Cranberry-Aufstrich; H-53
 Chili-Sahnesauce (zu Nudeln oder gebratenem Fisch); Q-22
 Chili-sin-Carne-Kuchen; C-14
 Chinakohl und Möhrenstreifen mit Kartoffeln an Kräutersauce; M-31
 Chinesische Curry-Teigtaschen Foto; O-77
 Chinesische Nudeln low fat; O-51
 Chinesischer Frühling Foto; H-43
 Chinesischer Krautsalat, Gedünsteter ; J-12
 Chocolate Cookies; G-21
 Ciabatta, Großporiges low fat; A-57
 Ciabatta-Brötchen; B-5
 Ciabatta-Brötchen, Überbackene (Foto, Reste-Fest: altes Brot); C-60
 Ciabatta-Fladen low fat; A-24
 Cipoletti-Ricotta low fat; H-17
 Clafoutis; D-4
 Classic American Brownies; F-12
 Cocktail, Pfirsich Melba-Cocktail Foto; X-20

Coco-cotta auf Mango-Spiegel Foto; R-59
 Coco-Loco; I-21
 Coconut-Cooler; V-12
 Coffeeshake - oder Eiskaffee mit Vanilleis Foto; V-13
 Cola-Barbeque-Sauce low fat; H-50
 Coleslaw - begnadeter Krautsalat; J-2
 Conchiglioni mit Käsefüllung AI-Menü Foto; M-128
 Confiture au Lait - Milchkonfitüre mit Haselnüssen aus der Provence; I-19
 Cookie-Crème, Italienische; R-76
 Cookies, American - glutenfrei, Peanut; G-6
 Cookies, Macadamia-Cookies mit weißer Schokolade; G-48
 Cookies, XXL-Chocolate; G-21
 Cooler Ananas-Orangen-Cocktail; V-13
 Corn-Brötchen Reste-Fest: Cornflakes; B-25
 Cornflake-Crossies; U-3
 Cornflakes-Kokos-Löffelkekse; G-29
 Couscous-Salat low fat; J-43
 Cow-Dung-Soup (Schnelle Spinatsuppe); L-7
 Cranberry meets Chili Foto; H-53
 Cranberry-Relish (Foto, low fat); H-60
 Cranberry-Rührkuchen; D-57
 Cran-Straw-Smoothie Foto; V-22
 Crema catalana naranja - Katalanische Crème mit Orange; R-35
 Crème "Duette"; R-32
 Crème au Café, französische; R-84
 Crème au Chèvre Foto; H-37
 Crème brûlée Reste-Fest: Eigelb; R-25
 Crème brûlée, Mokka-; R-85
 Crème Charlotte; H-8
 Crème Parmentier; L-18
 Crème, Bayrisch Crème (Reste-Fest: 2 Eigelb); R-82
 Crème, Himbeer-Ricotta-Crème mit Knusper-Figur Foto; R-89
 Crème, Italienisch Cookie-Creme; R-76
 Creme, Kubanische Schokocrème mit Espresso-Granita (Reste-Fest: 3 Eigelb); R-72
 Crème, Limettencrème; R-79
 Crème, Schmand-Eierlikör-Crème; R-90
 Crème, Zauber-Griech-Crème low fat; R-75
 Crème-brûlée-Schnittchen; E-35
 Crèmesüppchen mit Möhrentagliatelle; L-38
 Cremige Béchamelsauce; Q-1
 Cremige Kartoffelsuppe low fat; L-4
 Cremige Maissuppe low fat; L-63
 Cremige Pastasauce ohne Sahne low fat; Q-13
 Cremige Tomatensuppe low fat; L-5
 Crémige vegane Zwiebelsuppe (low fat, vegan); L-62
 Crémiger Bohneneintopf mit Fleischbeilage; O-102
 Crêpes-Teig [sprich: Kreps]; P-12
 Crespelle mit Spinatfüllung; M-138
 Crumble-Früchte low fat; R-22

Crunchige Erdbeer-Knusper-Torte; D-13
 Cunningshams Hefewaffeln; F-1
 Curry-Ananas-Hähnchen mit Reis low fat; O-31
 Curry-Crème Suppe, Würzige; L-4
 Curry-Crème Suppe, Würzige; L-4
 Curry-Gemüse-Lasagne; M-4
 Curry-Gemüse-Nudeltopf, schnell low fat; M-96
 Curry-Gemüseschnecken (vegetarisch); C-67
 Currygeschnetzeltes mit Cashew-Kernen; O-41
 Curry-Kartoffelsalat (ohne Zwiebeln und Gurken); J-35
 Curry-Ketchup low fat, Foto; H-60
 Curry-Kokos-Suppe mit Hähnchen; L-64
 Curry-Lauch-Gratin; M-75
 Curry-Linsen-Topf; M-13
 Currysauce für Pasta low fat; Q-6
 Currysauce, fruchtig z.B. für Nudeln; Q-17
 Curry-Schweinefleisch mit Jasminreis; O-72
 Curry-Smoothie-Sauce, Fruchtige; Q-25
 Currysuppe (Partymenge, ca. 6-7 Liter!), Thailändische; L-37
 Curry-Teigtaschen Foto, chinesische; O-77
 Curry-Tortellini-Salat, schnell und fruchtig Foto; J-36

Dampfnudeln, Herzhafte
 Dampfnudeln; P-33
 Dampf-Topf aus Brüssel; M-81
 Datteln mit Zimt-Walnussmarzipan Foto; U-10
 Datteltart glutenfrei; D-52
 Deftige Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck; Q-10
 Deftiger Kohlrabieintopf; O-59
 Deftiges Käse-Schinken-Fladenbrot; A-63
 Deftiges Sauerkrautbrot; A-23
 Dezember-Tee low fat; W-6
 dicke Bohnen, moderne; O-119
 Dicke-Bohnen Eintopf - auf "unklassische Art"; O-61
 Dickmilch-Terrine; R-26
 Dickmilch-Waffeln low fat; F-6
 Dinkel-Bagels [sprich: bägels]; B-39
 Dinkel-Bärlauch-Brot; A-13
 Dinkelbrot, Knusper-Dinkelbrot; A-1
 Dinkel-Buchweizen-Brot, schnelles; A-11
 Dinkel-Buchweizen-Vollwertbrot low fat Foto; A-29
 Dinkel-Joghurtbrötchen mit Sonnenblumenkernen; B-9
 Dinkel-Kalabaza Foto; A-62
 Dinkel-Körnerbrötchen low fat; B-31
 Dinkel-Körnerbrötchen mit Dinkelvollkorn, großes Blech low fat; B-27
 Dinkel-Kürbis-Weckle low fat; B-49
 Dinkel-Leinsamen-Brötchen; B-1
 Dinkel-Pizzateig; C-38
 Dinkel-Quark-Brötchen; B-4
 Dinkel-Sonnenblumenbrot; A-2

Dinkel-Sonnenblumenbrötchen; B-47
 Dinkel-Stuten, süßer mit Mandeln (zum Kaffee); A-37
 Dinkelsuppe, Faretto - italienische Suppe aus Umbrien low fat; L-25
 Dinkel-Vollkornbrot mit Hefeweizen (Foto, low fat); A-41
 Dip, Paprika-Frühlingszwiebel-Dip zu Pellkartoffen für 6-8 Personen; H-73
 Dip, Party-Thunfisch-Dip Foto; H-70
 Dip, Würzig-süßer Datteldip; H-73
 Dolce Tricolore low fat; R-22
 Domino-Quark; R-28
 Donauwellen Foto; E-28
 Double-Choc-Schokoladenkuchen; D-6
 Dragonblood - fruchtiges Drachenblut low fat, Foto; V-16
 Dreischicht-Schmankerl low fat; E-12
 Dressing für Gurkensalat; K-13
 Dressing für Gurkensalat; K-13
 Dressing, Frischkäse-Dressing für den Vorrat; K-14
 Dressing, Vorratsdressing mit Gelee low fat; K-13
 Dressing, Vorratsdressing Senf-Essing-Öl mit Honig; K-14
 Dschungel-Fieber Foto; V-14
 Dulce de leche; I-25
 Düsseldorfer Vollkörnchen (Foto, low fat); A-66

Ebu-Drink low fat; V-9
 Echt Elsässer Flammkuchen; C-28
 Echt Französisches Baguette; A-3
 Echte Schokoladen-Brownies - original klebrig und innen feucht; F-39
 Echter Nuss-Karamelpudding; R-1
 Echter Schokoladenpudding Reste-Fest: Schokolade; R-2
 Echter Vanillepudding; R-2
 Edle Erbsensuppe mit Erbsenschoten low fat; L-22
 Edle Kartoffelsuppe mit körnigem Senf; L-3
 Egnogg ohne Alkohol (Reste-Fest: 4 Eigelb); W-10
 Ei-Aufstrich mit körnigem Senf Reste-Fest: hartgekochte Eier; H-1
 Eier in kerniger Senfsauce; M-2
 Eierlikör aus ganzen Eiern; X-13
 Eierlikör, Sabine's Wundertopf; X-2
 Eierlikörkugeln Foto; U-15
 Eierlikör-Muffins Foto; R-25
 Eierlikörpudding; R-2
 Eierlikör-Sauce Foto; T-7
 Eierlikör-Schmand-Crème; R-90
 Eierpfannkuchen, einfache; P-16
 Eierpfannkuchen, Klassische; P-11
 Eierpunsch aus Amerika; X-10
 Eierpunsch, Spritzig schaumiger; X-19
 Eiersalat für's Brot, Herzhafter Reste-Fest: hartgekochte Eier; H-1
 Eiersalat mit Curry für's Brot low fat - Reste-Fest: hartgekochte Eier; H-23
 Eierschecke - dreischichtig Foto; E-18
 Eier-Tatar; H-11
 Einfache Ausstech-Plätzchen; G-22

Einfache Béchamelsauce; Q-1
 Einfache Brötchen; B-36
 Einfache Eierpfannkuchen; P-16
 Einfache frische Tomatensuppe (low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln); L-6
 Einfache Rühr-Muffins; F-20
 Einfacher Kaiser-Gemüsekuchen; C-38
 Einfacher Nudelsalat à la Genovese Reste-Fest: gekochte Nudeln; J-37
 Einfacher Rührkuchen im Einkochglas Foto; D-39
 Einfacher Vollkorn-Vanillekuchen mit Saisonobst; D-48
 Eingekochter Kuchen; D-39
 Ei-Paprika-Dip; H-65
 Eisenbahnschienen; F-44
 Eisen-Drink, Blutroter ; V-19
 Eiskuchen; F-32
 Eiskaffee, Heißer ; W-2
 Eiskaffee: Coffeeshake - oder Eiskaffee mit Vanilleeis Foto; V-13
 Eiskaffee-Pulver für den Vorrat; V-9
 Eiskonfekt; U-20
 Eis-Schokoladenbombe, Heiße ; W-3
 Eiweiß-Abendbrot Foto; A-45
 Eiweiß-Abendbrötchen Foto; B-35
 Eiweiß-Gemüsekuchen (glutenfrei, vegetarisch, low car-Gericht) AI-Menü; C-70
 Eiweiß-Nuss-Schoki-Kuchen glutenfrei, Foto Reste-Fest: Eiweiß; D-51
 Eisenlebkuchen; G-45
 Elsässer Flammkuchen, Echt ; C-28
 Empanadillas - Spanische Teigtaschen Foto; C-21
 Engadiner Nusstorte - prima zum Vorbereiten; D-92
 Englische Gewürzbrötchen mit Korinthen - Hot Cross Buns; B-51
 Englische Teebrötchen (ohne Hefe), Scones für englischen "Cream Tea"; B-46
 Englische Zitronencreme für's Brot "Lemon Curd" Foto; I-15
 Entsaften im Wundertopf low fat; V-18
 Entschärfter Frühlings-Kresse-Dip; H-23
 Erbeer-Bananen-Marmelade Reste-Fest: Bananen; I-9
 Erbsen & Möhren Foto; P-33
 Erbsenpastete - Petit Pois Pâté low fat; H-34
 Erbsen-Quiche [spricht: Kiiesch]; C-64
 Erbsenschaum mit Minze ODER Basilikum; L-52
 Erbsensuppe "nouvelle cuisine" - 3,5 Liter low fat; M-50
 Erbsensuppe, edle mit Erbsenschoten low fat; L-22
 Erdbeerbecher low fat; R-10
 Erdbeerburg low fat; D-16
 Erdbeer-Campari-Creme Foto; R-64
 Erdbeer-Campari-Sauce, mit Quark-Sorbet; S-12
 Erdbeer-Cassata (Reste-Fest: 4 Eigelb - über Nacht kaltstellen); S-21
 Erdbeercreme mit weißer Schokolade; R-15
 Erdbeer-Joghurt-Milch, frische low fat; V-16

Erdbeer-Kokos-Eis-Parfait; S-15
 Erdbeer-Kommunionmischung; R-44
 Erdbeer-Lasagne low fat; R-27
 Erdbeerlikör; X-2
 Erdbeerlimes; X-2
 Erdbeermarmelade mit weißer Schokolade; I-16
 Erdbeer-Marmelade ohne Kochen; I-15
 Erdbeer-Meringen-Quark low fat; R-41
 Erdbeer-Mousse; R-70
 Erdbeer-Prosecco-Marmelade; I-3
 Erdbeerquark mit weißer Schoki; R-85
 Erdbeerquark, leicht low fat; R-54
 Erdbeer-Rhabarber-Likör low fat, Foto und Rhabarber-Kompott low fat; X-16
 Erdbeer-Rhabarber-Torte mit Joghurt-Sahne; D-81
 Erdbeer-Rose Glacé low fat; R-23
 Erdbeer-Sahne-Likör; X-1
 Erdbeersauce; T-1
 Erdbeer-Schaum auf Ananas low fat; R-20
 Erdbeer-Sekt-Sorbet (fettfrei); S-2
 Erdbeer-Tirami Sú; R-7
 Erdbeer-Vinaigrette mit grünem Pfeffer; K-13
 Erdbeer-Vinaigrette mit grünem Pfeffer; K-13
 Erdbeer-Windbeutelfüllung low fat; F-18
 Erdbeer-Zabaglione Reste-Fest: 4 Eigelb; R-60
 Erdnussberge; U-3
 Erdnussbutter; I-2
 Erdnussbutterplätzchen (Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb); G-32
 Erdnuss-Fudge-Schnitten; U-21
 Erdnuss-Sauce - Saté Sauce mit Erdnüssen, Heiße ; Q-4
 Erdnuss-Schoki-Rauten; E-3
 Erdnuss-Stangen (Reste-Fest: 1 Eigelb); B-48
 Erdnussuppe; L-5
 Erfrischende Buttermilchsuppe low fat; L-15
 Erfrischungs-Quark; R-30
 Erleichterte Avocado-Creme; H-33
 Erleichterte Vinaigrette für den Vorrat; K-5
 Erste-Frühlings-Kräuterbutter; H-15
 Espresso-Doppeldecker; G-3
 Espresso-Likör Reste-Fest: Eigelb; X-12
 Espresso-Schaum; R-1
 Esspressosirup; T-9
 Espresso-Spekulativ-Muffins Foto; F-23
 Eton Mess; R-74
 Europa-Couscous low fat; M-67
 Exoten-Ereignis für Erwachsene; R-8
 Exotengrütze mit Kokos-Creme Foto; R-63
 Exotische Spitzkohlsuppe; N-8
 Express-Nudelsalat "Pasta Verde" low fat; J-26

Falafel (glutenfrei - würzige vegetarische Kichererbsen-Bällchen); M-112
 Falafel, Nuss-Kräuter-Falafel Foto; M-129
 Falsches Spiegelei low fat; R-20
 Familienbrot von ca. 1,4 kg low fat; A-16
 Familien-Weißbrot; A-15
 Fantakuchen; E-1
 Fantastischer Frühlings-Salat low fat; J-16
 Far Breton; R-30
 Fareto - italienische Dinkelsuppe aus Umbrien low fat; L-25
 Farmersalat; J-41
 Feigenblümchen mit süßem Frischkäse mit Mandel-Sesam-Krokant; J-50
 Feigen-Butter; I-8
 Feigengebäck, Türkischen Gebäck mit Feigen; G-47
 Feigen-Senf (für die Käseplatte); H-75
 Feine Mandel-Nussplätzchen; G-8
 Feine Pfirsich-Creme low fat, Foto; R-61
 Feine schnelle Waffeln; F-2
 Feiner Birnenkuchen mit Haferflocken low fat; D-18
 Feldsalat-Aufstrich; H-63
 Feldsalat-Süppchen (glutenfrei); L-63
 Fenchel mit Tomaten-Schinken-Sauce low fat; O-21
 Fenchel-Rahmsuppe glutenfrei; L-49
 Fenchelrohkost; J-9
 Festlicher Tomatensalat Reste-Fest: Eigelb; J-4
 Feta-Creme Foto; H-63
 Feta-Frischkäse-Fest; H-16
 Feta-Spinat-Lasagne; M-133
 Feta-Walnuss-Brot Foto; A-56
 Fettarmer (Snack für den) Frauenabend; O-17
 Fettpfanne voll mit Gemüse-Auflauf; M-122
 Feuiger Dattelaufstrich Foto; H-51
 Feuiger Schafskäse-Aufstrich; H-51
 Fiesta Mexicana; M-59
 Filo-Käsesticks; C-50
 Finnischer Ofenpfannkuchen; M-108
 Fisch in Salzkruste mit Mallorquinischen Kartoffeln low fat; N-30
 Fisch mit Tomatenhäubchen auf Reis low fat, Foto; N-36
 Fischauflauf mit leckerer Kruste (Reste-Fest: altbackenes Brot); N-45
 Fischburger aus Bremen; N-20
 Fisch-Cannelloni; N-25
 Fischfilet Benedikt mit Kartoffeln; N-23
 Fischfilet im Schinkenmantel; N-9
 Fischfilet in leichter Senfsauce low fat; N-18
 Fischfilet mit Mangold in Zitronensauce Foto; N-41
 Fischfilet mit rosa Dillsauce low fat; N-19
 Fischfilet mit Tomaten-Senfsauce low fat; N-38
 Fisch-Gemüse-Traum mit Kokos-Sauce; N-35

Fischgratin "Amore alla Paprika"
 Reste-Fest: Toastbrot; N-11
 Fischgulasch mit Kartoffeln low fat; N-17
 Fischgulasch mit Safran-Reis und Tomatensauce low fat, Foto; N-42
 Fischklößchen mit Gemüse und Kräutersauce (Foto, low fat); N-27
 Fischklösschen mit Kräutersauce; N-16
 Fischragout mit Reis und Champignons; N-34
 Fisch-Suppe, Griechische low fat; N-48
 flaches Backblech-Brot (Foto, low fat); A-40
 Fladenbrot, Indisches Naan; B-44
 Fladenbrot, türkisches; A-54
 Flake-Muffins Reste-Fest: Weizen-Flakes, Cornflakes; F-22
 Flammkuchen mit Zucchini Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb; C-58
 Flammkuchen, Echt Elsässer ; C-28
 Flammkuchen, Heißer Birnen-; D-34
 Flammkühle-Aufstrich; H-70
 Flan, Blumenkohl-Flan und Kartoffeln (milchfrei, Reste-Fest: 6 Eiweiß); M-135
 Fleisch- oder Grill-Marinade "American BBQ-Style"; O-106
 Fleischbällchen mit Tomaten-Käsesauce; O-42
 Fleischkäse-Nudelauflauf; O-152
 Fleischpflanzler mit Fruchtiger Curry-Sauce Reste-Fest: Brötchen; O-47
 Fleischpizza, Arabische low fat; C-61
 Fleischsalat ohne Mayo; H-3
 Fleischspieße mit Zigeunersauce low fat Foto; O-65
 Fleisch-Topf aus dem Ofen; O-134
 Florentiner (Foto, eifrei); F-33
 Florentiner-Geschnetzeltes; O-12
 Flotter Obstkuchen; D-3
 Führer Über-Nacht-Brot mit Führer Sauerteigansatz low fat; A-17
 Fondant au Chocolat; D-13
 Forellencreme; H-28
 Frankfurter Grüne Sauce Reste-Fest: 2 hart gekochte Eier; H-57
 Frankfurter Käsekuchen; D-20
 Frankfurter Kranz Foto; D-58
 Fränkisches Hochzeitsessen AI-Menü; O-137
 Franzbrötchen aus Hamburg; B-33
 Französische Crème au Café; R-84
 Französische Gemüsetorte; C-22
 Französische Gurkensuppe; L-3
 Französische Leberpâté; H-46
 Französische Oliven-Tarte; C-13
 Französische Schokoladentarte; D-89
 Französische Zwiebelsuppe; L-7
 Französischer Apfel-Grog; X-3
 Französischer Champagnercocktail low fat; X-5
 Französisches Baguette; A-3
 Französisches Brioche ; A-48
 Französisches Mousse au Chocolat Reste-Fest: Eiweiß; R-3
 Freundschafts-Torte-Amici-Chocolati; D-44
 Friesentorte Foto, eifrei; D-68
 Frikadellen, Griechische mit Schafskäseherz vom Blech; O-44

Frikadellen, Pilz-Frikadellen Reste-Fest: Brötchen; O-148
 Frische Erdbeer-Joghurt-Milch low fat; V-16
 Frische Gurkencremesuppe; L-10
 Frischer Gemüse-Sahne-Eintopf low fat; M-44
 Frischer Orangensaft; V-1
 Frischer Würz-Spinat mit Tomaten; P-21
 Frischkäse, natur - selbst gemacht Foto; H-55
 Frischkäse, Schwarzkümmel-Frischkäse; H-68
 Frischkäse-Dressing für den Vorrat; K-14
 Frischkäse-Fratze "ohne Backen" Foto; D-35
 Frischkäse-Melonen-Suppe, Kalte ; L-10
 Frischkäse-Röstzwiebel-Zöpfe Foto; A-40
 Fromage blanc battu; R-13
 Frozen Peach Daiquiri; X-21
 Frozen Strawberry Sparkle - geeister Erdbeer-Sekt; X-1
 Früchte-Brot ohne Hefe low fat, Foto; A-53
 Fruchtecken, schnelle Foto; G-26
 Fruchtis - ohne Sahne low fat; S-1
 Früchtepunsch low fat; W-5
 Früchtetraumcreme Reste-Fest: Eiweiß, low fat; R-3
 Fruchtig feuriger Paprika-Dip Foto; H-68
 Fruchtige (Nudel-) Currysauce; Q-17
 Fruchtige Curry-Smoothie-Sauce; Q-25
 Fruchtige Mandelrauten; G-17
 Fruchtige Rotkohl-Rohkost low fat; J-47
 Fruchtige Schlemmerrohkost; J-18
 Fruchtiger Hähnchensalat Reste-Fest: gekochtes Hähnchenfleisch; J-28
 Fruchtiger Hähnchen-Spätzle-Auflauf; O-4
 Fruchtiger Käseboden; D-4
 fruchtiger Käsekuchen ohne Boden low fat; D-21
 Fruchtiger Ketchup ohne Haushaltszucker Foto; H-44
 Fruchtiger Kokosnuss-Shake; V-6
 Fruchtiger Leuchtturm; R-60
 Fruchtiger Mandel-Hähnchentopf mit Reis Foto; O-95
 Fruchtiger Nudelsalat mit Currysauce low fat, Reste-Fest: gekochte Nudeln; J-25
 Fruchtiger Rotkohlsalat Foto; J-32
 Fruchtiger Sauerkrautsalat; J-12
 Fruchtiger Selleriesalat low fat; J-24
 Fruchtiger Topinambur-Salat low fat; J-22
 Fruchtiger-Käsekuchen "Zack-Zack"; D-3
 Fruchtiges Thai-Hähnchen; O-56
 Fruchtiges Walnuss-Dressing; K-5
 Fruchtig-feurige Halloween-Suppe milchfrei, Foto; L-50
 Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat; J-57
 Frucht-Krachsalat; J-28

Fruchtkuchen ohne Zucker; D-2
 Fruchtmix-Smoothie; V-11
 Fruchtsaftgetränk; V-1
 Frühlingsaufstrich; H-2
 Frühlings-Fisch low fat; N-13
 Frühlings-Fladenbrot Foto; C-51
 Frühlings-Kräuterbutter, erste; H-15
 Frühlingskräuter-Hollandaise Reste-Fest: 6 Eigelb; Q-23
 Frühlings-Kresse-Dip; H-23
 Frühlingsrollen Foto (ca. 30 große oder 40 kleinere, in Partymenge); M-80
 Frühlings-Salat, Fantastischer low fat; J-16
 Frühlings-Smoothie; V-21
 Frühlingsuppe mit Mandel-Rucola-Pesto; M-18
 Frühlingsuppe, Cashew (vegan); L-58
 Frühlingsstorte, Herzhafte ; C-7
 Frühlingszwiebel-Blumenkohl Foto; M-86
 Frühlingszwiebel-Brotaufstrich, gedünsteter; H-74
 Frühlingszwiebel-Dip; H-32
 Frühlingszwiebel-Paprika-Dip zu Pellkartoffeln für 6-8 Personen; H-73
 Frühstück, Gesundes ; I-9
 Frühstücks-Getreidebrei, Ayurvedischer; I-23
 Frühstücks-Min-Vit-Drink; V-3
 Frühstücksware, amerikanische; F-16
 Fruit Cake, rich (english); D-75
 Fudge-Sauce; T-2

Galaktobouriko - griechische Milchpastete; R-87
 Ganz leichter Apfelkuchen vom Blech low fat Foto; E-20
 Garam Masala-Gewürz (für den Vorrat); O-127
 Garam Masala-Hähnchen (Indisches Hähnchencurry) low fat AI-Menü; O-127
 Garnelen- oder Shrimps-Butter Foto; H-56
 Garnelen-Spargelragout mit Kartoffeln low fat; N-28
 Gazpacho, bäuerliche; L-30
 Gebäck mit Feigen, Türkisches; G-47
 Gebackene Bohnen - Baked Beans Foto; P-27
 Gebackene Mett-Snack-Brötchen (Reste-Fest: altes Brot, Brötchen); C-73
 Gebackene oder gebratene Polenta-Rauten (glutenfrei); M-134
 Gebackener Beeren-Blechkuchen; E-32
 Gebackener Schmandkuchen Foto; E-32
 Gebildegebäck aus Quark-Öl-Teig Foto; F-25
 Gedeckter Apfelkuchen mit Marzipan; D-24
 Gedeckter Stachelbeer-Kuchen; D-90
 Gedünsteter Chinesischer Krautsalat; J-12
 gedünsteter Frühlingszwiebel-Brotaufstrich; H-74

Geeiste Himbeer-Ricotta-Crème; S-10
 Geeister Apfel-Zimtspritzer; S-16
 Geeister Cappuccino low fat; V-13
 Geflügel-Fleischkäse selbstgemacht; O-36
 Geflügelfrikadellen (low fat, Reste-Fest: trockenes Brot); O-7
 Geflügelleber mit Kartoffelbrei; O-64
 Geflügelmenü "roter Traum"; O-6
 Geflügelspieße mit süß-saurer Balsamicosauce; O-109
 Gefüllte Champignons (low fat, Reste-Fest: Brötchen); M-42
 Gefüllte Champignons mit Schinken; O-114
 Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln; O-107
 Gefüllte Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse Foto; O-99
 Gefüllte Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce; O-27
 Gefüllte Hefeknödelchen mit Himbeersauce; R-68
 Gefüllte Kartoffeln; M-6
 Gefüllte Paprika low fat; M-9
 Gefüllte Paprika mit Gemüsereis; O-16
 Gefüllte Paprika mit Sauerkraut; M-40
 Gefüllte Zucchini "al forno"; M-7
 Gefüllte Zucchini mit butem Reis AI-Menü; M-137
 Gefüllter Chicorée mit Kartoffelpüree; O-52
 Gekochte Joghurt-Sauce; T-5
 Gekochte Zimtsauce low fat, Reste-Fest: 3 Eigelb; T-7
 Gekochtes Gemüsebrühenkonzentrat Foto; L-31
 Gekräuterte Sour Cream Foto; H-34
 Gelbe (Kicher-)Erbsensuppe; L-40
 Gelee-Dressing; K-13
 Geliebte Heidelbeere; R-49
 Gemischte Rohkost; J-1
 Gemüse-Auflauf, Fettpfanne voll mit ; M-122
 Gemüsebrot; A-27
 Gemüsebrühenkonzentrat Foto, Gekochtes; L-31
 Gemüsebrühenkonzentrat, asiatisches; L-45
 Gemüsebrühenpaste - wie aus dem Reformhaus (fettfrei); L-1
 Gemüsebrühenpulver - besser als aus der Tüte! (fettfrei); L-1
 Gemüse-Cassoulet mit würziger Knusper-Kruste Reste-Fest: Chips; M-19
 Gemüse-Chilli; M-7
 Gemüse-Chop Suey mit Basmatireis low fat; M-13
 Gemüsecocktail; V-1
 Gemüsecrèmesuppe Reste-Fest: rohes Gemüse; L-1
 Gemüse-Crumble Foto; P-13
 Gemüsedreiecke; C-20
 Gemüse-Fisch-Traum mit Kokos-Sauce; N-35
 Gemüse-Gnocchi low fat; M-49
 Gemüsekruste, würzige Reste-Fest: Brot - low fat zum Überbacken!; P-3

Gemüsekuchen-Eiweiß (glutenfrei, vegetarisch, low carb-Gericht); C-70
 Gemüselasagne low fat; M-46
 Gemüse-Lasagne Mexicana; M-32
 Gemüseplatte mit Käse-Sauce, Bunte ; M-4
 Gemüseplatte mit Kräuter-Krümekruste, Grüne Reste-Fest: Körnerbrötchen, low fat; M-39
 Gemüseplatte mit lauwarmer Crème-Tomatensauce low fat; M-57
 Gemüsepuffer vom Blech; M-23
 Gemüse-Quinoa-Bratlinge (glutenfrei, Foto); M-127
 Gemüse-Sahne-Eintopf low fat, Frischer ; M-44
 Gemüsesalat, marinierter; M-115
 Gemüseschnecken-Curry (vegetarisch); C-67
 Gemüse-Smoothie low fat, Foto, Herzhafter ; V-19
 Gemüse-Spargel-Salat, Leichter low fat; J-59
 Gemüse-Spätzle-Auflauf; M-26
 Gemüsestrudel Foto; C-43
 Gemüsesuppe mit Basilikum-Klößchen (low fat, Foto); M-100
 Gemüsesuppe, eisgekühlte Reste-Fest: altes Brot; L-30
 Gemüse-Topf, spanischer low fat; M-56
 Gemüsetorte, Französische ; C-22
 Gemüse-Wraps; J-31
 Gentlemen Chocolate Foto; W-5
 Gentlemen Chocolate Foto; W-5
 Germknödel mit Vanillesauce, Österreichische ; M-125
 Geröstete Körnerbutter; H-71
 Gerstensuppe; L-6
 Geschnetzeltes mit Kartoffeln, Bier-; O-122
 Gespritzte Trüffel Foto; U-10
 Gestürzter Apfelkuchen; D-73
 Gestürzter Grießpudding; R-6
 Gesundes Frühstück; I-9
 Gesund-Marmelade, kalorienarm ballaststoffreich Foto, low fat; I-16
 Gewürzbrot, Süddeutsches low fat; A-22
 Glasnudelsuppe, vegetarische; L-45
 Gletscher-Spalte; X-8
 Glückskekse (Foto, Reste-Fest: 6 Eiweiß); G-36
 Glühende Blumenkohlsuppe; L-38
 Glühwein low fat Foto; X-9
 Glühwein, weißer Foto; X-9
 Glühweingelee; I-5
 Glühwein-Konzentrat Foto; X-18
 Glühweinsauce "blutendes Herz"; T-3
 Glutenfreies Toastbrot (bei Zöliakie); A-10
 Gnocchi mit Tomatensauce & Parmesan; M-1
 Gnocchi Quattro Fromaggio; M-23
 Goldähren low fat; B-13
 Goldbarsch mit "Gold- und Kupfergemüse" low fat; N-13
 Golden Glory low fat; V-8
 Goldener Schuss ohne Schuss; V-6
 Good Day Sunshine low fat; V-16
 Gorgonzola-Avocado-Aufstrich; H-11

Gorgonzola-Champignon-Lasagne für 8 Personen oder 2 Tage; M-136
 Gorgonzola-Rucola-Creme; H-1
 Gorgonzola-Sauce; Q-2
 Gorgonzola-Sauce; Q-26
 Gorgonzola-Spinat-Tarte mit getrockneten Tomaten; C-65
 Götterspeise; R-6
 Granita-, Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei + kalorienarm); S-3
 Grapefruit-Mousse mit Mango-Sauce; R-6
 Gratin Dauphinois - Französisches Kartoffelgratin low fat; P-10
 Gratin, Hähnchen-im-Schinkenmantel-Gratin; O-131
 Gratin-Früchte mit weißer Schokolade; R-30
 Gratinierte Früchte; R-36
 Gratinierte Käse-Auberginen mit viel Gemüse; M-109
 Gratinierte Schmandtorte; D-7
 Gratinierte Schnitzelrollen mit Tomatensauce; O-20
 Gratiniertes Schafskäse Reste-Fest: Brötchen; M-43
 Graupensuppe mit Hähnchenbrust low fat; O-29
 Graupensuppe mit Spargel; M-61
 Green-Smoothie low fat; V-8
 Griechische Fisch-Suppe low fat; N-48
 Griechische Frikadellen mit Schafskäseherz vom Blech; O-44
 griechische Milchpastete: Galaktobouriko (Foto); R-87
 Griechische Schafskäsecrème; H-2
 Griechische Zitronensuppe; L-61
 Griechischer Hackbraten; O-143
 Griechischer Kartoffel-Knoblauch-Dip Foto; H-38
 Griechischer Krautsalat; J-41
 Griechischer Nudelaufbau mit Schafskäse; O-88
 Griechischer Paprika-Quickie; C-7
 Griechischer Veggie-Aufstrich; H-8
 Grieß-Apfelkuchen, Superleichter low fat; D-20
 Grießbrei-Polenta (glutenfrei, low fat); R-82
 Grieß-Crème, Crème, Zauber-low fat; R-75
 Grießpudding; R-2
 Grießpudding, Gestürzter ; R-6
 Grießpudding, Mama's ; R-17
 Grieß-Waffeln, Knusprige low fat; F-19
 Grill-Marinade "Mexicana" low fat; O-38
 Grill-Marinade "Pikante Paprika"; O-38
 Grill-Marinade "süß-scharf"; O-38
 Grissini mit Vollkorn; B-37
 Große Pirogge low fat, Foto; C-43
 Großer Gemüseauflauf; M-87
 Großer Gemüse-Eintopf; O-18
 Großer Gemüse-Käse-Eintopf low fat; M-74
 Großer Kartoffelaufbau aus dem Backofen; P-18
 Großer Kartoffelaufbau aus der Microwelle; M-36
 Großer Kartoffelsalat ohne Mayo; J-33

Großer Kartoffelsalat ohne Mayo; J-33
 Großer Möhreintopf für 2 Tage; O-9
 Großer Schmor-Gulaschtopf low fat; O-44
 Großer schneller Spargelintopf; M-101
 Großer Topf Kartoffelbrei; P-8
 Großes Bauernmischbrot; A-9
 Großes Blech Dinkel-Körnerbrötchen mit Dinkelvollkorn low fat; B-27
 Großes Blech Weizenbrötchen mit Weizenvollkorn; B-13
 Großes Vollkorn-Quarkbrot low fat; A-15
 Großporiges Ciabatta low fat; A-57
 Grüne Gemüseplatte mit Kräuterkrümel-Kruste Reste-Fest: Körnerbrötchen, low fat; M-39
 Grüne Krabbensuppe; L-7
 Grüne Sauce, Frankfurter; H-57
 Grüner Joghurt-Kartoffel-Dip low fat; H-49
 Grüner Kräuter-Dip; H-5
 Grüner Kräuter-Dip mit Saurer Sahne; H-54
 Grüner Mangold-Pilztopf oder Spinat-Pilztopf Foto; L-27
 Grüner Salat mit Tomaten und Champignons; J-54
 Grüner Spinat-Pilztopf Foto; L-27
 Grünes Abenteurer; X-12
 Grünes Hähnchencurry mit Basmatireis Foto; O-74
 Grünes Sardellen-Schnittlauchdressing low fat; K-3
 Grünkern-Bolognese low fat; Q-29
 Grünkern-Frikadellen; M-10
 Grünkern-Mehrkornbrot low fat Foto; A-33
 Grünkern-Suppe; L-4
 Grünkern-Weizen-Brot; A-1
 Grünkohl mit Pinkel Foto; O-117
 Grünkohl-Curry; M-111
 Grünkohl-Moussaka Foto; O-90
 Grünkohl-Pesto; H-69
 Grünkohl-Walnuss-Salat; J-63
 Grünkohl-Wan-Tans; O-123
 Grütze, blaue; R-40
 Guacamole; H-6
 Gurke mit Frischkäse-Füllung; J-3
 Gurkencreme low fat; H-25
 Gurkencremesuppe, Frische ; L-10
 Gurkensalat; J-3
 Gurkensalat - Raita - indischer Gurkensalat; J-53
 Gurkensalat-Dressing; K-13
 Gurkensuppe, allerbeste low fat; L-13
 Gurkensuppe, Französische ; L-3
 Gutes-aus-Himmel-und-Erde-Salat; J-46
 Gutshof-Laib; A-7
 Gyros mit Gemüsereis; O-13
 Gyros-Auflauf für 6 Personen; O-126
 Gyros-Geschnetztes mit Metaxasauce; O-14
 Gyrossuppe; L-54

Hackbraten Grundrezept; O-141
 Hackbraten, Griechischer Hackbraten; O-143
 Hackbraten, Italienischer Hackbraten; O-142
 Hackbraten, Mexikanischer Hackbraten; O-142
 Hackbraten, Orientalischer Hackbraten; O-143
 Hackbraten, Rustikaler Hackbraten; O-142
 Hackfleischauflauf mit Schafskäse Reste-Fest: gekochte Kartoffeln; O-33
 Hackfleischrolle "Cordon-Bleu"; O-106
 Hackfleisch-Schinken-Röllchen mit Kartoffeln; O-43
 Hack-Kartoffelauf Reste-Fest: alte Brötchen; O-68
 Haferbrot; A-61
 Haferbrötchen mit Sauerteig; B-19
 Haferflocken-Brötchen; B-17
 Haferflockenbrötchen Foto, low fat; B-29
 Haferkleie-Brötchen low fat; B-14
 Hähnchen - Garam Masala-Hähnchen (Indisches Hähnchencurry) low fat AI-Menü; O-127
 Hähnchen "Peanuts" mit Basmatireis AI-Menü; O-151
 Hähnchen Mexicana; O-69
 Hähnchen mit Champignonsauce low fat; O-62
 Hähnchen mit frischer Tomaten-Buttersauce low fat; O-81
 Hähnchen mit Portwein und rotem Reis low fat; O-69
 Hähnchen mit Spargel und Ananas in Weißweinsauce; O-4
 Hähnchen- oder Truthahn-Füllung; O-64
 Hähnchen süß-sauer; O-3
 Hähnchen-Bällchen mit Reis und Currysauce Foto; O-138
 Hähnchenbrust in Martini-Sauce; O-75
 Hähnchenbrust mit Basilikumsauce low fat; O-20
 Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce low fat; O-35
 Hähnchenbrust mit Kartoffeln und Gemüse Foto, gefüllt; O-99
 Hähnchenbrust mit Saté-Sauce; O-11
 Hähnchenbrustmenü mit Röstzwiebelsauce Foto; O-114
 Hähnchen-Chop Suey mit Basmatireis low fat; O-11
 Hähnchen-Frikassee mit Reis, schnell Foto; O-91
 Hähnchengeschnetztes, Kaisergemüse & Kartoffeln Foto; O-100
 Hähnchengulasch mit Kartoffeln low fat; O-19
 Hähnchen-im-Schinkenmantel-Gratin; O-131
 Hähnchen-Kartoffelauf mit Schafskäse low fat; O-42

Hähnchenmenü mit Käsesauce; O-1
 Hähnchen-Paprika-Auflauf mit Kartoffelkruste AI-Menü; O-130
 Hähnchenpastete - als Hauptgericht in der Hauptrolle oder als Aufschnitt; O-125
 Hähnchen-Paté ; H-10
 Hähnchen-Ragout Fin mit viel Gemüse und Reis Foto; O-150
 Hähnchensalat, Fruchtiger Reste-Fest: gekochtes Hähnchenfleisch; J-28
 Hähnchenschnitzel mit Sherry-Pilzsauce low fat; O-49
 Hähnchen-Spargel-Ragout low fat; O-14
 Hähnchen-Spätzle-Auflauf, Fruchtiger ; O-4
 Hähnchentaschen mit Roquefort-Sauce, Gefüllte ; O-27
 Hähnchentopf mit Mango low fat; O-22
 Halloween-Suppe; L-50
 Hamburger Franzbrötchen Foto; B-33
 Hamburger- oder Hot Dog-Brötchen; B-12
 Haselnuss-Crème mit Carob; I-7
 Haselnuss-Marzipan-Muffins Foto; F-41
 Haselnuss-Schokolikör (Reste-Fest: 4 Eigelb); X-19
 Haselnuss-Trüffel Foto; U-13
 Hash-Brown; P-5
 Hausgemachte Beize für Sauerbraten low fat, Foto; O-121
 Hausmacher Sauerteig - aus fein gemahlenem Roggen; A-4
 Hausmacher-"Blubb"(-Spinat); P-4
 Hausmacher-Pizza; C-1
 Hawaii-Sauce-, Hähnchenbrust mit Hawaii-Sauce low fat; O-35
 Hedwigskuchen Foto; E-22
 Hefe-Bund à la Linde; D-41
 Hefeknödelchen mit Himbeersauce, Gefüllte ; R-68
 Hefewaffeln, Cunninghams; F-1
 Hefewaffeln, Superleichte superleckere low fat; F-8
 Hefeweizen-Dinkel-Vollkornbrot low fat, Foto; A-41
 Hefezopf; A-22
 Heidelbeer-Apfel-Aufstrich; I-18
 Heidelbeere, geliebte; R-49
 Heiße Eis-Schokoladenbombe; W-3
 Heiße Großmutter; X-18
 Heiße Kirsch-Sauce; T-2
 Heiße oder geeiste Melissenbowle; W-2
 Heiße Orange; W-9
 Heiße Saté Sauce mit Erdnüssen; Q-4
 Heiße weiße Schokolade mit dunkler Kakao-Sahne Foto; W-8
 Heißer Birnen-Flammkuchen; D-34
 Heißer Eiskaffee; W-2
 Heller Bauernstuten; A-14
 Helles Schokoladenfondue; R-65
 Herbe heiße Schokolade Reste-Fest: Schokolade; W-1
 Herbe Trüffel-Plätzchen; G-13
 Herbstlicher Selleriesalat; J-63
 Herbstliches Apfeldessert; R-14
 Herbst-Rohkost; J-31

Herbst-Sauce "Indian Summer"; Q-7
 Herbst-Smoothie; V-22
 Heringsalat mit Roter Bete Foto; H-58
 Herrencrème; R-5
 Herrlicher Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung... low fat; C-12
 Herzhafte Bier-Eierkuchen low fat; P-10
 Herzhafte Buchteln; C-40
 Herzhafte Fernseh-Brötchen (eifrei); C-42
 Herzhafte Frühlingstorte; C-7
 Herzhafte Käse-Schichtpastete; C-37
 Herzhafte Kräuterrolle; C-36
 Herzhafte Plunderhörnchen mit Blätterteig; C-49
 Herzhafte Sauerkrautbrötchen; B-11
 Herzhafte Schweineöhrchen Reste-Fest: Eigelb Foto; C-29
 Herzhafte Sesamwaffeln Foto; C-48
 Herzhafte Sommer-Waffeln (low fat - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk); M-43
 Herzhafte Windbeutel; C-16
 Herzhafter Blätterteig-Kranz; C-8
 Herzhafter Dip Zitronenmelisse; H-21
 Herzhafter Eiersalat für's Brot Reste-Fest: hartgekochte Eier; H-1
 Herzhafter Gemüse-Smoothie low fat, Foto; V-19
 Herzhafter Herbst-Auflauf; M-96
 Herzhafter Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse; C-15
 Herzhafter Möhreintopf; O-23
 Herzhafter Nudel-Topf; O-87
 Herzhafter Schnittlauchkuchen; C-58
 herzhafter Zabaglione an Spargel mit Kartoffeln; M-83
 Himbeer-Apfel-Granita (fettfrei + kalorienarm); S-3
 Himbeer-Bomber; V-14
 Himbeer-Cantuccini-Trifle in Party-Menge; R-64
 Himbeer-Cocktail; X-7
 Himbeer-Dressing low fat, Foto; K-12
 Himbeeren mit weißer Schokoladencrème; R-44
 Himbeer-Geknusper; R-83
 Himbeer-Glacée; S-6
 Himbeer-Grütze; R-18
 Himbeer-Joghurt-Eis; S-11
 Himbeermarmelade "Bonne Maman"; I-4
 Himbeer-Marzipan-Träumerei; R-41
 Himbeer-Melonen-Drink; V-21
 Himbeer-Mousse; R-76
 Himbeer-Ricotta-Crème mit Knusper-Figur Foto; R-89
 Himbeer-Ricotta-Crème, Geeiste ; S-10
 Himbeer-Smoothie (Foto, low fat); V-17
 Himbeer-Sösschen low fat; T-3
 Himmel- und Erde-Kuchen (Reste-Fest: 450 g gekochte Kartoffeln); D-84
 Himmel- und Erde-Waffeln low fat; C-41
 Himmel-und-Erde-Salat, Gutes aus; J-46

Hirsch-Gulasch mit Preiselbeer-Sauce Foto; O-116
 Hirseauflauf; M-82
 Hirseaufstrich (Foto, low fat, haltbar); H-59
 Hirsebrot low fat; A-46
 Hokkaido-Suppe mit Garnelen low fat; L-17
 Hollandaise, Sauce- - die wohl allerbeste!!; Q-8
 Holländische Sauce zu gegartem Gemüse; Q-1
 Holsten-Tor-Quark; R-15
 Holunder-Apfel-Marmelade; I-10
 Holunder-Apfel-Marmelade; I-25
 Holunderblütengelee; I-14
 Holunderblütensirup low fat, Foto; V-20
 Holzfäller-Hähnchenschnitzel mit Reis; O-22
 Honig-Balsamico-Dressing mit süßem Senf Foto; K-9
 Hot Cross Buns - Englische Gewürzbrötchen mit Korinthen; B-51
 Hot Dog-Brötchen oder Hamburgerbrötchen; B-12
 Hugo low fat; X-15
 Hühner-Eintopf - Süß-saurer Hühner-Eintopf low fat; O-26
 Hühnerpaprikasch mit Kartoffeln low fat; O-81
 Hühnersuppentopf low fat mit Nudeln; O-76
 Hummus, deutsches low fat; H-7

Iceberg-Kracher low fat; J-36
 Igelchen, süße; B-9
 Igel-Muffins; F-14
 Îles flottantes - Schwimmende Inseln low fat Reste-Fest: Eiweiß Foto; R-33
 In 15 Minuten-auf-dem Tisch-Nuss-Schokoladenkuchen; D-7
 Indische Linsensuppe (vegan); L-59
 Indisches Naan Fladenbrot; B-44
 Indonesische Muffins - Kue Lumpur; F-17
 Inischer Blumenkohl mit Reis AI-Menü (Foto, low fat); M-140
 Intelligenz-Salat; J-1
 Involtini mit Frühlingkräuter-Hollandaise Reste-Fest: 6 Eigelb; O-124
 Irische Sodabrötchen - ohne Hefe low fat; B-36
 Irischer Nougat-Whiskeylikör; X-5
 Irish-Cream-Likör-Pralinen Foto; U-7
 Irmis Kohlrabisalat; J-12
 Italienische Cookie-Crème; R-76
 Italienische Käsestangen; C-5
 Italienische Salatplatte (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier); M-17
 Italienische Weißbrot-Stangen low fat; A-63
 Italienischer Frühlingstopf low fat; M-74
 Italienischer Hackbraten; O-142
 Italienischer Lauch mit Parmesan und Weißwein-Sauce Foto; M-120
 Italienischer Rosenkranz; C-31
 Italienischer Schinkentopf mit Tagliatelle; O-16
 Italienischer Spargelaufwurf mit Mozzarella low fat; M-37
 Italienischer Spargelsalat low fat; J-15

Italienisches Käsetatar; H-21
 Italienisches Knoblauchbrot; A-13
 Italienisches Ricotta-Eis; S-1
 Italienisches Vorratsdressing Foto; K-10
 Italobert; H-72

Jägertopf aus dem Ofen; O-71
 Jan Hagel-Blechkekse; G-31
 Janka-Davies; G-12
 Joghurt auf indische Art - Shrikhand; R-80
 Joghurt-Aprikosenschnitten; E-3
 Joghurt-Bombe (Foto, über Nacht kalt stellen! - lässt sich prima vorbereiten!); R-79
 Joghurt-Brot, Kerniges ; A-7
 Joghurt-Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen; B-9
 Joghurthähnchen mit Reis AI-Menü, Orientalisches ; O-135
 Joghurtinos (Foto, low fat); B-47
 Joghurt-Orangen-Muffins; F-29
 Joghurto-Rette: Jokiel mit vielen Erdbeeren...; R-32
 Joghurt-Preiselbeer-Crème Foto; R-41
 Joghurt-Sahne-Dressing; K-2
 Joghurtsauce zum Salat für den Vorrat; K-2
 Joghurt-Sauce, "gekocht" ; T-5
 Joghurt-Sauerteig-Brötchen; B-6
 Jogoccino-Shake low fat + kalorienarm; V-3
 Johannisbeer-Kaltschale Foto; M-90
 Jul-Kager Foto; G-25

Kabeljau mit körniger Weißweinsauce; N-1
 Kaffeebohnen-Kakao-Kuchen; D-37
 Kaffee-Eierpunsch; W-3
 Kaffeelikör, Schlankerer ; X-6
 Kaffee-Muffins low fat; F-13
 Kaffee-Rolle; D-80
 Kaffee-Sahne-Likör Reste-Fest: Eigelb; X-1
 Kaffee-Schoko-Cookies Foto; G-37
 Kaiser-Gemüsekuchen; C-38
 Kaiserschmarrn, süßer; M-41
 Kaiserschoten-Räucherlachs-Crème; H-50
 Kakaokuchen mit Eierlikör, Saftiger ; D-23
 Kakao-Kuchen mit Kaffeebohnen; D-37
 Kalabaza-Dinkel Foto; A-62
 Kalorienarme ballaststoffreiche Gesund-Marmelade Foto, low fat; I-16
 Kalte Frischkäse-Melonen-Suppe; L-10
 Kalte Rucola-Sauce zu Pasta; Q-15
 Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach Kekskuchen Foto; D-45
 Kalte Tomatensauce mit Rucola - z.B. zu Spargel low fat; Q-9
 Kalte Tonnata-Sauce zu Nudeln; Q-22
 Kalter Hund oder einfach Kekskuchen Foto; D-45
 Kamutbrot low fat; A-18
 Kamut-Brötchen low fat; B-27
 Kamutfladen mit Sonnenblumenkernen; A-25

Kappeskuchen mit Schinkenwürfeln
Foto AI-Menü; C-74
Karamelcrème; R-13
Karamell-Likör; X-8
Karamell-Macchiato; W-1
Karamell-Muffins; F-28
Karamell-Rhabarber mit Joghurt-Sauce; R-48
Karamelpudding, Echter Nuss-; R-1
Kara-Ru-Muffins; F-5
Karotten und Kohlrabi mit Asia-Dressing low fat; J-40
Karotten-Knollensalat mit Meerrettich; J-26
Karotten-Kräuter-Schmand; H-31
Karotten-Kren-Sauce Foto; K-6
Karotten-Mandel-Aufstrich; H-42
Karotten-Pizza mit Vollkorn; C-52
Karottensalat mit Rosinen und Sesam low fat; J-18
Karottenschnitten mit ACE Foto; E-16
Karotten-Zimtkuchen; D-2
Kartoffelauflauf "klassisch"; P-2
Kartoffelauflauf aus dem Backofen, Großer ; P-18
Kartoffelauflauf mit Blumenkohl und Spinat Foto; M-144
Kartoffelauflauf mit Schafskäse, würzig low fat; M-98
Kartoffelauflauf, Großer aus der Microwelle; M-36
Kartoffelbrei mit "Blubb-Spinat" und Ei; M-35
Kartoffelbrei mit Gemüse, Schinken und Spiegelei Foto; O-80
Kartoffelbrei, Großer Topf ; P-8
Kartoffelbrei-Lachs-Menü "rote Versuchung"; N-2
Kartoffelbrot Reste-Fest: gekochte Kartoffeln; A-5
Kartoffelbrötchen Reste-Fest: gekochte Kartoffeln; B-23
Kartoffel-Buchweizen-Brötchen low fat, Foto, Reste-Fest: gegarte Kartoffeln; B-37
Kartoffel-Dinkel-Brot; A-11
Kartoffel-Dinkel-Waffeln Foto; C-46
Kartoffel-Dip, Grüner Joghurt low fat; H-49
Kartoffeldressing für den Vorrat low fat; K-8
Kartoffel-Focaccia low fat, Foto; A-39
Kartoffel-Gemüseauflauf; M-57
Kartoffel-Gemüse-Schmaus; M-14
Kartoffelgratin mit Räucherlachs; N-17
Kartoffelgulasch für 2 Tage low fat; M-15
Kartoffel-Hot-Dogs mit brauner Sauce; O-26
Kartoffel-Karotten-Auflauf mit Hüttenkäse low fat; M-52
Kartoffelklöße; P-2
Kartoffel-Knoblauch-Dip, Griechischer Foto; H-38
Kartoffel-Kuchen mit Schafskäse, Herzhafter ; C-15
Kartoffelkuchen mit Schokolade und Nüssen vom Blech; E-29
Kartoffel-Lachs-Salat mit Ei; J-64
Kartoffel-Lasagne; O-108
Kartoffel-Lauch-Gratin; M-46
Kartoffelmischbrot mit Buttermilch (Foto, low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln); A-58

Kartoffeln mit brauner Rahmsauce für Vegetarier low fat; M-24
Kartoffeln und Böhnchen im Speckmantel; P-20
Kartoffeln, Gefüllte ; M-6
Kartoffelpizza; M-73
Kartoffel-Pofferties mit Möhren Reste-Fest: gekochte Kartoffeln; M-49
Kartoffelpüree "all in one"; P-1
Kartoffelpüree mit buntem Gemüse und Ei; M-8
Kartoffel-Rosmarin-Küchle Foto; C-41
Kartoffelsalat mit Curry (ohne Zwiebeln und Gurken); J-35
Kartoffelsalat mit Saurer Sahne low fat; J-27
Kartoffelsalat ohne Mayo, groß ; J-33
Kartoffelsalat ohne Mayo, großer; J-33
Kartoffelsalat, bayrisch und schnell low fat; J-37
Kartoffel-Salat, Leichter mediterraner; J-58
Kartoffel-Sonnenblumenkernbrot (low fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln); A-65
Kartoffelspalten aus dem Backofen; P-32
Kartoffel-Spinatauflauf low fat, Foto; M-55
Kartoffel-Spitzkohlsuppe; L-35
Kartoffelsuppe - "Kardoffelsubb"; L-3
Kartoffelsuppe Foto; L-33
Kartoffelsuppe low fat; L-16
Kartoffelsuppe, cremige low fat; L-4
Kartoffelsuppe, edle mit körnigem Senf; L-3
Kartoffelsuppe, Spitzkohl-; L-35
Kartoffel-Timbalen Reste-Fest: kalte gekochte Kartoffeln; P-22
Kartoffel-Tortilla Foto, milchfrei; M-98
Kartoffel-Vollwertbrot low fat, Foto; A-47
Kartoffelwaffeln, Knusprige low fat; P-3
Käse-Auberginen mit viel Gemüse, Gratinierte ; M-109
Käsebaguette; A-8
Käsebällchen als Suppeneinlage Foto; L-48
Käsebällchen mit viel Gemüse; O-15
Käseboden, Fruchtiger ; D-4
Käsebrötchen mit Buttermilch; B-45
Käsebrötchen ohne Hefe; B-3
Käse-Dreiecke low fat; C-27
Käse-Grieß-Klößchen für die Suppe; L-34
Käse-Hähnchen mit Champignons; O-93
Käse-Kartoffel-Nudeln; M-95
Käseknabbergebäck; C-16
Käsekuchen - Kutscherkuchen; D-87
Käsekuchen, Allgäuer; C-3
Käsekuchen, Frankfurter ; D-20
Käsekuchen, Fruchtiger- "Zack-Zack"; D-3
Käse-Nudeln mit Saisongemüse Foto; M-76
Käse-Nuss-Bratlinge Reste-Fest: Brot, Vollkornbrot; M-117
Käseplätzchen; C-17

Käse-Porre-Fisch mit Reis AI-Menü (Foto, low fat); N-43
Käse-Salat; J-3
Käsesauce "Resto Formaggio" Reste-Fest: Käse; Q-8
Käsesauce Parmoroso low fat; Q-8
Käsesauce zu Nudeln; Q-3
Käse-Schichtpastete, herzhaft; C-37
Käse-Schinken-Fladenbrot, Deftiges; A-63
Käse-Schinken-Sahne-Sauce zu Nudeln; Q-28
Käse-Schinken-Schmankerl (Reste-Fest: 2 Eigelb); C-72
Käse-Schinken-Schnecken; C-4
Käse-Schmand-Kartoffeln; P-31
Käseschnitzel; M-10
Käse-Sesam-Brötchen; B-41
Käse-Soufflé; M-68
Käse-Spargelkuchen mit Rucola; C-75
Käse-Spitzkohl mit Kasseler; O-70
Käsespritzgebäck; C-3
Käsestangen, Italienische ; C-5
Käse-Suppe mit Hackfleisch und viel Gemüse; L-52
Käsetatar, Italienisches ; H-21
Käse-Zwiebel-Muffins; C-20
Käse-Zwiebel-Tortilla; C-9
Kasseler mit Sauerkraut low fat; O-19
Kasseler-Fladen aus dem Ofen; O-146
Kasseler-Topf Hawaii; O-89
Kekskuchen Foto, Kalte Schnautze, Kalter Hund oder einfach ; D-45
Kekskugeln, Schlanke Foto; U-7
Keks-Kuppel, Süße Foto; R-44
Keks-Shake; V-17
Kernecken Foto; F-24
Kernige Flöckchen low fat, Foto; B-21
Kerniges Bier-Brot; A-12
Kerniges Joghurt-Brot; A-7
Kerniges Möhren-Zucchini-Brot vom Blech low fat; A-62
Ketchup ohne Haushaltszucker Foto; H-44
Ketchup, Curry-; H-60
Kiba-Eis low fat; S-11
Kiba-Samt low fat, Foto, Reste-Fest: Bananen; I-14
Kicher-Erbensuppe, Gelbe Erbsen- oder Kichererbsen-; L-40
Kidneybohnen-Aufstrich; H-3
Kid's Granita; S-18
Kindergarten-Brötchen; B-4
Kinder-Punsch low fat; W-7
Kinder-Vollkornkuchen vom Blech; E-19
Kirsch- oder Obstkuchen (versunkener mit Marzipan); E-29
Kirsch-Chaudeau Foto; R-42
Kirschen, Zwetschgen oder Mirabellen entstehen Foto; I-17
Kirschen Amarena-Art; R-45
Kirsch-Grütze (Foto mit Schoko-Küsschen); R-39
Kirsch-Kokos-Trifle; R-9
Kirschkuchen vom Blech, schneller low fat; E-14
Kirschmarmelade mit Amaretto low fat; I-17
Kirsch-Nuss-Marmelade Foto; I-22

Kirschpralinen-Soufflés, Warme; R-75
 Kirsch-Sahne-Windbeutelfüllung; F-18
 Kirsch-Sauce, heiße; T-2
 Kiwi-Apfel-Bananeneis; S-3
 Kiwi-Kick low fat; V-8
 Kiwi-Orangen-Smoothie; V-23
 Kiwi-Weinsauce; T-4
 Klare reichhaltige Zwiebelsuppe; L-31
 Klare scharfe Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten low fat; L-55
 Klare Tomatensuppe - Tomatenconsommé low fat, Foto - mit Käseklößchen; L-47
 Klares Möhrensüppchen mit Käse-Eierstich low fat; L-28
 Klassische Eierpfannkuchen; P-11
 Klassische Maultaschen in klarer Brühe low fat, Reste-Fest: Brot/Brötchen; O-110
 Klassischer Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck Foto; C-25
 Klassisches Risotto mit Weißwein; P-12
 Kleie-Brötchen; B-5
 Kleine Ameisenhügel Foto; F-35
 Kleine edle Lachs-Krabben-Bällchen Reste-Fest: Toastbrot; N-25
 Kleine Liebesknochen (Foto, Reste-Fest: Eiweiß); G-27
 Klingonen-Pippi; X-8
 Knabbergebäck aus Piemont - Lingue die Suocera; B-42
 Knäckefladen mit Sesam (Vollkorn-); A-41
 Knallbunte Rohkost mit Meerrettich; J-46
 Knauzensemmeln low fat; B-38
 Knoblauchbrot, Italienisches ; A-13
 Knoblauchwürzer - mit angedünstetem Knoblauch; Q-28
 Knoblauch-Würzer Foto; H-42
 Knofi-Fladen zum Grillen low fat; A-18
 Knuspercrème - cremig & knusprig!; R-12
 Knusper-Dinkelbrot; A-1
 Knusper-Häufchen (glutenfrei); G-45
 Knusperkissen ; F-34
 Knusper-Oliven; C-19
 Knusper-Pizzateig low fat; C-12
 Knusprige Grieß-Waffeln low fat; F-19
 Knusprige Kartoffelwaffeln low fat; P-3
 Knusprige Kokosmakronen mit Backoblaten (ohne Ei); G-15
 Knusprige Müslihappen Foto; G-32
 Kohl-Paprikasch low fat; P-14
 Kohlrabi und Karotten mit Asia-Dressing low fat; J-40
 Kohlrabicrèmesuppe; L-29
 Kohlrabicremesuppe mit Pesto low fat; L-44
 Kohlrabieintopf ohne Fleisch low fat; M-101
 Kohlrabieintopf, deftig; O-59
 Kohlrabi-Gurken-Topf mit Mettklößchen Foto; O-94
 Kohlrabi-Lasagne mit Schinken low fat; O-39
 Kohlrabisalat; J-6
 Kohlrabi-Salat low fat, lauwarm ; O-99
 Kohlrabisüppchen; L-15

Kohl- und Magische - die berühmte zum Abnehmen... low fat; L-12
 Kohltopf, bunt low fat; M-60
 KoKar-Topf low fat; O-45
 Kokos-Ananas-Muffins; F-43
 Kokoscrème, Thailändische mit Karamellschicht Foto; R-45
 Kokos-Curry-Suppe mit Hähnchen; L-64
 Kokos-Gugelhupf; D-9
 Kokos-Insel im Melba-Meer; R-28
 Kokos-Konfekt Foto; U-8
 Kokos-Kugeln; U-4
 Kokosmakronen low fat; G-1
 Kokosmakronen, Knusprige mit Backoblaten (ohne Ei); G-15
 Kokosmakronen, Saftige Reste-Fest: Eiweiß, low fat; G-13
 Kokosnuss-Shake, Fruchtiger ; V-6
 Kokos-Paradies-Schnitten Foto; E-23
 Kokos-Pudding; R-2
 Kokosriegel-Eis; S-19
 Konfetti-Dip; H-7
 Königliche Brötchen; B-2
 Königsberger Klopse low fat; O-53
 Kopenhagener Blätterteig-Baguette; A-39
 Kopfsalatsuppe Reste-Fest: Salat; L-2
 Korfu-Feta low fat; H-31
 Koriander-Pesto mit Pinienkernen; H-14
 Korn-an-Korn-Bagels Foto; B-29
 Korn-Blume Foto; A-30
 Körnerbutter, Geröstete; H-71
 Körnermischbrot low fat, Foto; A-42
 Körniger Kräuter-Frischkäse low fat; H-14
 Kornlaibchen mit ganzen Körnern; A-12
 Köstliche Vanillesauce; T-1
 Köttbullar mit Kartoffeln Reste-Fest: Brot, Brötchen Foto; O-68
 Kougelhof - gâteau marbré (Marmor-Gugelhupf); D-30
 Krabbelkuchen Reste-Fest: trockene Brötchen; D-29
 Krabben-Bällchen Reste-Fest: Toastbrot; N-25
 Krabbensuppe, Grüne ; L-7
 Krachsalat, Frucht-; J-28
 Kräuter-Ayran low fat; V-12
 Kräuterbrötchen low fat; B-11
 Kräuterbutter Foto, Weltklasse; H-45
 Kräuterbutter, Erste-Frühlings-; H-15
 Kräuterbutter-Rollen; H-62
 Kräuter-Dip, Grüner ; H-5
 Kräuter-Faltenbrot; A-8
 Kräuterfisch mit Gurkengemüse und Kartoffeln low fat, Foto; N-29
 Kräuterfisch mit Tomatensauce low fat; N-14
 Kräuter-Grill-Marinade; O-76
 Kräuter-Hüttenkäse; H-3
 Kräuter-Joghurt-Schmand-Dressing Foto; K-9
 Kräuter-Kefir; V-10
 Kräuter-Kefir-Sauce low fat; H-13
 Kräuter-Mascarpone (selbstgemacht!); H-32
 Kräuter-Mascarpone-Quark; H-1

Kräuter-Medaillons mit Tomatensauce low fat; O-45
 Kräuter-Nuss-Falafel Foto; M-129
 Kräuteröl bzw. -pesto oder -mojo für Ofenkartoffeln; H-71
 Kräuter-Pilz-Dip, Veganer (low fat, vegan); H-69
 Kräuterrolle, herzhaft; C-36
 Kräuter-Sip mit Saurer Sahne, Grüner; H-54
 Kräutersüppchen, Süddeutsches ; L-24
 Kräuter-Tomaten-Kuchen (Foto, vegetarisch) AI-Menu; C-71
 Krautsalat low fat; J-25
 Krautsalat wie beim Griechen low fat; J-41
 Krautsalat, begnadeter - Coleslaw; J-2
 Kren-Händler low fat Foto; O-50
 Kresse-Quark-Dip; H-31
 Kritharakinudelaufauf; M-62
 Krokant-Knusperle; G-12
 Kroketten, Spanische, Schinken-; O-147
 Krossies, Bananen-Krossies; U-18
 Krümelchensauce "vegetarisch" low fat; Q-12
 Krümel-Käsekuchen vom Blech; E-2
 Krustenbrot (Foto, low fat, Reste-Fest: altes Brot); A-55
 Kubanische Schokocrème mit Espresso-Granita (Reste-Fest: 3 Eigelb); R-72
 Kuchen aus Tirol; D-17
 Kuchen-Mohn-Pudding, Mohn-Pudding-Kuchen; D-83
 Kugel-Dessert; R-47
 Kuh-Fleckerl-Kuchen Foto; D-38
 Kühlschrank-Salatsauce low fat; K-4
 Kürbis-Apfelkonfitüre; I-1
 Kürbis-Auflauf, schneller; P-27
 Kürbisbrot Foto, low fat, Reste-Fest: Eigelb; A-34
 Kürbisbrot low fat, Saftiges ; A-15
 Kürbiscrème mit Pistazien low fat; H-15
 Kürbis-Dinkel-Weckle low fat; B-49
 Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch, sämig (Foto bei Suppen); N-28
 Kürbisfocaccia; A-43
 Kürbis-Geflügelragout mit Naturreis Foto; O-93
 Kürbis-Gewürzsuppe low fat; L-22
 Kürbiskern-Brot; A-20
 Kürbiskern-Frischkäse; H-64
 Kürbiskern-Kräuter-Dip low fat; H-26
 Kürbiskern-Parfait Reste-Fest: Eigelb, Foto; S-13
 Kürbiskuchen, Saftiger ; D-11
 Kürbis-Orangensuppe; L-8
 Kürbissalat mit Apfel; J-53
 Kürbissalat mit Roter Bete; J-3
 Kürbissauce zu Nudeln Foto; Q-26
 Kürbisstuten, süßer low fat; A-21
 Kürbis-Tomaten-Chutney low fat; H-26
 Kürbis-Vollwertbrot mit Schwarzkümmel; A-28
 Küsschen Rot-Weiß - Himbeertraum-Crème; R-35
 Kutscherkuchen; D-87

Lachs auf Blattspinat an Dillrahmsauce; N-11
 Lachs: Thai-Lachs mit Reis und Gemüse; N-26
 Lachs-Basilikum-Aufstrich; H-54
 Lachscremesuppe; L-20
 Lachs-Dip; H-25
 Lachs-Dip Foto; H-36
 Lachs-Frischkäse; H-32
 Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei; J-64
 Lachs-Krabben-Bällchen Reste-Fest: Toastbrot; N-25
 Lachs-Lauch-Muffins Foto; N-32
 Lachsmenü mit Frischkäsesauce; N-4
 Lachsrollchen Foto; J-40
 Lachsrolle; N-10
 Lachssauce zu Nudeln; Q-17
 Lachs-Spinat-Lasagne; N-8
 Lachs-Timbalen; N-23
 Lachstorte; C-1
 Landbrot aus Billerbeck low fat; A-20
 Landbrötchen mit Malzbier low fat; B-48
 Lasagne Bolognese low fat; O-120
 Lasagne, AI-Menü Spinat-Kochschinken-Lasagne; O-133
 Lasagne, Feta-Spinat-Lasagne; M-133
 Lasagne-, Kartoffel-Lasagne; O-108
 Lasagne-, Spinat-Pilz-Lasagne; M-104
 Lauch mit Parmesan und Weißweinsauce, Italienischer Foto; M-120
 Lauch-Gratin low fat; P-24
 Lauchlasagne oder PorreeLasagne low fat; M-56
 Lauch-Möhren-Aufstrich; H-67
 Lauch-Taschen Reste-Fest: Weißbrot; C-15
 Laugenbaguette; A-52
 Laugenstangen; B-1
 Lauwarme Sommer-Spätzle mit Putenbrust low fat; O-33
 Lauwarme Tomaten-Mascarpone-Sauce; Q-15
 Lauwarme Tomaten-Mozzarella-Sauce; Q-19
 Lauwarmer Apfelkuchen low fat; E-9
 Lauwarmer Frühlingssalat mit Hähnchenstreifen; O-2
 Lauwarmer Kohlrabi-Salat low fat; O-99
 Lauwarmer Spargel-Nudelsalat; J-32
 Leberkäs-Rouladen mit Lauchsauce und Kartoffeln; O-78
 Leberpâté, Französische; H-46
 Lebkuchen als Baumdeko oder Plätzchen low fat, Foto; G-38
 Lebkuchen Spritzglasur; G-39
 Lebkuchengewürzmischung - selbst gemacht low fat; G-39
 Leckerer Milchreis Foto; M-88
 Leichte Amerikaner low fat; F-9
 Leichte Erdbeerburg low fat; D-16
 Leichte Kartoffelsuppe low fat; L-16
 Leichte lockere Vollkornwaffeln & Hefe milchfrei, low fat; F-27
 Leichte Muffins low fat; F-7

Leichte Pfirsich-Torte vom Blech low fat; E-14
 Leichte Quark-Crème low fat; R-83
 Leichte Vollkorn-Brötchen; B-1
 Leichter Bayernkas'; H-33
 Leichter Brokkoli-Kuchen low fat; C-27
 Leichter Carpese-Dip low fat; H-30
 Leichter Erdbeerquark low fat; R-54
 Leichter Frühlingsaufstrich; H-2
 Leichter Kartoffelsalat mit Saurer Sahne low fat; J-27
 Leichter Krautsalat low fat; J-25
 Leichter mediterraner Kartoffel-Salat; J-58
 Leichter Spargel-Gemüse-Salat low fat; J-59
 Leichter Thunfischsalat fürs Brot low fat; H-35
 Leinsamenbrot low fat; A-64
 Leinsamen-Buchweizen-Brot; A-5
 Leinsamen-Sesam-Brot low fat; A-22
 Leiter-Brot (Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb); A-44
 Lemon Curd-Torte - Zitronencrémertorte mit Quark Foto; D-42
 Lendchen-Petits mit Kräuterbrotkuppel; O-40
 Lescó aus Ungarn mit Zartweizen low fat; M-91
 Leuchtturm, Fruchtiger ; R-60
 Lieblingskäsesalat; J-19
 Lieblingskekse mit Schokotropfen Foto; G-28
 Limettencrème; R-79
 Limetten-Limonade mit Basilikum low fat; V-15
 Limo-Waffeln; F-30
 Lingue di Suocera - Knabbergebäck aus Piemont (low fat, 2-3 Std. Ruhezeit); B-42
 Linsenbratlinge; M-11
 Linsensalat mit getrockneten Tomaten; J-49
 Linsensuppe Asiatische Linsensuppe low fat; M-86
 Linsensuppe mit Mettendchen; O-71
 Linsensuppe, Inische (vegan); L-59
 Linsen-Tomaten-Topf; M-77
 Lippischer Pickert Foto; M-83
 Lockere Weizenbrötchen; B-18
 Lockeres Roggen-Mischbrot; A-13
 Löffel-Cappuccino (über Nacht kalt stellen); R-90
 Löffelkekse mit Cornflakes und Kokosraspeln Reste-Fest: Cornflakes; G-29
 Lotti-Karotti-Lasagne low fat; M-48
 low carb Eiweiß-Abendbrötchen; B-35
 low-carb Brot mit geringem Kohlehydrat-Anteil; A-45
 low-carb Brot: Eiweiß-Abendbrot Foto; A45
 Lufti-Kuss; A-5
 Lunch-to-go Käsesalat low fat; J-19

Macadamia-Cookies mit weißer Schokolade; G-48
 Macarons - französische gefüllte Mandelmakronen; G-48
 Macchiato-Pomodoro mit Grissini (low fat, 2-12 Stunden Ziehzeit); L-66
 Madeirakuchen Foto; D-67
 Magen- oder Alpenbrot; G-44
 Magische Kohlsuppe - zum Abnehmen... low fat; L-12
 Mairüben-Salat; J-28
 Maisbrötchen; B-4
 Maiscremesuppe mit Erbsen low fat; L-11
 Maiseintopf low fat; M-50
 Mais-Mascarponecrèmesuppe Reste-Fest: alte Brötchen; L-34
 Maisrelish low fat, Foto, mexikanisches; H-47
 Maissuppe, Crémige low fat; L-63
 Mais-Thunfisch-Aufstrich Foto; H-41
 Mais-Tofu-Bratlinge Foto; M-143
 Mais-Tomaten-Schale "al forno" Reste-Fest: Brot; M-22
 Mais-und Bohnentopf, bunt low fat, Foto; M-78
 Majorantöpfchen Foto; H-59
 Makowi - Polnisches Mohndessert; R-78
 Mallorquinischer Fischtopf; N-3
 Malzbier-, Landbrötchen mit Malzbier low fat; B-48
 Malzbrötchen; B-3
 Malz-Dressing; K-7
 Malzkruste; A-28
 Mama's Grießpudding; R-17
 Mandarinenkuchen; E-1
 Mandarinen-Quark Foto; R-72
 Mandelbutter; I-2
 Mandel-Butterkuchen; D-17
 Mandelfinger; G-28
 Mandel-Gespenster oder "Spanisch Brot"; G-14
 Mandel-Hähnchentopf mit Reis, fruchtig Foto; O-95
 Mandel-Kasten; D-10
 Mandelknusperles, Schnelle; G-43
 Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn; E-9
 Mandelkuchen, andalusischer; D-1
 Mandelkugeln; U-18
 Mandelmakronen, Macarons - französische gefüllte; G-48
 Mandelmarmorkuchen; D-12
 Mandelmilch - für Milchallergiker; V-4
 Mandel-Mohntorte glutenfrei; D-76
 Mandel-Möhren-Kuchen mit Zimt Foto; D-49
 Mandel-Musik; G-41
 Mandelrauten, Fruchtige ; G-17
 Mandel-Sahne-Kuchen; D-79
 Mandelsplitter; U-2
 Mandel-sp-sp-splitter... (Foto, Reste-Fest: 4 Eiweiß); G-35
 Mandeltaler; G-1
 Mandeltårta - dünne schwedische Mandeltorte glutenfrei; E-21
 Mandel-Tatar; H-24
 Mandeltorte wie aus dem Möbelhaus... (glutenfrei Mandeltårta); E-21
 Mandeltrüffel Foto; U-16

Mango Chutney Foto; H-43
 Mango-Birnen-Raita low fat; R-48
 Mango-Lassi low fat; V-18
 Mangold-Pilztopf, Grüner oder Spinat-Pilztopf Foto; L-27
 Mango-Pomodoro Zupa; L-51
 Mango-Tango low fat; R-52
 Maracujalikör; X-13
 Maracujalikör; X-4
 Margarettenplätzchen; G-43
 Marillenkönfitüre; I-4
 Marinade - Grill-Marinade "Mexicana" low fat; O-38
 Marinade - Grill-Marinade "Pikante Paprika"; O-38
 Marinade - Grill-Marinade "süß-scharf"; O-38
 Marinade "American BBQ-Style"; O-106
 Marinierte Zitronenkartoffeln low fat, Foto; P-23
 Marinierte Zucchini; P-5
 Mariniertes Gemüsesalat Foto; M-115
 Mariniertes Spargel low fat; M-39
 Marion's Cappuccino-Crème; R-5
 Marion's Morgengruß; W-3
 Marita's gefüllte Champignons; M-34
 Marmelade, Holunder-Apfel-Marmelade; I-25
 Marmelade, Zwiebel-Marmelade (für die Käseplatte); H-75
 Marzipan mit Honig; U-2
 Marzipan-Brot-Dessert Reste-Fest: Eigelb; R-29
 Marzipan-Crème mit Amaretto-Erdbeeren Foto; R-43
 Marzipan-Haselnuss-Muffins Foto; F-41
 Marzipan-Kirsch-Torte oder Kirsch-Eierlikör-Torte + Schnellvariante; D-10
 Marzipankuchen "Easy Almond"; D-11
 Marzipanlikör; X-13
 Marzipanmakronen, weiche low fat; G-9
 Marzipan-Milchreis mit Erdbeeren; R-73
 Marzipan-Mohntorte vom Blech; E-13
 Marzipan-Nougat-Kuchen; D-27
 Marzipan-Pflaumeneis; S-20
 Marzipan-Rhabarber-Kuchen; D-67
 Marzipan-Sahnesauce; T-4
 Marzipan-Spekulativus-Kugeln Foto; U-16
 Marzipan-Zyklopen; G-15
 Masca-Nekta-Qua; R-54
 Mascarpone al pomodoro; H-35
 Mascarpone selbst gemacht; H-17
 Mascarpone-Crème Reste-Fest: 1 Eigelb; R-70
 Mascarpone-Zimt-Torte Foto; D-93
 Matjes-Auflauf Foto; N-37
 Matjes-Topf (Foto, Reste-Fest: 3 hart gekochte Eier); N-40
 Matratzenkuchen; E-2
 Maultaschen in klarer Brühe (low fat, Reste-Fest: Brot/Brötchen); O-110
 Mayonnaise oder Aioli - klassisch mit Ei Reste-Fest: 2 Eigelb; H-66

Medaillons im Schinkenmantel; O-85
 Mediterrane Fischpäckchen low fat; N-7
 Mediterrane Ofenkartoffeln mit Mozzarella-Schafkäse-Dip; M-93
 Mediterrane Pfeffer-Brotstangen mit getrockneten Tomaten Foto; A-52
 Mediterraner Brokkoli-Paprika-Salat; J-1
 Mediterraner Bulgursalat mit Cashew-Kernen; J-45
 Mediterraner Nudelsalat mit Tomaten & Rucola; M-113
 Mediterraner Spargelsalat low fat; J-52
 Mediterranes Gemüsegratin; P-8
 Mediterranes Salatdressing mit getrockneten Tomaten; K-11
 Mediterraneo-Butter; H-19
 Mediterraneo-Quiche; C-5
 Meerrettichbutter Foto; H-39
 Meerrettichklößchen, pikante in sanftem Möhrensüppchen; L-53
 Meerrettichquark Foto; H-54
 Meerrettichschaum; H-15
 Mehrkornbrot mit Grünkern low fat Foto; A-33
 Melissenbowle, Heiße oder geeiste; W-2
 Melonen-Grütze low fat; R-21
 Melonen-Himbeer-Drink; V-21
 Mettröllchen; C-18
 Mett-Snack-Brötchen, Gebackene (Reste-Fest: altes Brot, Brötchen); C-73
 Mexikanischer Chester-Dip; H-6
 Mexikanischer Hackbraten; O-142
 Mexikanischer Party-Schicht-Dip; H-12
 Mexikanisches Maisrelish low fat Foto; H-47
 Milchkonfitüre mit Haselnüssen aus der Provence; I-19
 Milchreis "Brülé"; R-16
 Milchreis Foto; M-88
 Milchreis, Marzipan-Milchreis mit Erdbeeren; R-73
 Milchreis, Oma's; R-12
 Milchreisaufbau mit Äpfeln Foto; M-102
 Milchreiseis low fat; S-16
 Milchreispudding; R-1
 Milchreistorte Foto; D-69
 Milchschaum low fat für Cappuccino oder Latte Macchiato; W-8
 Milchschaum low fat, Foto als Sahne- oder Dessertsauce; T-8
 Milch-Sternchen low fat; R-22
 Milde Gorgonzola-Sauce; Q-26
 Milder Radi-Salat low fat; J-17
 Minestrone low fat; L-23
 Minestrone mit Nudeln low fat, Bunte; M-6
 Mini-Mandel-Nussecken mit Marzipan Foto; G-40
 Mirabellen oder Kirschen entsteinen; I-17
 Mirabellen-Campari-Marmelade Foto, low fat; I-17
 Mirabellen-Marmelade; I-6
 Mischbrot mit Weizenmehl; A-51
 Mischbrötchen mit Roggen; B-34
 Moccaccino-Coretto-Crème; R-71

Moderne dicke Bohnen; O-119
 Mohncrème Foto; R-49
 Mohndessert - Makowi, Polnisches; R-78
 Mohnkuchen mit Joghurt; D-24
 Mohn-Pudding-Kuchen; D-83
 Mohntorte mit Mandeln glutenfrei Foto; D-76
 Mohnzöpfchen; B-16
 Möhrchensalat "Peanuts"; J-5
 Möhrebröt; A-14
 Möhren & Erbsen Foto; P-33
 Möhren- oder Pastinakenbrot mit Walnüssen; A-54
 Möhren-Brokkoli-Rohkost mit Senf-Honig-Dressing Foto; J-30
 Möhren-Drink mit Ingwer low fat, Foto, Super-Power Orangen-; V-19
 Möhren-Ingwer-Suppe; L-11
 Mohrenkopf-Quark low fat; R-14
 Möhren-Lauch-Aufstrich; H-67
 Möhren-Meerrettich-Quark low fat; H-33
 Möhren-Muffins - die herzhafteste Variante Foto; C-23
 Möhren-Polenta Foto; M-142
 Möhrenpüree; P-9
 Möhren-Steckrüben Salat mit Joghurt low fat; J-17
 Möhrensüppchen, Klares mit Käse-Eierstich low fat; L-28
 Möhren-Vollwertbrot Foto; A-33
 Möhren-Zucchini-Brot, Kerniges vom Blech low fat; A-62
 Mojo oder -pesto bzw. Kräuteröl für Ofenkartoffeln; H-71
 Mojo picon; H-49
 Mojo verde; H-49
 Mokka-Crème brûlée; R-85
 Mokka-crème low fat; R-23
 Mokka-Knusperle Foto; U-9
 Mokka-Parfait (Rest-Fest: Eigelb); S-8
 Mokatorte, Schokoladentorte und andere Variationen; D-40
 Molke-Brot low fat; A-23
 Molke-Vollkörnchen; B-24
 Monster-Eis(-Getränk); S-18
 Montagsmüsli; I-6
 Mortadella-Fleischsalat; H-22
 Moussaka; O-10
 Moussaka, vegetarisch für 8 Personen Foto; M-94
 Mousse au Chocolat, Französisches Reste-Fest: Eiweiß; R-3
 Mousse, Himbeer-Mousse; R-76
 Möwenfutter; G-47
 Mozzarella Crème; H-9
 Mozzarella-Paprika-Crème; H-16
 Mozzarella-Salat, Fruchtig-feuriger; J-57
 Mozzarella-Tomatensuppe low fat; L-49
 Muffins low fat; F-7
 Muffins, Café-con-Leche-Muffins; F-42
 Muffins, Kokos-Ananas-Muffins; F-43
 Muffins, Marzipan-Haselnuss-Muffins Foto; F-41
 Muffins, Schokotropfen-Streusel-Muffins mit Joghurt Foto; F-41
 Muffuletta-Paste; H-14

Münsterländer Schwarzbrot low fat; A-19
Muntermacher zur Entschlackung; V-5
Mürbe Buttertaler; G-6
Mürbe Sandwaffeln Foto; F-37
Mürbes Zitronen-Spritzgebäck low fat; G-10
Mürbeteig, Grundrezept: Pâte brisée; D-54
Müslihappen, knusprige; G-32
Müsli-Riegel (Foto, eifrei); F-31

Naan Fladenbort, Indisches; B-44
Nektarinen-Dessert Foto; R-51
Nektarinenkuchen mit Baiserhaube; E-7
Neujahrskuchen, Ostfriesische ; F-2
Nordseebuletten Reste-Fest: Toastbrot Foto; N-22
Nougatcrème für's Brot; I-9
Nougatcrème-Plätzchen; G-34
Nougat-Hufeisen; G-42
Nougatkugeln; U-3
Nougatlikör Reste-Fest: Eigelb; X-8
Nougat-Mandel-Quark; R-3
Nougatmützen Foto; G-33
Nougat-Pralinen, schnelle; U-17
Nudelauf mit Schafskäse aus Griechenland; O-88
Nudelauf mit Spinat und Spargel Foto; M-116
Nudel-Gratin mit Spinat; O-3
Nudel-Hühnersuppentopf low fat; O-76
Nudeln oder Spaghetti kochen; P-6
Nudeln, Tomaten-Kräuter-Nudeln mit Schafskäse; M-121
Nudelsalat "Caprese" Foto, low fat; J-35
Nudelsalat à la Genovese, einfach Reste-Fest: gekochte Nudeln; J-37
Nudelsalat mit Currysauce, Fruchtiger low fat, Reste-Fest: gekochte Nudeln; J-25
Nudelsalat mit Tomaten & Rucola, Mediterraner ; M-113
Nudelsalat, Express- "Pasta Verde" low fat; J-26
Nudelsauce "Spinaci"; Q-21
Nudelsauce à la "heute bleibt die Küche beinahe kalt" low fat; Q-5
Nudelsauce mit Spinat und Schinkenspeck, deftig; Q-10
Nudelsauce, deftige mit Spinat und Schinkenspeck; Q-10
Nudelsauce: Panna e Tonno; Q-27
Nudelschnecken mit Hackfleisch Foto; O-98
Nudelsuppe, süße; M-41
Nudelteig mit Ei; P-3
Nudelteig ohne Ei; P-2
Nudeltopf mit Hackfleisch low fat; O-30
Nudel-Topf, herzhaft; O-87
Nussbeißer-Pralinen Foto; U-12
Nuss-Biscotti Foto; G-27
Nuss-Bratling "Nut-Cutlet" Reste-Fest: altbackenes Brot; M-105
Nussbrot, reines Vollkorn-; A-1
Nussbrötchen; B-10
Nuss-Dressing; K-1

Nussecken, Mini-Mandel mit Marzipan-; G-40
Nussfinger; G-1
Nussiger Spitzkohlsalat; J-30
Nuss-Karamelpudding, Echter ; R-1
Nuss-Karottensuppe; L-26
Nuss-Kirsch-Marmelade; I-22
Nussknacker; B-31
Nuss-Kräuter-Falafel Foto; M-129
Nusskuchen mit Kartoffeln Reste-Fest: Kartoffeln, gekochte; D-25
Nussmakronen Reste-Fest: Eiweiß; G-11
Nuss-Muffins; F-16
Nuss-Nougat-Crème Reste-Fest: Schokolade; I-7
Nuss-Nougat-Crème-Eis; S-20
Nuss-Nougatcrème-Plätzchen Foto; G-34
Nuss-Nougat-Kuchen; D-19
Nuss-Paprika-Aufstrich; H-61
Nuss-Schokoladen-Brownies (glutenfrei); F-37
Nuss-Schokoladen-Gugelhupf; D-9
Nuss-Schokoladen-Parfait; S-17
Nusstorte, Engadiner - prima zum Vorbereiten; D-92

Obatzda (Bayrischer Käse-Aufstrich); H-3
Obstboden zum Belegen; D-5
Obstflip; V-4
Obst-Käse-Gratin Reste-Fest: Eigelb; R-17
Obstkuchen "Tarte Tatin"; D-1
Obstkuchen mit Marzipan (z.B. Apfel-, Kirsch-, Birnen-; E-25
Obstkuchen, flotter; D-3
Obstkuchen, versunkener (mit Marzipan); E-29
Ofengeschnetzelt mit Kartoffelkruste; O-63
Ofennudeln, süße low fat; F-12
Ofenpannkuchen, finnischer; M-108
Ofenschlupfer "Caprese" (Foto, Reste-Fest: Brot oder Brötchen); M-103
Oliven-Aufstrich, schwarze; H-52
Olivenbrot; A-10
Olivencreme; H-19
Oliven-Dip; H-32
Oliven-Tarte, Französische ; C-13
Olivia für's Brot; H-63
Omas Apfelkuchen; D-4
Oma's Milchreis; R-12
Omas Vanille-Likör; X-3
Orangen-Crème; R-16
Orangenfeuerwerk mit Campari-Zabaglione Foto; R-38
Orangenflammerie (low fat, Reste-Fest: Eiweiß); R-19
Orangenkugeln Foto; U-11
Orangen-Möhren-Drink mit Ingwer Super-Power ; V-19
Orangennudeln ohne Fett; F-1
Orangenpunsch mit schwarzem Tee low fat; W-8
Orangensaft, Frischer ; V-1
Orangensaft, Putenbrust mit (Foto, low fat); O-87
Orangen-Schokoladensauce; T-3
Orangen-Tirami sú; R-88
Orangen-Tomatensuppe low fat; L-55

Oranger Orangensaft; V-2
Oriental-Butter Foto; H-62
Orientalische Spinatsuppe; L-42
Orientalische Teigpäckchen mit würziger Füllung (Foto, Reste-Fest: 1-2 Eigelb); C-63
Orientalischer Blumenkohl-Salat low fat, Foto; J-44
Orientalischer Hackbraten; O-143
Orientalisches Joghurthähnchen mit Reis AI-Menü; O-135
Orient-Crumble; R-73
Original Elsässer Apfelkuchen Foto; D-33
Original-Pizzateig für den Vorrat für ganz dünne krosse Pizza; C-35
Ossa da mordere - Mandel-Haselnussgebäck aus Piemont (Foto, Reste-Fest: 4 Eiweiß); G-30
Osterhasen- oder Nikolauslikör Reste-Fest: Schokolade; X-5
Österreichische Germknödel mit Vanillesauce Foto; M-125
Osterzopf Foto; A-25
Ostfriesen-Dukaten; G-24
Ostfriesische Neujahrskuchen; F-2
Ouzo - selbst gemacht low fat, Foto; X-15

Paella; N-6
Pälzer Dampnudle mit salziger Kruste Foto; P-33
Pancakes, American low fat; P-15
Pancotto al modo mio - Italienische Tomatensuppe Reste-Fest: Brot; L-2
Panetti italiani; H-44
Pangasiusfilet mit Kräuterkäsekruste (Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb); N-39
Pangasiusfilet mit Safran-Buttersauce low fat; N-12
Panna Cotta mit Erdbeersauce; R-11
Paprika low fat, Gefüllte; M-9
Paprika mit Gemüseis, Gefüllte; O-16
Paprika-Aufstrich; H-2
Paprika-Brötchen (Foto, low fat); B-41
Paprika-Brötchen low fat, Foto; B-41
Paprikacrèmesuppe Reste-Fest: Brötchen oder Brot; L-21
Paprika-Dip Foto; H-37
Paprika-Dip, Fruchtig feuriger Foto; H-68
Paprika-Ei-Dip (Foto, Reste-Fest: 5 hartgekochte Eier); H-65
Paprikaeintopf low fat; O-41
Paprika-Frühlingszwiebel-Dip zu Pellkartoffeln für 6-8 Personen; H-73
Paprika-Kräuterbutter; H-9
Paprika-Lauch-Quiche mit Vollkornteig und Schafskäse; C-47
Paprika-Nuss-Aufstrich (Foto, vegan, milchfrei, haltbar); H-61
Paprika-Parmesan-Suppe Foto; L-46
Paprika-Quickie, Griechischer ; C-7
Paprika-Rindsgulasch mit Kartoffeln; O-5
Paprikasalat; J-9
Paprika-Salat mit Curry-Kefir-Sauce, bunt low fat; J-21

Paprikasauce Reste-Fest: gekochte
 Kartoffeln low fat; H-20
 Paprika-Schmand-Brötchen; C-9
 Paprika-Schmelzkäsecreme (ohne Schmelzsalze!); H-74
 Paprikasuppe, Vollwert-; L-36
 Paprika-Thunfisch-Dip; H-61
 Paprika-Vollwertsuppe; L-36
 Paprika-Zucchini-Salat; J-34
 Paradies-Kokos-Schnitten Foto; E-23
 Pardina-Stew low fat; M-66
 Parmesan-Basilikum-Schaumsüppchen; L-50
 Parmesanbutter mit getrockneten Tomaten Foto; H-45
 Parmesan-Dressing; K-6
 Parmesan-Paprika-Suppe; L-46
 Parmesan-Pasta; P-25
 Parmesan-Weinsüppchen; L-30
 Partybrötchen mit Frischkäse; B-39
 Party-Schinken- oder Party-Speck-Brot Foto; A-29
 Party-Schinkenröllchen-Auflauf; O-46
 Party-Speck-Brot; A-29
 Party-Thunfisch-Dip Foto; H-70
 Pasta "alla Pizza" low fat; M-44
 Pasta, Blitz-Pasta für 2-3 Personen; M-107
 Pastasauce "Carbonara" low fat; Q-11
 Pasta-Sauce "Drei-Käse-Hoch"; Q-10
 Pasta-Sauce "Frühlingserwachen" low fat; Q-9
 Pastasauce "Kartoffel-Bolognese"; Q-11
 Pastasauce ohne Sahne, crémige low fat; Q-13
 Pastel de Choclo, Chilenischer; O-111
 Pastinaken- oder Möhrenbrot mit Walnüssen; A-54
 Patatas guisadas; N-22
 Pâte brisée - Grundrezept für süßen Universal-Mürbeteig Reste-Fest: 3 Eigelb; D-54
 Paté, Hähnchen-Paté; H-10
 Peachy-Quark low fat; R-20
 Peanut-Cookies, American - glutenfrei; G-6
 Peking-Suppe süß-sauer-scharf low fat; L-35
 Penne mit Chorizo Foto AI-Menü; O-139
 Pepper-Cream low fat; H-39
 Pesto mit Pinienkernen, Koriander-; H-14
 Pesto oder -mojo bzw. Kräuteröl für Ofenkartoffeln; H-71
 Pesto, Basilikum-Pesto alla Genovese; H-72
 Pesto, Grünkohl-; H-69
 Pesto, rotes Foto; H-53
 Pesto-Fisch mit Kartoffeln, Gemüse und Sauce; N-33
 Pesto-Geschnetzeltes low fatFoto; O-54
 Petersilienbutter; H-51
 Petersilien-Joghurt-Sauce low fat; H-4
 Petersilienschaumsüppchen; L-4
 Petit Pois Pâté low fat; H-34
 Pfälzer Dampfknäpp / Herzhafte Dampfknudeln "Pfälzer Dampfknäpp" mit salziger Kruste Foto; P-33
 Pfannkuchen, Spinat-Schafskäse vom Blech (vegetarisch); C-69

Pfannkuchenpizza Foto; C-33
 Pfannkuchenrolade Foto mit Schinken und Käse; C-39
 Pfeffer-Paprika-Brotstangen mit getrockneten Tomaten; A-52
 Pfefferminz-Likör Foto; X-18
 Pfefferminztrüffel; U-1
 Pfefferminz-Trüffel-Igel Foto; U-12
 Pfeffersauce Foto; Q-25
 Pfeffersauce, Schweinelendchen mit, aus dem Ofen Foto; O-86
 Pfifferlingssauce Foto; Q-16
 Pfirsich Melba-Cocktail Foto; X-20
 Pfirsich-Coulis low fat; T-3
 Pfirsich-Creme, feine; R-61
 Pfirsicheis (fettfrei); S-1
 Pfirsichgratin low fat; R-23
 Pfirsich-Joghurt-Lassie low fat; V-12
 Pfirsich-Kuchen "Pavot" - Mohnkuchen mit Pfirsichen; D-5
 Pfirsichkuchen mit Eierlikör Reste-Fest: Eierlikör; E-10
 Pfirsichkuchen mit Eierlikör und Kichererbsenmehl Foto; E-23
 Pfirsich-Parfait Reste-Fest: Eigelb; S-9
 Pfirsich-Schmandkuchen; E-4
 Pfirsich-Tirami Sú low fat, Foto; R-55
 Pfirsichtorte; D-14
 Pfirsich-Torte vom Blech low fat; E-14
 Pfirsichsauce aus frischen Früchten; T-5
 Pflaumen- oder Zwetschgen-Gewürz-Crumble (Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb); D-77
 Pflaumenauflauf; M-69
 Pflaumen-Blume; D-28
 Pflaumeneis; S-1
 Pflaumeneis mit Zimt; S-4
 Pflaumenkuchen mit Pudding low fat; E-17
 Pflaumen-Marzipaneis; S-20
 Pflaumenmus low fat; I-13
 Pflaumenmus von der Oroma; I-20
 Pflaumen-Rotwein-Torte; D-74
 Pflaumen-Schokoladendrink Foto; V-13
 Pflaumentorte mit Schoko-Cookies (Reste-Fest: Schoko-Kekse); D-88
 Philadelphia-Crème mit Sauerkirschen; R-58
 Picknick-Salat, bunt; J-7
 Pikante Petersilien-Joghurt-Sauce low fat; H-4
 Pikanter Kidneybohnen-Aufstrich; H-3
 Pilz-Frikadellen Reste-Fest: Brötchen; O-148
 Pilz-Kräuter-Dip, Veganer (low fat, vegan); H-69
 Pilz-Schmaus mit Zartweizen low fat; M-48
 Pina Colada; X-2
 Pina Coladeis; S-11
 Pinienkern-Marzipan-Konfekt Foto; U-15
 Pink Breakfast Smoothie; V-6
 Pink Butter Foto; I-18
 Pink Widow; X-7
 Pirogge, große low fat, Foto; C-43
 Pizza, Hausmacher-; C-2
 Pizza, Polenta-Pizza (Foto, glutenfrei); M-139
 Pizzabrötchen low fat; B-10

Pizzabutter; H-3
 Pizza-Pfannkuchen vom Blech; M-53
 Pizza-Schnecken; C-45
 Pizzasuppe; L-20
 Pizzateig glutenfrei; C-57
 Pizzateig aus Dinkelmehl; C-38
 Pizzateig zur Vollkorn-Gewöhnung, Herrlicher ... low fat; C-12
 Pizzateig, Original- für den Vorrat für ganz dünne krosse Pizza; C-35
 Pizza-Tomaten (auch für den Vorrat); Q-3
 Plunderhörnchen, herzhaft; C-49
 Poivrons-Pâté Foto; H-41
 Polenta, Mören-Pelenta Foto; M-142
 Polenta-Grießbrei (glutenfrei, low fat); R-82
 Polenta-Pizza (Foto, glutenfrei); M-139
 Polenta-Rauten, Gebackene oder gebratene (glutenfrei); M-134
 Pollo con Piso low fat; O-25
 Pomodoro-Macchiato mit Grissini (low fat, 2-12 Stunden Ziehzeit); L-66
 Poppy-Fingers; U-5
 Porree-Acker mit Kartoffelpüree; O-66
 Porree-Geschnetzeltes low fat; O-7
 Porree-Käse-Fisch mit Reis low fat, Foto; N-43
 Porree-Pilz- Auflauf; M-104
 Porreequiche mit Fleischwurst; C-66
 Porree-Spätzle-Auflauf, Bunter ; M-2
 Porreetorte; C-34
 Porre-Käse-Fisch mit Reis AI-Menü (Foto, low fat); N-43
 Portugiesische Crème Foto; R-39
 Pralinen "Nr. 31" Foto; U-6
 Preiselbeer-Joghurt-Crème Foto; R-41
 Preiselbeer-Torte mit Buchweizen Foto; D-91
 Printen-Parfait; S-7
 Probiotischer Joghurt-Saft; V-3
 Prosciutto Verde; H-11
 Proseccokuchen Reste-Fest: Prosecco oder Sekt; D-1
 Provençalische Gemüseplatte mit Schafskäse low fat; M-47
 Provital-Brot Foto; A-51
 Pü-Brötchen; B-22
 Pudding, Beerenpudding (milchfrei); R-78
 Pudding, Whiskeylikör-Pudding (Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb, Sahne-Likör); R-74
 Pumpkin-Cake Picanto Foto; C-56
 Pumpkin-Soup "4 puetz"; L-14
 Pü-Rollen mit Knusperkruste Reste-Fest: Kartoffelbrei, Reste-Fest: Brot; O-43
 Putenbrust mit Orangensauce (Foto, low fat); O-87
 Putenbrust mit Orangensosse und Ingwer-Curry-Reis low fat; O-28
 Putenbrustspieße mit Basilikumrahm low fat; O-24
 Puteneintopf sauer-scharf, schneller asiatischer; L-46
 Putenfleisch süß-sauer; O-23
 Putenfleischsalat für's Brot; H-30
 Putengeschnetzeltes low fat; O-8
 Putengeschnetzeltes mit Würz-Reis und fruchtiger Curry-Sauce; O-118

Putengulasch mit Weißer Sauce low fat; O-60
Puten-Involtini mit
Frühlingskräuter-Hollandaise Reste-Fest: 6 Eigelb; O-124
Putenröllchen mit Schafskäse und
Kräuterreis Foto; O-80
Putenrouladen "cordon rouge" low fat
Foto; O-48

Quark, Mandarinen-Quark Foto; R-72

Quarkbällchen mit Schokotropfen
Foto; B-45
Quarkbrot low fat; A-16
Quarkbrot, Großes Vollkorn- low fat;
A-15
Quark-Crème low fat, leichte; R-83
Quarkdessert mit Vanillejoghurt low fat;
R-56
Quark-Dip Reste-Fest: hartgekochte Eier; H-4
Quark-Kirschasagne; M-69
Quark-Mischbrot; A-56
Quark-Öl-Teig Foto Stutenkerle,
Weckmänner oder Gebildegebäck;
F-25
Quark-Ölteig-Mäuse, süße; B-16
Quarkplätzchen, Appenzeller-; C-23
Quarkplinsen Foto; M-126
Quark-Pogatschen; B-32
Quark-Roggen-Vollkorn-Brot low fat;
A-21
Quark-Sorbet mit Erdbeer-Campari-
Sauce; S-12
Quarkspeise, Westfälische low fat; R-25
Quark-Streuselkuchen; E-5
Quarkstuten, süße ohne Hefe Foto;
A-36
Quark-Waffeln; F-15
Quark-Waffeln low fat; F-8
Quiche mit Brokkoli und
Sonnenblumenkernen; C-59
Quiche mit Paprika und Lauch mit
Vollkornteig und Schafskäse; C-47
Quiche, Erbsen-; C-64
Quiche-Vollkorn-Brokkoli mit
Sonnenblumenkernen Foto; C-59
Quinoa-Gemüse-Bratlinge (glutenfrei,
Foto); M-127
Quittencreme mit Chili-Schokosauce
und weichem Walnuss-Zimt-
Krokant; R-36

Radieschenblätter-Suppe Foto; L-51

Radieschen-Ei-Butter Reste-Fest: hartgekochte Eier, Foto; H-51
Radieschen-Käse-Salat; J-6
Radieschen-Kresse-Aufstrich low fat;
H-27
Radi-Q low fat; H-17
Radi-Salat Foto; J-44
Raffaels-Crème mit Ananas &
Kokosbällchen; R-57
Ragout Fin, Hähnchen- mit viel
Gemüse und Reis Foto; O-150
Ragù alla Bolognese; Q-4
Rahmplätzchen; G-7
Raita - indischer Gurkensalat; J-53

Ramonnaise (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier); H-13
Ratatouille; P-6
Ratz-Fatz-Schokoladen-Mousse (ohne Ei und Gelatine); R-42
Räucherlachs-Crème mit
Kaiserschoten; H-50
Räucherlachs-Eibutter; H-4
Rauke-Aufstrich; H-36
Ravioli / Tortellini mit Tomaten-
Mozzarella-Füllung, Basilikum-; P-30
Real American Apple Pie; D-43
Recycling-Brot ; A-49
Refresco Rosado (mexikanischer
Frucht-Mix-Drink); V-1
Reibekuchen oder Kartoffelpuffer;
M-114
Reichhaltiger Linseneintopf low fat; M-58
Reine Vollkorn-Nussbrötchen Foto; B-40
Reines Vollkornbrot mit Weizenbier
low fat; A-34
Reines Vollkorn-Nussbrot; A-1
Reis im Dampfgaraufsatz-
Einlegeboden kochen; P-5
Reisauflauf mit Tomaten und
Champignons; M-27
Reis-Haferdrink; V-21
Reismenü - die "Farben der Sonne"
low fat; M-33
Reis-Mettröllchen mit süß-saurer
Sauce AI-Menü; O-144
Reisplatte mit Creamed-Corn-Sauce
low fat; M-21
Reissalat von Andrea Reste-Fest: Eigelb, Reste-Fest: gekochter Reis; J-21
Reissalat, Apulischer; J-62
Remoulade "Style-up your fish"; H-12
Remouladen-Sauce Reste-Fest: hartgekochte Eier Foto; H-43
Remou-Sauce Reste-Fest: hartgekochte Eier;
H-44
Rettich-Salat; J-44
Rhabarber-Bananen-Marmelade
Reste-Fest: Bananen; I-8
Rhabarber-Erdbeer-Torte mit
Joghurt-Sahne; D-81
Rhabarber-Himbeer-Grütze low fat mit
Zitronenmelisse-Crème; R-14
Rhabarber-Kirsch-Kompott; R-59
Rhabarberkompott mit Erdbeeren;
R-4
Rhabarber-Krokant-Kuchen; D-9
Rhabarberkuchen mit
Baiser/Meringue low fat; D-46
Rhabarber-Marzipan-Kuchen; D-67
Rhabarber-Sirup low fat, Foto; V-20
Rheinischer Deppekoche (Foto, Reste-Fest: Brötchen); O-92
Rich Fruit Cake Foto; D-75
Ricotta selbst herstellen Foto; H-48
Ricottacrème mit marinierten
Erdbeeren; R-9
Ricotta-Eis, Italienisches ; S-1
Ricotta-Himbeer-Crème mit
Knusper-Figur Foto; R-89
Rinderrouladen mit Pilzfüllung,
Bohnen und Kartoffeln AI-Menü; O-145

Rindertopf mit Couscous (Foto, low fat);
O-84
Rinklake-Brot low fat; A-20
Risotto mit Tomaten, Käse und
Basilikum; P-7
Risotto mit Weißwein, Klassisches ;
P-12
Risotto, rotes low fat; P-11
Risotto, Spinat-Risotto; P-29
Robby-Strobby Foto; V-14
Rocky Roads; U-19
Roggenbeißer Foto; A-58
Roggenbrötchen low fat; B-28
Roggen-Mischbrot; A-24
Roggen-Mischbrot, Lockeres ; A-13
Roggen-Mischbrötchen low fat; B-34
Roggen-Sauerteigbrötchen low fat Foto;
B-23
Rohkost mit Meerrettich,
knallbunte; J-45
Rohkost, Gemischte ; J-1
Rohkostsuppe aus der Toskana low fat;
L-11
Roopunsch; W-4
Roquefort-Zwiebel-Dip; H-19
Rosa Rotwein-Fladen mit Biss low fat;
A-21
Rosenkohl mediterrano low fat; M-88
Rosenkohlaufauf mit Kasseler; O-2
Rosenkohl-Eintopf Foto; M-97
Rosenkohlplatte mit "glühender"
Sauce; M-26
Rosenkohlsalat (Reste-Fest: 1 Eigelb - hart gekocht); J-61
Rosenkohlsüppchen low fat; L-17
Rosenkohl-Wirsing-Gratin mit
Kartoffelhaube Foto; M-141
Rosenkranz, Italienischer ; C-31
Rosinen-Ballaststoff-Kekse low fat; G-2
Rosinenbrötchen, Saftige ; B-9
Rosinen-Trüffel; U-4
Rosmarinbrötchen low fat; B-24
Rosmarinkartoffeln aus dem
Backofen (Partymenge); P-24
Röstzwiebelsauce; O-114
Rotbarschfilet mit Reis in würziger
Käsesauce; N-2
Rote Bete auf Feldsalat Foto; J-29
Rote Bete Salat, Süßer low fat; J-15
Rote Bete-Crème; H-40
Rote Bete-Heringssalat; H-58
Rote Bete-Schokoladenkuchen; D-65
Rote Grütze Torte; D-2
Rote Linsensuppe low fat; L-13
Roter Joghurt-Smoothie low fat; V-15
Rotes Pesto Foto; H-53
Rotes Pesto Foto; H-53
Rotes Risotto low fat; P-11
Rotkohl-Rohkost; J-47
Rotkohlsalat; J-2
Rotkohlsalat Foto, Fruchtiger ; J-32
Rotkohl-Senfgurken-Salat; J-63
Rotters-Vollwertbrot; A-2
Rotwein Orangen Gelee; I-6
Rotwein-Brot; A-9
Rotwein-Erdbeeren; R-12
Rotwein-Pflaumen-Aufstrich; I-1
Rotwein-Pflaumen-Torte; D-74
Rotwein-Schalottensauce; Q-23
Rotwein-Vanille-Punsch; X-3

Rübchen-Salat (Foto, am besten einen Tag im Voraus zubereiten); J-50
 Rübli torte (glutenfrei); D-22
 Rucki-Zucki-Brot (Foto, low fat); A-37
 Ruck-Zuck Nuss-Schokoladenkuchen; D-3
 Rucola-Cappuccino; L-16
 Rucola-Hähnchen mit Kartoffeln und Gemüse; O-140
 Rucola-Pesto; H-4
 Rucola-Pesto; H-45
 Rucola-Sauce zu Pasta, Kalte ; Q-15
 Rühr-Brot low fat, Foto; A-43
 Rührei; M-124
 Rührkuchen im Einkochglas Foto; D-39
 Rührkuchen im Einkochglas, Einfacher; D-39
 Rührkuchen, Saftiger entfetteter ; D-34
 Rühr-Muffins, einfache; F-20
 Rumfort-Marmelade Reste-Fest: Obst; I-3
 Rumkugeln; U-1
 Rumkugeln Reste-Fest: Kuchenreste Foto; F-22
 Rumquadrate Foto; F-32
 Rum-Rosinen-Plätzchen low fat; G-23
 Rupfhaub'n aus Bayern; M-71
 Russischer Eier-Dip Reste-Fest: hartgekochte Eier Foto; H-36
 Russischer Zupfkuchen; D-70
 Rustikaler Hackbraten; O-142
 Rustikuss; A-26

Sabine's Wundertopf Eierlikör; X-2
 Sachertorte Foto; D-56
 Safran-Reis mit Fischgulasch und Tomatensauce low fat, Foto; N-42
 Saftige Kokosmakronen Reste-Fest: Eiweiß, low fat; G-13
 Saftige Rosinenbrötchen; B-9
 Saftiger entfetteter Rührkuchen; D-34
 Saftiger Kakaokuchen mit Eierlikör; D-23
 Saftiger Kürbiskuchen; D-11
 Saftiger Schoko-Eierlikör-Gugelhupf; D-18
 Saftiger Schokoladenkuchen vom Blech; E-38
 Saftiger Zitronenkuchen Foto; D-64
 Saftiges Kürbisbrot low fat; A-15
 Sägespänekuchen; E-11
 Sahne selbst herstellen; H-8
 Sahnedressing; K-12
 Sahne-Mandel-Kuchen; D-79
 Sahne-Muffins Foto; F-23
 Sahnewirsing; P-8
 Sahnige Minestrone low fat; L-23
 Sahnige Tomaten-Sauce für Nudeln low fat; Q-20
 Sahniger ABM-Salat low fat; J-11
 Sahniges Fruchteis - ohne Sahne low fat; S-1
 Salami-Aufstrich; H-11
 Salami-Tomaten-Kekse; C-51
 Salat, Anti-Grippe; J-13
 Salat, Antipasti-Salat; J-55
 Salat, Apulischer Reissalat; J-62
 Salat, Brit-It-Sattmacher-Salat mit Rucola; J-60

Salat, Fruchtig-feuriger Mozzarella-Salat; J-57
 Salat, Grüner Salat mit Tomaten und Champignons; J-54
 Salat, Grünkohl-Walnuss-Salat; J-63
 Salat, Herbstlicher Selleriesalat; J-63
 Salat, Kürbissalat mit Apfel; J-53
 Salat, Lachs-Kartoffel-Salat mit Ei; J-64
 Salat, Leichter mediterraner Kartoffel-Salat; J-58
 Salat, Leichter Spargel-Gemüse-Salat low fat; J-59
 Salat, Linsensalat mit getrockneten Tomaten; J-49
 Salat, Mediterraner Spargelsalat low fat; J-52
 Salat, Raita - indischer Gurkensalat; J-53
 Salat, Rosenkohlsalat (Reste-Fest: 1 Eigelb - hart gekocht); J-61
 Salat, Rotkohl-Senfgurken-Salat; J-63
 Salat, Rübchen-Salat (Foto, am besten einen Tag im Voraus zubereiten); J-50
 Salat, Türkischer Bulgur-Salat Foto; J-51
 Salat, Ultimativer Tomatensalat mit viel extra Tomaten-Dressing; J-56
 Salatdressing mit körnigem Senf low fat; K-5
 Salatmayonnaise ohne Ei - à la française; K-3
 Salatsauce "Grüne Göttin" low fat; K-1
 Salatsauce Joghurt-"Schranke"; K-2
 Salbei-Speck-Hähnchen; O-12
 Salbei-Tee gegen Halsschmerzen; W-4
 Salmorejo - Spanische kalte Tomatensuppe (Reste-Fest: 4 hart gekochte Eier, Toastbrot); L-57
 Salsa "frisch oder gekocht"; H-6
 Sämiger Kürbiseintopf mit Scampis und Kokosmilch (Foto bei Suppen); N-28
 Samstags-Butterkuchen mit Sonnenblumenkernen; E-8
 Sandwaffeln, mürbe; F-36
 Sandwich-Eiersalat (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier) ; H-9
 Sanftes Möhrensüppchen mit pikanten Meerrettichklößchen; L-53
 Santa Fe Schokolade; W-3
 Sardinen-Streich Foto; H-47
 Saté Sauce mit Erdnüssen, Heiße ; Q-4
 Sattmacher-Brötchen low fat; B-32
 Sattmacher-Salat, Brit-It mit Rucola; J-60
 Sauce "al funghi" low fat; Q-11
 Sauce "Jardinero"; Q-6
 Sauce "rote Versuchung"; Q-1
 Sauce Aspergii - prima zu Nudeln, Reis, Geflügel; Q-19
 Sauce für Vitello Tonnato - oder zu kaltem Braten; Q-20
 Sauce Hollandaise - die wohl allerbeste!!; Q-8
 Sauce, Nudelsauce: Panna e Tonno; Q-27
 Sauce, Schinken-Käse-Sahne-Sauce zu Nudeln; Q-28

Saucenbinder für dunkle Saucen
 Reste-Fest: trockene Brötchen; Q-21
 Saucenbinder selbstgemacht Reste-Fest: Brot/Brötchen; Q-21
 Sauerbraten-Ragout mit Gnocchi & Rötkohlspalten low fat, Foto; O-112
 Sauerkirsch-Grog; X-14
 Sauerkirsch-Streuselkuchen; E-33
 Sauerkraut-Auflauf; O-9
 Sauerkrautbrot, deftiges; A-23
 Sauerkrautbrötchen, Herzhafte ; B-11
 Sauerkrauteintopf; O-79
 Sauerkraut-Paprika-Eintopf aus Österreich; M-6
 Sauerkrautsalat, Fruchtiger ; J-12
 Sauerkrautsüppchen (Foto, glutenfrei); L-62
 Sauerkraut-Topf mit Schweinefilet Foto; O-109
 Sauerländer Zwiebeluppe low fat, Foto; L-41
 Sauerteig Hausmacher- aus fein gemahlenem Roggen; A-4
 Sauerteigbaguette; A-9
 Sauerteigbrötchen low fat; B-10
 Sauerteig-Fladenbrot low fat; A-32
 Sauerteig-Vollkornbrot "ohne Körner" ; A-50
 Saure Sahne-Basilikum-Dressing; K-10
 Sau-Sa Muffins; F-5
 Sausa-Brötchen; B-27
 Schabziegerklee-Aufstrich; H-20
 Schafskäse mit Pinienkernen aus dem Ofen Reste-Fest: Toastbrot Foto; J-29
 Schafskäse-Aufstrich, feurig; H-51
 Schafskäse-Basilikum-Crème; H-67
 Schafskäse-Bruschetta-Brötchen; C-10
 Schafskäsecrème mit Rauke; H-38
 Schafskäsecrème, Griechische ; H-2
 Schafskäse-Dickmilch-Aufstrich low fat; H-48
 Schafskäsepiroggen; C-13
 Schafskäsesalat; J-8
 Schafskäse-Schichtsalat mit Zucchini (Foto bei Rohkost Kapitel J, low fat; H-52
 Schafskäse-Spinat-Pfannkuchen vom Blech (vegetarisch); C-69
 Schafskäse-Zwiebelkuchen; C-19
 Schälberbensenuppe; L-2
 Scharfe Bananen-Suppe Reste-Fest: Bananen, low fat; L-21
 Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf low fat AI-Menü; O-136
 Scheiterhaufen Reste-Fest: alte Brötchen; M-90
 Schichttorte, Ananas-Schokoladen-Schichttorte vom Blech Foto; E-34
 Schinken-Blech; C-10
 Schinken-Brokkoli-Zopf, Schneller Foto; C-62
 Schinken-Champignons; O-31
 Schinkencreme low fat; H-10
 Schinken-Eiersalat fürs Brot Reste-Fest: hartgekochte Eier; H-35
 Schinken-Käse-Crème; H-55
 Schinken-Käse-Fladenbrot, Deftiges; A-63
 Schinken-Käse-Pfannkuchenroulade Foto; C-39

Schinken-Käse-Sahne-Sauce zu Nudeln; Q-28
 Schinken-Käse-Schmankerl (Reste-Fest: 2 Eigelb); C-72
 Schinken-Kroketten, Spanische; O-147
 Schinken-Zwiebel-Taler; C-68
 Schlanke Kekskugeln Foto; U-7
 Schlanker Schlemmer-Spargeltopf low fat; M-54
 Schlankerer Kaffeeликör; X-6
 Schlemmerrohkost mit Eisbergsalat; J-5
 Schlemmerrohkost, Fruchtige ; J-18
 Schmandbrötchen; B-8
 Schmand-Eierlikör-Crème; R-90
 Schmand-Käse-Kartoffeln; P-31
 Schmandkuchen, gebackener; E-32
 Schmand-Saltdressing; K-1
 Schmandwaffeln; F-3
 Schmelzkäse-Paprikacrème (ohne Schmelzsalz!); H-74
 Schneeflocken; G-24
 Schneewittchen-Torte (ohne Backen); D-61
 Schnelle Buttermilch-Waffeln; F-3
 Schnelle Cappuccino-Torte; D-16
 Schnelle Fruchtecken Foto; G-26
 Schnelle Gemüsecremesuppe Reste-Fest: gekochte Gemüse; L-1
 Schnelle Gratinierte Schmandtorte; D-7
 Schnelle Käsebrötchen ohne Hefe; B-3
 Schnelle Käseplätzchen; C-17
 Schnelle Lachscremesuppe; L-20
 Schnelle Mandelknusperles; G-43
 Schnelle Nougat-Pralinen; U-17
 Schnelle Pfirsichtorte; D-14
 Schnelle Schälerbsensuppe; L-2
 Schnelle Spinatspitzen Foto; C-26
 Schnelle Tomatensauce "Pomodoro alla Panna"; Q-7
 Schnelle Waldfrucht-Schichtspeise; R-10
 Schnelle Walnussfocaccia; A-2
 Schnelle Weizenmehl-Brötchen Reste-Fest: 1 Eigelb; B-38
 Schneller asiatischer Puteneintopf sauer-scharf low fat; L-46
 Schneller Bayrischer Kartoffelsalat low fat; J-37
 Schneller Brokkoli-Schinken-Zopf Foto; C-62
 Schneller Butterkuchen; E-1
 Schneller Cnocci-Auflauf; O-128
 Schneller Curry-Gemüse-Nudeltopf low fat; M-96
 Schneller fruchtiger Curry-Tortellini-Salat Foto; J-36
 Schneller fruchtiger Käsekuchen ohne Boden low fat; D-21
 Schneller Hühnereintopf mit Eierstich low fat; O-47
 Schneller Kirschkuchen vom Blech low fat; E-14
 Schneller Kürbis-Auflauf; P-27
 Schneller Mandelkuchen mit Dinkelvollkorn; E-9
 Schneller Milchreispudding; R-1
 Schneller Obstboden zum Belegen; D-5
 Schneller Schnittlauchquark; H-21

Schneller Schoko-Schmaus; R-8
 Schneller Sommersalat; J-8
 schneller Teig für Teigtaschen; C-2
 Schneller Zwiebelkuchen; C-37
 Schnelles Dinkel-Buchweizen-Brot; A-11
 Schnelles Eierfrikassée mit Naturreis low fat; M-21
 Schnelles Hähnchen-Frikassée mit Reis Foto; O-91
 Schnelles Sauerteigbaguette; A-9
 Schnelles Vollkornbrot mit Roggen low fat; Foto; A-46
 Schnickmilch low fat; H-21
 Schnittlauch-Brötchen low fat; B-14
 Schnittlauch-Eintopf mit grüner Kapuze; L-40
 Schnittlauchkartoffeln low fat; P-10
 Schnittlauchkuchen, herzhafter; C-58
 Schnittlauchquark; H-21
 Schnitzfleisch "Porto" low fat; O-40
 Schoki-Mandel-Gugelhupf; D-15
 Schoko-Amarettini-Crème Foto; R-55
 Schoko-Banana-Drama low fat; R-27
 Schoko-Bananen-Quark-Tarte (ohne Backen); D-63
 Schokoccino-Likör Reste-Fest: Eigelb; X-1
 Schokocrème aus weißer und schwarzer Schokolade Foto; I-20
 Schokocrème mit Espresso-Granita, Kubanische (Reste-Fest: 3 Eigelb); R-72
 Schoko-Eierlikör-Gugelhupf, Saftiger ; D-18
 Schoko-Erdnuss-Cantuccini Foto; G-26
 Schoko-Espresso-Pralinen Foto; U-14
 Schoko-Haselnusslikör (Reste-Fest: 4 Eigelb); X-19
 Schoko-Karamell-Likör; X-17
 Schokoknöpfe; G-5
 Schoko-Kokos-Knusperl; U-11
 Schoko-Küsschen low fat Foto; R-39
 Schokolade Reste-Fest: Schokolade, Herbe heiße ; W-1
 Schokolade, Heiße weiße mit dunkler Kakao-Sahne Foto; W-8
 Schokolade, Herbe heiße Reste-Fest: Schokolade; W-1
 Schokoladen-Ananas-Schichttorte vom Blech Foto; E-34
 Schokoladencreme (weiß mit Himbeersauce); R-51
 Schokoladencreme, weiße; R-66
 Schokoladen-Fondue; R-37
 Schokoladenfondue, helles; R-65
 Schokoladen-Fudge; U-13
 Schokoladenglasur, zartschmelzende: dunkel, hell oder weiß; D-64
 Schokoladen-Kirsch-Kuchen mit Marzipanstücken; D-29
 Schokoladenkuchen mit Roter Bete; D-65
 Schokoladenkuchen, Double-Choc; D-6
 Schokoladenlikör, Weißer; X-21
 Schokoladen-Mousse Ratz-Fatz (ohne Ei und Gelatine); R-42
 Schokoladenmuffins für Vollkornmuffel; F-28
 Schokoladenmuffins mit Nuss-Nougat-Füllung; F-15

Schokoladen-Muffins mit Schokostückchen; F-35
 Schokoladenpudding (auch bei Trennkost-geeignet); R-84
 Schokoladenpudding, weiß; R-56
 Schokoladensauce low fat; T-1
 Schokoladensauce, weiß; T-6
 Schokoladentarte, Französische; D-89
 Schokoladentorte oder Mokkatorte und andere Variationen; D-40
 Schokoladentorte, weiß-schwarze Foto; D-66
 Schokoladen-Trüffelchen; U-1
 Schokoladenüberzug, Selbstgemachter für 1 Kuchen low fat; D-15
 Schokolinsen-Cookies Foto; G-37
 Schoko-Marmor-Käsekuchen-Brownies Foto; F-26
 Schoko-Milchreis; R-48
 Schoko-Nougat-Shake; V-2
 Schoko-Oranginis; G-20
 Schoko-Riegel-Aufstrich Foto; I-20
 Schoko-Schmaus; R-8
 Schokosoufflé mit flüssigem Kern Foto; R-67
 Schokotropfen-Streusel-Muffins mit Joghurt Foto; F-41
 Schoko-Verführung für's Brot; I-12
 Schrot-Brot low fat; A-35
 Schulfest-Waffeln (milchfrei); F-26
 Schustertopf Reste-Fest: Eigelb; O-8
 Schwarzbrot aus dem Münsterland low fat; A-19
 Schwarze Plätzchen low fat; G-13
 Schwarzer Oliven-Aufstrich; H-52
 Schwarzkümmel-Frischkäse; H-68
 Schwarzwälder Crémelikör Reste-Fest: 7 Eigelb; X-17
 Schwarzwälder-Kirsch-Marmelade; I-24
 Schwarz-Weiss-Schnecken mit Haferflocken; G-16
 Schwarzwurzel-Ragout mit Kartoffeln Foto; M-123
 Schweinebraten im Malzbier-Dampf mit Rahmsauce; O-149
 Schweinefilet mit Apfel-Zwiebel-Sauce low fat; O-30
 Schweinefilet mit Champignons; O-79
 Schweinefleisch "California"; O-24
 Schweinefleisch mit Möhren low fat; O-25
 Schweinefleisch süß-sauer mit Jasminreis low fat; O-32
 Schweinegeschnetzeltes mit Kartoffeln und Gemüse; O-6
 Schweinelendchen mit Pfeffersauce aus dem Ofen Foto; O-86
 Schweinemedallions mit Meerrettichsauce Foto; O-105
 Schweineohrchen, Herzhafter Reste-Fest: Eigelb Foto; C-29
 Schweizer Bürlilow fat, Foto; B-40
 Scones für englischen "Cream Tea" - Original englische Teebrötchen (ohne Hefe); B-46
 Seefischfilet in Petersilien-Dill-Rahm; N-3
 Seelachs mit Meerrettichkruste Reste-Fest: trockenes Brot; N-14

Seelachsrollchen mit Gorgonzolafüllung; N-31
 Seelen, Allgäuer; B-34
 Seezungen-Involtini mit Noilly-Prat & Scampi-Sauce; N-24
 Sektkocktail Bellini low fat; X-6
 Selbstgemachte Butter; H-7
 Selbstgemachter Honig-Senf Foto; H-42
 Selleriecrème für die schlanke und entschlackte Linie low fat; L-10
 Sellerie-Karotten-Salat low fat; J-16
 Sellerie-Kartoffelpuffer; M-33
 Selleriepüree; P-19
 Selleriesalat, Fruchtiger low fat; J-24
 Selleriesalat, Herbstlicher; J-63
 Sellerie-Trauben-Salat; J-41
 Semifreddo; R-18
 Semmeln (weiße mit Buttermilch); B-1
 Senf, Feigen-Senf (für die Käseplatte); H-75
 Senf, Selbstgemachter Honig-Senf Foto; H-42
 Senf-Honig-Dip Foto; H-63
 Senfcurken-Rotkohl-Salat; J-63
 Senfsauce "Holsten"; H-65
 Senfsüppchen mit Krabben; L-18
 Serviettenknödel mit Hähnchenragout Reste-Fest: Brot, Brötchen; O-82
 Serviettenknödel Reste-Fest: Brot, Brötchen, low fat; P-19
 Sesam-Käse-Brötchen; B-41
 Sesamplätzchen, Würzige ; C-11
 Sesamwaffeln, herzhaft; C-48
 Sfinzione, Sizilianische ; C-3
 Sgroppino; X-2
 Shortbread Foto; G-21
 Shrikhand - Joghurt auf indische Art; R-80
 Shrimps-Butter; H-56
 Sizilianische Sfinzione; C-3
 Slangie-Smeckie-Sauce low fat; Q-9
 Slushi - Monster-Eis(-Getränk); S-18
 Smoothie low fat, Green-; V-8
 Smoothie-, Bananen-Birnen-Smoothie low fat; V-17
 Smoothie, Bananen-Kokos-Smoothie; V-7
 Smoothie, Cran-Straw-Smoothie Foto; V-22
 Smoothie, Frühlings-Smoothie; V-21
 Smoothie, Herbst-Smoothie; V-22
 Smoothie, Himbeer-Smoothie (Foto, low fat); V-17
 Smoothie, Kiwi-Orangen-Smoothie [sprich: smuhöie]; V-23
 Smoothie, Pink Breakfast Smoothie; V-6
 Smoothie, Sommer-Smoothie; V-22
 Smoothie, Tomaten-Paprika-Smoothie (kalorienarm); V-6
 Smoothie, Winter-Smoothie; V-22
 Smoothie-Saft low fat; V-9
 Sodabrötchen, irische; B-36
 Soja-Dinkelbrot; A-38
 Sojamilch selbst gemacht; V-10
 Soja-Nuss-Ballen Foto; B-20
 Soleier Foto; J-39

Sommergemüse mit Kartoffeln und leichter Käsesauce low fat; M-17
 Sommerlicher Nudelaufwurf low fat; M-38
 Sommerliches Buttermilchbrot; A-6
 Sommer-Paprika mit Kartoffeln (low fat, Reste-Fest: gekochter Reis); M-38
 Sommersalat; J-8
 Sommer-Smoothie [sprich: smuhöie]; V-22
 Sommersuppe mit Avocado; L-18
 Sommer-Waffeln, Herzhaft (low fat - Reste-Fest: Brokkoli-Strunk); M-43
 Sonnenblumenbrötchen, Dinkel; B-47
 Sonnenblumen-Focaccia; A-30
 Sonnenblumenkernbrot-Kartoffel low fat; A-65
 Sonntagsbraten ohne viel TamTam; O-73
 Sonntags-Stippmilch; R-12
 Sopa Castellana - Kastilische Suppe Reste-Fest: Weißbrot; L-24
 Soufflée-Tomaten mit warmem Kartoffelsalat low fat; M-30
 Sour Cream Foto; H-41
 Sour Cream, Gekräuterte Foto; H-34
 Spaghetti Carbonara low fat; O-67
 Spaghetti mit Pilzen und Nussbutter; M-16
 Spaghettitorte Foto; D-32
 Spanische kalte Tomatensuppe - Salmorejo; L-57
 Spanische Schinken-Kroketten; O-147
 Spanischer Gemüse-Topf low fat; M-56
 Spanischer Spargeltopf Foto; M-75
 Spanisches Aioli ohne Ei oder Mayonnaise ohne Ei; H-28
 Spargel mit Kartoffeln und herzhafter Zabaglione; M-83
 Spargel mit Kartoffeln und Sauce Hollandaise; M-19
 Spargel, Mariniertes low fat; M-39
 Spargel-, Scharfer Thai Hähnchen-Spargeltopf low fat AI-Menü; O-136
 Spargelaufwurf mit Mozzarella, Italienischer low fat; M-37
 Spargelbrot low fat Foto; A-31
 Spargeleintopf; O-15
 Spargeleintopf, groß und schnell; M-101
 Spargel-Gemüse-Salat, Leichter low fat; J-59
 Spargelgratin; O-10
 Spargel-Käsekuchen mit Rucola; C-75
 Spargelkuchen mit käsiger Kartoffelkruste; C-6
 Spargellasagne; M-16
 Spargelmuffins; C-11
 Spargel-Nudelsalat, Lauwarmer ; J-32
 Spargelpesto; H-55
 Spargel-Pilzsalat (low fat, Reste-Fest: hartgekochte Eier); J-27
 Spargel-Ricotta-Quiche Foto; C-55
 Spargel-Risotto mit Erbsen Foto; P-17
 Spargelsalat (zum Sattwerden), bunt; J-23
 Spargelsalat mit Kaiserschoten low fat; J-38

Spargel-Salat, außergewöhnlicher; J-8
 Spargelsalat, Italienischer low fat; J-15
 Spargelsuppe; L-34
 Spargelsuppe low fat; L-12
 Spargelsuppe mit Blauschimmelkäse; L-36
 Spargeltopf Foto, Spanischer; M-75
 Spargeltopf Primavera; M-77
 Spargel-Tortellini-Topf; M-110
 Spätzle-Auflauf Cheese & Onion; M-92
 Spekulatius-Espresso-Muffins Foto; F-23
 Spekulatius-Marzipan-Kugeln Foto; U-16
 Spekulatius-Parfait; S-7
 Spekulatius-Waffeln Reste-Fest: Spekulatius; F-38
 Spekulaus-Schmaus; R-29
 Spiegelei, falsches low fat; R-20
 Spinaci-Nudelsauce; Q-21
 Spinat-Auflauf mit Hackfleisch low fat; O-37
 Spinataufwurf mit Kartoffeln Reste-Fest: gekochte Kartoffeln; M-42
 Spinat-Dip - kreativ serviert; H-24
 Spinat-Feta-Lasagne; M-133
 Spinat-Fisch-Gratin; N-5
 Spinat-Gorgonzola-Nudeln; M-11
 Spinat-Gorgonzola-Tarte mit getrockneten Tomaten; C-65
 Spinatklösschen Reste-Fest: Toast, Paniermehl Foto; M-84
 Spinat-Kochschinken-Lasagne AI-Menü; O-133
 Spinatlasagne; M-22
 Spinat-Muffins; C-42
 Spinat-Pasta; P-26
 Spinat-Pilz-Lasagne; M-104
 Spinat-Pilztopf oder Mangold-Pilztopf, Grüner; L-27
 Spinat-Risotto; P-29
 Spinatrollen mit Räucherlachs; N-9
 Spinatsalat; J-5
 Spinat-Schafskäse-Pfannkuchen vom Blech (vegetarisch); C-69
 Spinat-Schafskäse-Sauce; Q-3
 Spinatschnecken mit Nuss-Ricottafüllung Foto, Vollwert; M-89
 Spinat-Spätzle; P-2
 Spinatspitzen Foto; C-26
 Spinatsuppe "Verdi"; L-48
 Spinatsuppe aus dem Orient; L-42
 Spinat-Tomatenlasagne mit körnigem Frischkäse; M-115
 Spitzkohl-Erdnuss-Salat, süßer; J-44
 Spitzkohl-Kartoffelsuppe; L-35
 Spitzkohlsalat, Nussiger; J-30
 Spitzkohlsuppe, Exotische ; N-8
 Splittermakronen Reste-Fest: Eiweiß, Paniermehl Foto; G-19
 Spritzgebäck Foto; G-22
 Spritzglasur für Lebkuchen (low fat, Reste-Fest: Eiweiß); G-39
 Spritzig schaumiger Eierpunsch; X-19
 Spumone al caffè low fat; S-5
 Stachelbeer-Kuche, Gedeckter; D-90
 Stangen-Weißbrot, Italienische low fat; A-63

Steckrübencremesuppe low fat,
Würzige ; L-19
Stefanies Familienbrot von ca. 1,4
kg low fat; A-16
Stefanies Roggen-Mischbrot; A-24
Steinbutt mit Drei-Senf-Sabayon;
N-15
Steinpilzpasta; P-7
Sterntaler; G-2
Stielmus-Eintopf mit Hollandaise low
fat, Foto; M-108
Stilechter Basmatireis; P-6
Stockbrot Foto; A-66
Stollenkekse; G-5
Stollen-Trifle Foto; R-43
Stracciatella-Nocken; R-11
Strangelengulasch (Bohnen-Eintopf
aus Österreich); O-39
Strawberry Lift-Me-Up; V-10
Strawberry-Cheesecake-Cream; R-
81
Strawberry-Colada; X-11
Strawberry-Cooler; V-3
Streuselkuchen vom Blech Foto; E-36
Streusel-Pflaumenkuchen - als
Variante für den Pflaumenkuchen;
E-17
Streusel-Sauerkirschkuchen; E-33
Streusel-Schokotropfen-Muffins mit
Joghurt Foto; F-41
Struwen - Rosinen-
Hefepfannkuchen low fat; M-70
Stutenkerle, Weckmänner oder
Gebildegebäck aus Quark-Öl-Teig
Foto; F-25
Stutenkranz, süßer low fat Reste-Fest:
Eigelb; A-16
Süddeutsches Gewürzbrot low fat; A-
22
Süddeutsches Kräutersüppchen; L-
24
Summer-Dreaming; V-5
Sunflower-Seed-Aufstrich; H-29
Sunrise-Marmelade; I-1
Superleichte superleckere
Hefewaffeln low fat; F-8
Superleichter Grieß-Apfelkuchen low
fat; D-20
Super-Power Orangen-Möhren-
Drink mit Ingwer low fat, Foto; V-19
Suppeneinlage Zwiebackklösschen
Foto; L-43
Suppeneinlage: Käseballchen; L-48
Süße Igelchen; B-9
Süße Nudelsuppe low fat; M-41
Süße Ofennudeln low fat; F-12
Süße Quark-Ölteig-Mäuse; B-16
Süße Wurst Foto; D-45
Süße-Keks-Kuppel Foto; R-44
Süßer Dinkel-Stuten mit Mandeln
(zum Kaffee); A-37
Süßer Kaiserschmarrn; M-41
Süßer Kürbisstuten low fat; A-21
Süßer Quarkstuten ohne Hefe Foto;
A-36
Süßer Rote Bete Salat low fat; J-15
Süßer Spitzkohl-Erdnuss-Salat; J-44
Süßer Stutenkranz low fat Reste-Fest:
Eigelb; A-16
Süßer Zucchini-Rührkuchen; D-30
Süßer Zwiebackauflauf Reste-Fest:
Bananen; M-72
Süßer-würziger Datteldip; H-73

Süßes French Toast; M-132
Süßes Sushi Foto; R-46
Süßkartoffelsuppe mit Salbeibacon
low fat; L-33
Süßkirsch-Chutney low fat; H-13
Süß-saurer Hühner-Eintopf low fat; O-
26
Süß-saures Dressing (fettfrei); K-2
Sweetcorn-Rolls - Maisbrötchen low
fat; B-13

Tante Annis Schoko-Pudding; R-
16
Tapas-Salat; J-4
Teewurst - selbstgemacht Foto; H-56
Teig für Teigtaschen; C-2
Teigpäckchen mit würziger Füllung,
Orientalische (Foto, Reste-Fest: 1-2 Eigelb); C-
63
Teigtaschen Empanadillas -
Spanische ; C-21
Tempura-Teig / Bierteig zum
Frittieren von Gemüse; M-129
Tequila Sunrise, alkoholfreier; V-4
Tequila-Parfait Reste-Fest: Eigelb, Foto;
S-14
Teriyaki-Hähnchen mit Gemüse und
Reis AI-Menü; O-153
Teriyaki-Sauce zum Marinieren
von Fleisch und Fisch; O-152
Teufels-Eier - All American Deviled
Eggs; J-9
Teufelskuchen; E-30
Tex-Mex-Eintopf low fat; O-113
Thai-Hähnchen, Fruchtiges ; O-56
Thai-Lachs mit Reis und Gemüse;
N-26
Thailändische Currysuppe (Partymenge,
ca. 6-7 Liter!); L-37
Thailändische Kokoscrème mit
Karamellschicht Foto; R-45
Thailändisches Currygemüse; M-35
Thai-Tomatensuppe (Foto, vegan); L-65
Thomas' Lieblings-Nudelsalat; J-13
Thousand-Island-Dressing low fat Reste-
Fest: hartgekochte Eier; K-1
Thunfisch-Auflauf; N-46
Thunfisch-Aufstrich; H-30
Thunfisch-Dip; H-4
Thunfisch-Frikassée mit frischem
Spargel auf Reis low fat; N-6
Thunfischkroketten; N-10
Thunfisch-Mais-Aufstrich Foto; H-41
Thunfisch-Paprika-Dip Foto; H-61
Thunfisch-Party-Dip Foto; H-70
Thunfischsalat fürs Brot low fat; H-35
Thunfischsauce für Pasta low fat; Q-5
Thunfischzopf low fat; C-9
Tirami Sú - die Schnellversion; R-3
Tirami Sú - in Partymenge Reste-Fest:
Eigelb; R-31
Tirami Sú - Weihnachts-Tirami Sú;
R-13
Tirami Sú-, Erdbeer-Tirami Sú; R-7
Tirami Sú, Orangen-Tirami sú; R-88
Tirami Sú-Kugeln Foto; U-14
Tirami Sú-Likör Foto; X-17
Tiroler Kuchen; D-17
Toast, Süßes Frensch Toast; M-132
Toastbrot, Glutenfreies (bei
Zöliakie); A-10
Toffee-Fudge-Quark; R-15

Toffee-Walnuss-Tarte; D-8
Tofu - süß-scharf mit Gemüse und
Reis AI-Menü (low fat, vegan); M-130
Tofu-Cannelloni mit würziger
Tomatensauce; M-106
Tofu-Mais-Bratlinge Foto; M-143
Tomaten-Bohnen-Auflauf; M-8
Tomaten-Bohnen-Dip; H-5
Tomatenbrot; A-10
Tomatenbutter; H-18
Tomatencremesuppe mal anders;
L-5
Tomatendressing low fat; K-4
Tomateneintopf mit Mettbällchen
und Naturreis Foto; O-97
Tomatenfocaccia; A-36
Tomatenketchup - selbstgemacht!;
H-29
Tomaten-Konfitüre (als Beilage zu
Fleisch); Q-24
Tomaten-Kräuter-Kuchen (Foto,
vegetarisch) AI-Menü; C-71
Tomaten-Kräuter-Nudeln mit
Schafskäse; M-121
Tomaten-Kräuter-Suppe mit
Parmesan low fat; L-42
Tomaten-Lasagne; M-28
Tomaten-Mascarpone-Sauce,
lauwarme; Q-15
Tomaten-Mozzarella-Sauce,
lauwarm ; Q-19
Tomaten-Orangensuppe; L-55
Tomaten-Paprika-Smoothie
(kalorienarm); V-6
Tomaten-Pasta-Sauce mit Ricotta
low fat; Q-10
Tomaten-Salami-Kekse; C-51
Tomatensalat, festlicher Reste-Fest:
Eigelb; J-4
Tomatensalat, Ultimativer mit viel
extra Tomaten-Dressing; J-56
Tomaten-Salsa low fat; H-18
Tomatensauce "Pomodoro alla
Panna"; Q-7
Tomaten-Sauce für Nudeln, sahnig
low fat; Q-20
Tomatensauce für Spiegeleier; Q-17
Tomatensauce, Kalte mit Rucola -
z.B. zu Spargel low fat; Q-9
Tomaten-Schafskäse-Auflauf von
Peti; M-107
Tomaten-Schweinerl; O-148
Tomatensuppe aus frischen
Tomaten low fat; L-39
Tomatensuppe - Salmorejo -
Spanische kalte Tomatensuppe; L-
57
Tomatensuppe, cremige low fat; L-5
Tomatensuppe, einfache frische (low
fat, Reste-Fest: gekochte Kartoffeln); L-6
Tomatensuppe, kalte, Gazpacho,
bäuerliche; L-30
Tomatensuppe, klare:
Tomatenconsommé; L-47
Tomatensuppe, Pancotto al modo
mio - Italienische Reste-Fest: Brot; L-2
Tomatensuppe, Thai-
Tomatensuppe (Foto, vegan); L-65
Tonnata-Sauce zu Nudeln, kalte; Q-
22
Tonno-Sauce, Nudelsauce: Panna e
Tonno; Q-27

Topfen-Semmeln - in 25 Minuten auf dem Tisch!; B-6
 Topinambur-Salat, Fruchtiger low fat; J-22
 Topinambur-Suppe; L-12
 Tortellini-Eintopf; M-79
 Tortelloni / Ravioli mit Tomaten-Mozzarella-Füllung, Basilikum; P-30
 Tortenguss z.B. für Obstboden; D-5
 Tortilla, Bauern- vom Blech; C-30
 Tortilla-Chips, Überbackene ; M-8
 Tortilla-Torte; C-17
 Toskana-Filets; O-101
 Trauben-Sellerie-Salat Foto; J-42
 Träuble-Dessert; R-77
 Trets-Crème; R-16
 Tropencocktail low fat; X-11
 Tropical Gold-Marmelade low fat; I-13
 Tropico-Kefir-Drink low fat, Foto; V-16
 Trou Normand Martini Bianco low fat; X-10
 Trüffel aus Oreo-Keks Foto; U-17
 Trüffel, gespritzt Foto; U-10
 Trüffel-Keks-Kuchen (Foto, ohne Backen); D-62
 Trüffel-Plätzchen, Herbe ; G-13
 Truthahn / Pute mit leckerer Füllung Reste-Fest: Brot/Brötchen; O-115
 Tschoketto-Crème Foto; R-70
 Tuna Sandwich Spread; H-2
 Türkischer Brotschmaus; H-9
 Türkischer Bulgur-Salat Foto; J-51
 Türkischer Schafskäse-Dip !!; H-28
 Türkischer Tomaten-Gurken-Salat; J-20
 Türkisches Fladenbrot; A-54
 Türkisches Gebäck mit Feigen; G-47

Ueberbackene Ciabatta-Brötchen (Foto, Reste-Fest: altes Brot); C-60
 überbackene Tortilla-Chips; M-8
 Über-Nacht-Brötchen; B-50
 Ueberbackenes Eis Reste-Fest: Eiweiß; S-8
 Ultimativer Tomatensalat mit viel extra Tomaten-Dressing; J-56
 Ungarische Apfelsuppe "Almaleves" low fat; L-42
 Ungarische Pilze mit Béchamel-Schinkenfüllung Reste-Fest: Eigelb; J-34
 Ungarischer Kartoffel-Auflauf; O-21
 Ungarisches Lescó mit Zartweizen low fat; M-91
 Ur-Typ low fat; A-61
 Ushi-Kuri-Sugo Foto; Q-14

Vanilla Sky low fat; R-24
 Vanilla-Cakes Foto; G-20
 Vanillecrème; R-53
 Vanille-Gugelhupf; D-36
 Vanillekipferl Reste-Fest: Eigelb; G-7
 Vanille-Likör, Omas ; X-3
 Vanille-Müsli; I-9
 Vanillepudding; R-2
 Vanille-Zimt-Sauce Reste-Fest: Eigelb; T-5
 Veganer Cashew-Oliven-Aufstrich Foto; H-56
 Veganer Pilz-Kräuter-Dip (low fat, vegan); H-69

Veganes Apfel-Zwiebel-Schmalz; H-27
 Vegetarische Glasnudelsuppe low fat; L-45
 vegetarische Lasagne Bolognese; M-5
 Vegetarische Paprika-Kartoffel-Quiche Foto; C-57
 Vegetarischer Braten; M-47
 Vegetarischer Erbseneintopf; M-25
 Vegetarischer Gesundheit low fat, Foto; M-99
 Vegetarischer Shepperd's Pie Reste-Fest: Gemüsereste, Kartoffelpüree; M-23
 Vegetarischer Zwiebelkuchen; C-24
 Vegetarisches Moussaka für 8 Personen Foto; M-94
 Vegetarisches Spargel-Frikassée mit Kartoffeln Reste-Fest: Eigelb; M-34
 Veggie-Aufstrich, Griechischer ; H-8
 Veggie-Bean-"Hackbraten" low fat; M-24
 Veggie-Curry mit Jasminreis low fat; M-95
 Versunkener Kirsch- oder Obstkuchen mit Marzipan; E-29
 Vichissioise-Eintopf; M-25
 Vinagrette, Erdbeer-Vinagrette mit grünem Pfeffer; K-13
 Vinaigrette für den Vorrat, erleichterte; K-5
 Vio-Vital-Salat; J-31
 Virgin Colada-Marmelada; I-10
 Virgin Strawberry-Cocktail low fat; V-8
 Vitamin-Power-Smoothie-Crème low fat; R-61
 Vitamizer low fat; V-9
 Vit-Apéritif; X-11
 Vita-Powersauce zu Nudeln; Q-18
 Vogelnester aus dem Ofen; P-15
 Vollkorn-Apfeltaschen low fat; F-11
 Vollkorn-Brokkoli-Quiche mit Sonnenblumenkernen Foto; C-59
 Vollkornbrot mit Hefeweizen und Dinkel; A-41
 Vollkornbrot mit Roggen, Schnelles low fat, Foto; A-46
 Vollkornbrot mit Sauerteig "ohne Körner" low fat; A-50
 Vollkornbrot mit verschiedenen Nüssen; A-48
 Vollkornbrot, reines mit Weizenbier low fat; A-34
 Vollkorn-Brötchen, leichte; B-1
 Vollkorn-Cappuccino-Kuchen low fat; D-21
 Vollkörnchen, Düsseldorfer (Foto, low fat); A-66
 Vollkorn-Fladenbrot Reste-Fest: Eigelb; A-3
 Vollkorn-Grissini; B-37
 Vollkorn-Hefewaffeln low fat; F-11
 Vollkorn-Knäckefladen mit Sesam low fat; A-41
 Vollkorn-Körnchen low fat; A-38
 Vollkornkuchen vom Blech für Kinder; E-19
 Vollkorn-Mandeltaler; G-9
 Vollkorn-Milchbrötchen; B-5
 Vollkorn-Mischbrot low fat; A-60
 Vollkorn-Mohnbrötchen low fat; B-21
 Vollkorn-Nussbrot, reines; A-1
 Vollkorn-Nussbrötchen, reine; B-40

Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln Foto; F-38
 Vollkorn-Quarkbrot, Großes ; A-15
 Vollkornwaffeln & Hefe, leicht locker (milchfrei, low fat); F-27
 Vollwertbrot aus Dinkel & Weizen; A-8
 Vollwertbrot mit Kartoffeln; A-46
 Vollwertbrot mit Kürbiskernen low fat; A-17
 Vollwertbrot, Kürbis- mit Schwarzkümmel; A-28
 Vollwertbrot, Rotters-; A-2
 Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln; F-8
 Vollwertiges Spinatsüppchen low fat; L-16
 Vollwert-Knabberstangen Foto; B-26
 Vollwert-Lebkuchen; G-16
 Vollwert-Möhrenbrot Foto; A-33
 Vollwert-Paprikasuppe; L-36
 Vollwert-Pflaumenmus; I-8
 Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln; F-14
 Vollwert-Spinatschnecken mit Nuss-Ricotta-Füllung Foto; M-89
 Vollwert-Waffeln mit Hirse; F-7
 Vorratsdressing mit Gelee low fat; K-13
 Vorratsdressing Senf-Essig-Öl mit Honig; K-14

Waffeln - Amerikanische Frühstückswaffeln; F-16
 Waffeln - Banana-Rama-Waffeln (low fat + Reste-Fest: Bananen); F-5
 Waffeln - Borussia-Emsdetten-Waffelteig Foto; F-27
 Waffeln - Brüsseler Waffeln; F-10
 Waffeln - Buttermilch-Waffeln; F-3
 Waffeln - Cunninghams Hefewaffeln; F-1
 Waffeln - Dickmilch-Waffeln low fat; F-6
 Waffeln - Feine schnelle Waffeln; F-2
 Waffeln - Gries-Waffeln, Knusprige low fat; F-19
 Waffeln - Leichte lockere Vollkornwaffeln & Hefe (milchfrei, low fat); F-27
 Waffeln - Mürbe Sandwaffeln Foto; F-37
 Waffeln - Quark-Waffeln; F-15
 Waffeln - Quark-Waffeln low fat; F-8
 Waffeln - Sandwaffeln, mürbe; F-36
 Waffeln - Schnelle Buttermilch-Waffeln; F-3
 Waffeln - Schulfest-Waffeln (milchfrei); F-26
 Waffeln - Vollkorn-Hefewaffeln low fat; F-11
 Waffeln - Vollkorn-Nuss mit Äpfeln; F-38
 Waffeln - Vollkorn-Nusswaffeln mit Äpfeln Foto; F-38
 Waffeln - Vollkornwaffeln & Hefe, leicht locker (milchfrei, low fat); F-27
 Waffeln - Vollwertige Dinkel-Haferflocken-Waffeln; F-8
 Waffeln - Vollwert-Sesam-Dinkelwaffeln; F-14
 Waffeln - Weißweinwaffeln; F-20
 Waffeln - Zitronenwaffeln low fat; F-9
 Waffeln aus Brüssel; F-10
 Waffeln low fat; F-19

Waffeln mit Amarettini; F-36
Waffeln mit Eischnee low fat; F-21
Waffeln mit Spekulatius; F-38
Waffeln mit Whiskeylikör; F-36
Waffeln, Feine schnelle ; F-2
Waffeln, Vollkorn-Nuss mit Äpfeln; F-38
Waldbeeren-Sauce; T-4
Waldfrucht-Schichtspeise; R-10
Waldmeister-Likör; X-7
Waldmeister-Torte; D-53
Waldorf-Salat mit Balsamico-Vinaigrette; J-21
Walnussbrot, Berliner Reste-Fest: Schokolade; G-8
Walnuss-Brötchenkranz; B-17
Walnuss-Dressing, Fruchtiges ; K-5
Walnuss-Feta-Brot Foto; A-56
Walnussfocaccia; A-2
Walnuss-Frischkäse; H-64
Walnuss-Grünkohl-Salat; J-63
Walnusshonig mit Vanille; I-4
Walnussplätzli; G-4
Warme Kirschrainen-Soufflés; R-75
Warmer Zucchini-Salat mit Tomatensauce low fat; J-42
Weckmänner, Stutenkerle oder Gebildegebäck aus Quark-Öl-Teig Foto; F-25
Wedding-Day Ice Cream; S-2
Weiche Marzipanmakronen low fat; G-9
Weihnachts-Brotschmaus Foto; I-19
Weihnachtsdessert mit Mandelmus Foto; R-53
Weihnachtskuchen aus dem Glas Foto; D-47
Weihnachtslikör Foto; X-12
Weihnachts-Marmelade; I-22
Weihnachtspunsch aus Schweden; X-14
Weihnachts-Tirami Sú; R-13
Weihnachtszucker (als Drink-Topping und zum Süßen in der Weihnachtszeit); W-11
Wein-Berg-Schnecken Foto; B-19
Weingelee mit Peperoni; I-21
Wein-Grütze low fat; R-26
Wein-Punsch; X-14
Weinsuppe; L-58
Wein-Träuble-Dessert; R-77
Wein-Zitronencreme Foto; R-62
Weißbrot, Familien-; A-15
Weißbrot-Stangen, Italienische low fat; A-63
Weiße Bohnen Eintopf; O-67
Weiße Kracher; B-49
Weiße Schokolade-Bananendrink Foto; V-14
Weiße Schokoladencreme; R-66
Weiße Schokoladencreme mit Himbeersauce; R-51
Weiße Schokoladensauce; T-6
Weiße Semmeln mit Buttermilch; B-1
Weiße-Bohnen-Dip low fat; H-23
Weißer Glühwein Foto; X-9
Weißer Schokoladenlikör; X-21
Weißer Schokoladenpudding; R-56
Weißes Buttermilch-Brot ; A-50
Weißes Punscheis; S-5
Weißkohlkuchen - Kappeskuchen mit Schinkenwürfeln Foto AI-Menü; C-74

Weißkohl-Rapunzel-Salat mit warmer Senfsauce; J-11
Weißkohlsalat "Tricolore" à l'italiana; J-11
Weißkohlsalat mit Tomaten und Eiern; J-7
Weißkrautsalat aus Bayern; J-5
Weiß-schwarze Schokoladentorte Foto; D-66
Weißweinerles Foto; G-17
Weißwein-Senf-Sauce; Q-24
Weißweinwaffeln; F-20
Weizen- oder Dinkel-Sauerteig - selbstgemacht aus Brotteig; A-4
Weizenbeißer; B-2
Weizenbrötchen, Großes Blech mit Weizenvollkorn; B-13
Weizenbrötchen, Lockere ; B-18
Weizen-Grünkern-Brot; A-1
Weizenmehl-Brötchen, schnelle; B-38
Weizen-Mischbrot low fat, Foto; A-51
Welfenspeise Foto; R-66
Wellness-Gemüse-Drink low fat; V-7
Welsh Rarebits; C-4
Weltbesten Spargel & Spargelsuppe; M-9
Weltklasse Kräuterbutter Foto; H-45
Weltklasse-Zaziki low fat; H-16
Westfalen-Butter; H-30
Westfälische Quarkspeise low fat; R-25
Westfälischer Herbst-Auflauf; M-27
Westfälischer Schinkenkuchen; C-6
Westfälisches Zwiebelfleisch; O-17
Whiskeylikör-Pudding (Foto, Reste-Fest: 2 Eigelb, Sahne-Likör); R-74
Whiskeylikör-Waffeln Foto; F-36
Wiener Biskuit-Waffeln; F-20
Wiesenbrot; A-42
Wildlachs mit Gorgonzola-Sauce; N-1
William Brown Muffins; F-30
Windbeutel low fat; F-17
Windbeutel, Herzhafte ; C-16
Winterapfel-Gelee; I-2
Winterlicher Nudeleintopf low fat; M-28
Winterpunsch mit Vitaminkick low fat, Foto; W-7
Wintersalat; J-47
Winterschokolade; W-5
Winterschokolade; W-5
Winter-Smoothie [spricht: smuhöie]; V-22
Winter-Vitaminchen; V-2
Winter-Wärmer-Eintopf; M-32
Winter-Wunder-Wärmer; L-60
Winzerbrötchen Foto; B-18
Wirsing in Currysauce mit Reis; M-1
Wirsing Salat; J-2
Wirsingbraten in Blätterteig Foto; M-118
Wirsing-Eintopf mit Fleischbällchen; O-1
Wirsing-Lasagne low fat; M-20
Wirsing-Mozzarella-Rouladen; M-3
Wirsing-Rosenkohl-Gratin mit Kartoffelhaube Foto; M-141
Wirsing-Rouladen mit Käse-Wirsing und Kartoffeln (low fat, Reste-Fest: Brot); O-104

Wiringspalten mit Schinkensauce; O-5
Wirsingtopf low fat, bunt und vegetarisch; M-63
Wodka-Pfirsichlikör low fat; X-4
Wrap-Teig; P-3
Wundertopf-Salat low fat, bunt; J-22
Wurst, süße Foto; D-45
Wurzel- und Knollen-Auflauf Reste-Fest: Brotreste/Paniermehl; M-18
Wurzel+Knollen Velouté low fat; L-9
Würzige Curry-Crème Suppe; L-4
würzige Gemüsekruste Reste-Fest: Brot - low fat zum Überbacken!; P-3
Würzige Gemüsesuppe low fat mit Mettendchen AI-Menü; O-132
Würzige Sesamplätzchen; C-11
Würzige Steckrübencremesuppe low fat; L-19
Würziger Kartoffelaufbau mit Schafskäse low fat; M-98
Würziges Dorschfilet mit Sojasprossen low fat; N-5
Würzig-süßer Datteldip; H-73
Würz-Spinat mit Tomaten, Frischer ; P-21
Würz-Topf Foto; O-96

XXL-Chocolate Cookies; G-21

Yellow Early Bird; V-5
Yogu-Cotta; R-88

Zabaglione Reste-Fest: Eigelb; R-1
Zabaglione, herzhaft mit Spargel und Kartoffeln; M-83
Zahlenkekse low fat; G-12
Zartschmelzende Schokoladenglasur Foto; D-64
Zauber-Grieß-Crème low fat; R-75
Zaubergrieß-Pflaumen-Dessert; R-42
Zaziki; H-8
Zebrauchen Foto; D-60
Ziegenkäsecreme - Crème au Chèvre Foto; H-37
Zieh-Mich-Hoch-Crème Foto; R-56
Zigeunerbällchen; O-78
Zigeuner-Jäger-Hähnchen mit Kartoffeln Foto; O-121
Zimt-Kipferl; G-23
Zimt-Mascarpone-Torte Foto; D-93
Zimt-Parfait Reste-Fest: Eigelb; S-2
Zimtpflaumen-Sauce Foto; T-8
Zimtsauce, gekochte; T-7
Zimt-Taler (Reste-Fest: 1 Eiweiß); G-46
Zimt-Zabaglione Reste-Fest: Eigelb; R-1
Zitronen-Apfel-Sorbet; S-3
Zitronencreme Reste-Fest: Eigelb, Foto; R-54
Zitronencreme, Englische für's Brot "Lemon Curd" Foto; I-15
Zitronencremetorte mit Quark Foto, Lemon Curd-Torte; D-42
Zitronen-Erdbeerboden vom Blech; E-26
Zitronengrassuppe mit Zuckerschoten, klare, scharfe; L-55
Zitronen-Gugelhupf; D-48

Zitronenhähnchen mit Reis low fat; O-58
 Zitronen-Ingwer-Punsch low fat, Foto; W-7
 Zitronenjoghurt-Muffins; F-19
 Zitronenkartoffeln, marinierte; P-23
 Zitronen-Käsekuchen; D-28
 Zitronenkuchen low fat; D-31
 Zitronenkuchen vom Blech; E-37
 Zitronenkuchen, saftiger; D-64
 Zitronenlimonade; V-4
 Zitronen-Limonade mit frischer Minze low fat; V-15
 Zitronenmelisse-Crème; T-2
 Zitronenmelisse-Dip, Herzhafter; H-21
 Zitronenmelisse-Joghurt-Dessert Foto; R-62
 Zitronenparfait - originell serviert! Reste-Fest: Eigelb; S-9
 Zitronenrolle-Füllung; D-50
 Zitronensauce; T-4
 Zitronensauce low fat; T-7
 Zitronen-Schichttorte vom Blech; E-10
 Zitronensuppe, Griechische; L-61
 Zitronenwaffeln low fat; F-9
 Zitrusfrucht-Terrine low fat, Foto; R-69
 Zitrusorbet (low fat, Reste-Fest: Eiweiß); S-10
 Zucchini "al forno", Gefüllte ; M-7
 Zucchini mit Geflügelfüllung aus dem Backofen low fat Foto; O-83
 Zucchini mit Hackfleischbällchen in Tomatensauce; O-13

Zucchini mit Paprika-Mett-Füllung AI-Menü; O-129
 Zucchini, Marinierte; P-5
 Zucchini-Brot; A-35
 Zucchini-Brot (Foto, low fat); A-59
 Zucchini-Eintopf low fat; M-37
 Zucchini-Flammkuchen; C-58
 Zucchini-Möhren-Brot, Kerniges vom Blech low fat; A-62
 Zucchini-Nuss-Schnitten Foto; E-22
 Zucchini-Paprika-Salat; J-30
 Zucchini-Pfannkuchlein; P-23
 Zucchini-Rührkuchen, Süßer ; D-30
 Zucchini-Schafskäse-Schichtsalat low fat; H-52
 Zucchini-Spargel-Topf mit Pute und rotem Reis low fat; O-103
 Zuchinisuppe Reste-Fest: Toastbrot; L-9
 Zucker-Brez'n; G-46
 Zuckerguss für Kuchen und Muffins; D-15
 Zucker-Mandeln; U-2
 Zuckersirup für Getränke und Cocktails; V-4
 Zupa Mango-Pomodoro low fat, Foto; L-51
 Zupa melanzane-fungi - Suppe aus Auberginen und Pilzen low fat; L-29
 Zupfkuchen, russischer; D-70
 Zuppa Inglese; R-7
 Zwetschgen- oder Pflaumen-Gewürz-Crumble (Foto, Reste-Fest: 1 Eigelb); D-77

Zwetschgen- oder Pflaumenmus von der Uroma Foto; I-20
 Zwetschgenknödel Foto; P-16
 Zwiebackklösschen als Suppeneinlage Foto; L-43
 Zwiebackklößchen, Suppeneinlage; L-43
 Zwieback-Knödel low fat; P-4
 Zwiebel-"Ritter" Reste-Fest: Brot; M-11
 Zwiebelbrot mit Buttermilch; A-6
 Zwiebelfisch; N-47
 Zwiebelfladen "Quick Diner"; C-10
 Zwiebel-Käse-Schnecken; B-7
 Zwiebelkuchen mit Schinkenspeck Foto; C-25
 Zwiebelkuchen, schneller; C-37
 Zwiebelkuchen, Vegetarischer ; C-24
 Zwiebel-Marmelade (für die Käseplatte); H-75
 Zwiebelsauce mit Frühlingszwiebeln und Erbsen low fat; Q-12
 Zwiebel-Schinken-Taler; C-68
 Zwiebelsuppe aus dem Sauerland low fat, Foto; L-41
 Zwiebelsuppe, Crémige vegane (low fat, vegan); L-62
 Zwiebelsuppe, Französische ; L-7
 Zwiebelsuppe, Klare reichhaltige; L-31
 Zwiebel-Zucchini-Rucola-Suppe; L-31