

# 1



zur Online-  
Einkaufsliste

In dieser Winterwoche gibt es vitaminreiche Rezepte mit viel Gemüse oder Obst, mit Fleisch, Fisch und Käse: würzig abgeschmeckt, wie die heiße Kokosbrühe, etwas Schnelles aus der Pfanne, Knuspriges aus dem Backofen und einen bunten Salat mit Vitaminkick, der Farbe in die graue Jahreszeit bringt.



## SPEISEPLAN:

**SAMSTAG**  
**SESAM-ZIEGENKÄSE MIT**  
**BOHNEN UND AJVAR**

**SONNTAG**  
**PUTENGESCHNETZELTES MIT**  
**PILZEN UND KAKIFRUCHT**

**MONTAG**  
**CHILIFRITTATA MIT FELDSALAT**

**DIENSTAG**  
**KARTOFFELCURRY**  
**MIT MÖHREN UND MARONI**

**MITTWOCH**  
**GUACAMOLE-SCHAFFSKÄSE**  
**AUF BACKKARTOFFELN**

**DONNERSTAG**  
**ORANGEN-INGWER-SALAT**  
**MIT CROÛTONS**

**FREITAG**  
**BROKKOLI-FISCH IN KOKOSBRÜHE**  
**MIT PILZEN**

## EINKAUFLISTE:

- Zwiebeln, 4
- TK-Prinzebohnen, 450–500 g
- Feldsalat, 1 Schale (ca. 150 g)
- Esskastanien (TK, vorgegart oder frisch), 150 g
- Möhren mit Grün, 250 g
- Austerpilze, 200 g
- Kaki oder Sharon, 1 kleine
- Spitzpaprikaschoten, 250 g
- Tomaten, 600 g
- Knoblauch, 1 Zehe
- Chilischote, 1 kleine frische
- Lauch, 1 Stange
- Kartoffeln (festkochend), 2 kg
- Avocados, 2
- Zitrone, 1
- Eisbergsalat, 1 großer
- Orangen, 2
- Brokkoli (frisch oder TK), 250 g
- Champignons, 250 g
- Ingwerknolle, 2 cm
- Fenchel, 1 Knolle
- Petersilie, ½ Bund
- Koriander, 1 kleines Bund
- gemischte TK-Kräuter, 1 Päckchen
- Putenschnitzel, 400 g
- Fischfilet (TK, Kabeljau oder Rotbarsch), 250 g
- Eier, 6
- Ziegenfrischkäsetaler, 200 g (8 x 25 g)
- geriebener Käse (z. B. Gouda), 50 g
- Schafskäse, 200 g
- saure Sahne, 100 g
- Kochsahne (15% Fett), 150 ml
- Naturjoghurt, 150 g
- Ajvar, 1 kleines Glas
- Kokosnussmilch, 1 Dose (500 ml)
- rote Currypaste, 1 kleiner Becher (110 g)
- weiße Sesamsamen, 1 kleine Packung (50-g-Packung, gibt's im Asialaden)
- Baguette, 2 (je 250 g)
- Langkornreis, 500 g

## AUS DEM VORRAT:

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Weißweinessig
- Weißwein
- helle Sojasauce
- Instant-Gemüsebrühe
- Honig
- Zucker
- Salz
- Meersalz
- Pfeffer
- getrockneter Oregano
- gemahlene Kurkuma
- Kreuzkümmel (Kumin)
- Chilipulver
- Currypulver
- getrockneter Kerbel
- rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver



# Sa

## SESAM-ZIEGENKÄSE MIT BOHNEN UND AJVAR

- 1 kleine Zwiebel, *gewürfelt*
- 2 EL Olivenöl
- 500 g TK-Prinzessbohnen
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Oregano
- 150 g Tomaten, *klein gewürfelt*
- 8 Ziegenfrischkäsetaler (à 25 g)
- 1 TL weiße Sesamsamen
- 100 g saure Sahne
- 50 g Ajvar (Paprikapaste)
- 1 TL gemischte TK-Kräuter
- außerdem:  
Salz, schwarzer Pfeffer,  
1 Baguette als Beilage,  
*in Scheiben*

 25 Minuten  10 g E / 26 g F / 35 g KH = 399 kcal p. P. (o. Beilage)

1. Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) mit Grillstufe vorheizen.
2. Zwiebelwürfel in einem Topf in Olivenöl andünsten. Tiefgekühlte Prinzessbohnen einstreuen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Kurz aufkochen und einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
3. Tomatenwürfel unter das Bohnengemüse mischen, ziehen lassen, bis die Prinzessbohnen vollständig erwärmt sind.
4. Ziegenkäsetaler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen mit Grillstufe in 2 bis 3 Minuten überbacken.
5. Saure Sahne mit Ajvar verrühren und vor dem Servieren löffelweise auf dem Bohnengemüse verteilen. Die gebackenen Frischkäse darauf anrichten und mit Kräutern bestreuen. Baguette dazu servieren.

**TIPP:** Sie können auch frische Prinzessbohnen verwenden – diese 7 bis 8 Minuten in kochendem Salzwasser garen lassen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken (damit die grüne Farbe erhalten bleibt) und abtropfen lassen. Dann wie im Rezept beschrieben weitermachen.

## PUTENGESCHNETZELTES MIT PILZEN UND KAKIFRUCHT

# So

 30 Minuten  28 g E / 21 g F / 10 g KH = 352 kcal p. P. (o. Beilage)

- 400 g Putenschnitzel, *in 1 cm breite Streifen geschnitten*
- 3 EL Pflanzenöl
- 1 kleine Zwiebel, *klein gewürfelt*
- 200 g Austernpilze, *in 2 cm breite Stücke geschnitten*
- 50 ml Gemüsebrühe oder Weißwein
- 150 ml Kochsahne
- 1 kleine Kaki oder Sharon, *klein gewürfelt*
- außerdem:  
Salz, schwarzer Pfeffer,  
400 g Reis als Beilage

1. Reis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz in einem Topf zugedeckt erhitzen. Sobald das Wasser kocht, noch ein paar Minuten bei kleiner Hitze köcheln, dann ohne Hitze oder nur mit Restwärme quellen lassen. Nach rund 20 Minuten ist der Reis fertig. Wichtig: Während der gesamten Zeit auf dem Herd nicht den Deckel öffnen, auch Umrühren ist nicht nötig.
2. Während der Reis kocht, Fleischstreifen von allen Seiten 2 Minuten in 2 EL erhitztem Öl scharf gar braten. Auf einem Teller mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Restliches Pflanzenöl in die Pfanne gießen, Zwiebelwürfel andünsten, Austernpilze hinzufügen und so lange braten, bis der Pilzsaft aufgesogen ist. Die Pilze mit Gemüsebrühe ablöschen, Kochsahne einrühren.
4. Die Fleischstreifen mit dem entstandenen Bratensaft sowie den Kakiwürfeln vermischen. Nochmals abschmecken, alles kurz ziehen lassen und dann servieren.

**TIPP:** 1 EL Aprikosenmarmelade ins Putengeschnetzelte gemischt unterstützt den Fruchtgeschmack der Kaki. Wer mag, serviert das Gericht mit einer Mischung aus 50 g gebräunten Mandelblättchen und 1 EL frisch gehackter Petersilie.



**RESTETIPP:** Die Paprikapaste Ajvar schmeckt auch solo gut, z. B. als Brotaufstrich. Mit Joghurt oder saurer Sahne vermischt wird sie milder.

Sa



So



Mo



**TIPP FÜR NICHT-VEGETARIER:** Gewürfelte Schinken- oder andere Fleischreste im Curry mitgaren.

**WAS TUN MIT GEMÜSERESTEN?** In die Frittata passt fast alles, was das Gemüsefach hergibt.

**VITAMINBOMBE:** Kakis sind sehr vitaminreich. Ideal sind sie, wenn sie so fest sind wie Tomaten – dann innerhalb von 2 Tagen essen.

Di





# Mo

## CHILIFRITTATA MIT FELDSALAT

- 250 g Kartoffeln, *ohne Schale, in 1-cm-Würfeln*
- 2 kleine Zwiebeln, *in dünnen Ringen*
- 2 EL Pflanzenöl
- 250 g grüne Spitzpaprikaschoten, *in feinen Streifen*
- 250 g Tomaten, *klein gewürfelt*
- 6 Eier
- je 1 TL Kurkuma und gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Msp. Chilipulver
- ½ Bund Petersilie, *klein gehackt*
- 50 g frisch geriebener Käse (z. B. Gouda)
- 100 g Feldsalat, *gewaschen*
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- außerdem:  
Salz, schwarzer Pfeffer

☑ 30 Minuten ☑ 19g E / 28g F / 20g KH = 421 kcal p.P.

1. Zwiebeln und Kartoffelstücke in erhitztem Öl anbraten. Paprikastreifen hinzufügen und 4 bis 5 Minuten braten, dann die Tomatenwürfel untermischen und alles bei kleiner Hitze 6 bis 7 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist.
2. Eier mit 100 ml Wasser, Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Chilipulver mit einer Gabel verquirlen.
3. 1 EL Petersilie unter das Gemüse mischen, die Eier darübergießen und mit dem Käse bestreuen. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Frittata bei kleiner Hitze in 6 bis 8 Minuten stocken lassen.
4. Feldsalat mit Olivenöl und Weißweinessig anmachen, mit Salz und Pfeffer würzen. Frittata mit der restlichen Petersilie bestreuen, mit dem Salat anrichten.

# Di

## KARTOFFELCURRY MIT MÖHREN UND MARONI

☑ 30 Minuten ☑ 8g E / 20g F / 50g KH = 418 kcal p.P.

- 1 Knoblauchzehe, *klein gewürfelt*
  - 1 kleine Chilischote, *klein gewürfelt*
  - 2 EL Pflanzenöl
  - 1 Stange Lauch, *in dünnen Ringen*
  - 500 g Kartoffeln, *ohne Schale, in ½ cm großen Stücken*
  - 250 g Möhren, *ohne Schale, in Scheiben + Möhrengrün, gehackt*
  - 1 Prise Zucker
  - 1 EL Currypulver
  - ½ TL getrockneter Kerbel
  - 250 ml Gemüsebrühe
  - 250 ml Kokosnussmilch
  - 150 g Maroni (Esskastanien), *grob zerkleinert*
  - außerdem:  
Salz, schwarzer Pfeffer
1. Knoblauch- und Chiliwürfel 1 Minute in heißem Öl in einem Topf oder Wok andünsten. Lauch, Kartoffeln und Möhren hinzufügen, kurz anbraten lassen und dabei mit Salz, Pfeffer, Zucker, Currypulver sowie mit Kerbel würzen.
  2. Das Gemüse mit Gemüsebrühe und Kokosmilch begießen. Einmal aufkochen, die Maroni einstreuen, alles bei milder Hitze etwa 15 Minuten leise kochen lassen. Zuletzt das Möhrengrün unterziehen.

**TIPP FÜR FRISCHE MARONI:** Frische Esskastanien kreuzweise einschneiden und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten garen. Die Schalen platzen dabei etwas auf, so können die Maroni besser geschält werden.





# GUACAMOLE- SCHAFSKÄSE AUF BACKKARTOFFELN



- 750 g Kartoffeln, mit Schale, in 1 cm dicken Scheiben
- 1 EL Olivenöl
- Fleisch von 2 reifen Avocados (z. B. Sorte Hass)
- Saft von ½ Zitrone
- 200 g Schafskäse
- 2 EL Ajvar (Paprikapaste)
- 1 TL gemischte TK-Kräuter
- 200 g Tomaten, klein gewürfelt
- außerdem: Meersalz, grob geschro- teter schwarzer Pfeffer

☑ 35 Minuten ☑ 13 g E / 23 g F / 32 g KH = 396 kcal p. P.

1. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Kartoffeln mit den Schnittflächen darauflegen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Meersalz sowie mit Pfeffer würzen. Im Backofen in knapp 25 Minuten garen.
2. Avocadofruchtfleisch mit Zitronensaft sowie mit Schafskäse und Ajvar mit dem Pürierstab zerkleinern. Kräuter unterziehen und mit Meersalz und Pfeffer würzen.
3. Die gebackenen Kartoffelscheiben mit dem Guacamole-Schafskäse anrichten. Mit Tomatenwürfeln garnieren.

**RESTETIPP:** In diesem Rezept können Sie auch angebrochene Becher saurer Sahne aufbrauchen (von Seite 14) – anstatt mit Schafskäse die Avocado-creme mit 100 g saurer Sahne zubereiten.







# ORANGEN- INGWER-SALAT MIT CROÛTONS



- 1 kleines Baguette (250 g, altbacken), in mundgerechten Stücken
- 4 EL Olivenöl
- 150 g Naturjoghurt
- 1 EL Honig
- Saft von ½ Zitrone
- etwa 2 cm Ingwerwurzel, klein gewürfelt
- 1 großer Kopf Eisbergsalat, in Streifen
- 2 Orangen, ohne Schale, geviertelt und in Scheiben
- 1 Fenchelknolle, in dünnen Streifen
- + Fenchelgrün, gehackt
- außerdem:  
Salz, schwarzer Pfeffer

⌚ 30 Minuten 🍴 8 g E / 17 g F / 51 g KH = 404 kcal p. P.

1. Weißbrot in heißem Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten rösten, abkühlen lassen.
2. Joghurt mit Honig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Ingwer verrühren. Eisbergsalatstreifen, Orangenscheiben und Fenchelstreifen in eine Schüssel geben, mit dem Dressing locker vermischen, Croutons dazugeben. Vor dem Servieren mit Fenchelgrün bestreuen.

**TIPP:** Käse oder Schinken im Kühlschrank? Passt beides hervorragend in den Salat!



# BROKKOLI-FISCH IN KOKOSBRÜHE MIT PILZEN



- 250 g aufgetautes Fischfilet (TK-Kabeljau oder -Seelachs), *gewaschen, in ½ cm breiten Streifen*
- 1 TL helle Sojasauce
- 1 EL rote Currypaste
- 2 EL Pflanzenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosnussmilch
- 250 g Brokkoli, *in Röschen geteilt*
- 1 kleine Zwiebel, *in Streifen*
- 250 g Champignons, *halbiert oder geviertelt*
- je ½ TL rosenscharfes und süßes Paprikapulver oder Pimentón de la Vera
- 1 kleines Bund Koriander, *gehackt*
- außerdem: schwarzer Pfeffer

🕒 30 Minuten 🍴 17 g E / 13 g F / 10 g KH = 219 kcal p. P.


1. Fischfilet mit Sojasauce beträufeln und mit Pfeffer würzen.
2. Currypaste unter Rühren in heißem Öl in einem Topf 1 Minute braten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und aufkochen lassen.
3. Hitze verringern und Brokkoli, Zwiebeln und Champignons zugeben. Bei milder Hitze 5 bis 8 Minuten ziehen lassen. Dann die Fischstreifen einlegen und in 3 bis 4 Minuten garen. Mit Paprikapulver und gegebenenfalls Pfeffer würzen, mit Koriander bestreuen.




## INHALT

So funktioniert ›Kochplan‹ ..... **Seite 5**  
Gesund und günstig einkaufen ..... **Seite 5**  
So lagern Sie Ihre Einkäufe richtig ..... **Seite 8**  
Für den Vorrat ..... **Seite 10**  
Lebensmittel für die Tonne? ..... **Seite 11**


### WOCHENPLAN 1:

 Winterwoche mit viel Gemüse und Obst, mit Fleisch, Fisch und Käse ...  
**ab Seite 12.**


### WOCHENPLAN 2:

 In dieser Woche gibt's Gemüsesorten der heimischen Winterküche ... **ab Seite 26.**


### WOCHENPLAN 3:

 Alte Wintergemüsesorten können Sie in dieser Woche ausprobieren, z. B. Topinambur ...  
**ab Seite 40.**


### WOCHENPLAN 4:

 Der Frühling ist da und bringt viel bunte Frische auf die Teller ...  
**ab Seite 56.**


### WOCHENPLAN 5:

 Die Spargelsaison beginnt. Auch anderes Frühlingsgemüse bereichert den Speiseplan ...  
**ab Seite 70.**


### WOCHENPLAN 6:

 Sommerküche voller frischer Kräuter bringt diese Woche ...  
**ab Seite 84.**


### SPECIALS

 Gemüse und Obst haltbar machen .... **Seite 54**  
Leckere Zweitverwertung für die Reste ..... **Seite 126**  
So erstellen Sie sich einen eigenen Wochenplan ..... **Seite 194**

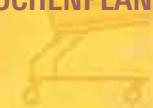
### WOCHENPLAN 7:

 Bei hohen Temperaturen sind die leichten Rezepte dieser Woche ideal ... **ab Seite 98.**


### WOCHENPLAN 8:

 Grün und unbeschwert geht es in dieser Sommerwoche zu ...  
**ab Seite 112.**


### WOCHENPLAN 9:

 Diese Woche bietet eine Mischung aus Sommer- und Herbstgemüse ... **ab Seite 128.**


### WOCHENPLAN 10:

 Jetzt wird's herbstlich – mit Kürbis, Brokkoli und Paksoi ... **ab Seite 142.**


### WOCHENPLAN 11:

 Im Spätherbst gibt es noch allerlei vom Feld, z. B. Möhren, Blumenkohl oder Wirsing ...  
**ab Seite 156.**


### WOCHENPLAN 12:

 Gemüsevertreter der kalten Jahreszeit kommen diese Woche auf den Tisch ...  
**ab Seite 170.**

### + NACHTISCH!

 Süßes für weniger als 1,50 Euro pro Portion: Fruchtig-Frisches, Schokoladiges, Würziges – da ist für jeden etwas dabei ... **ab Seite 184.**

### SERVICE

 Saisontabelle ..... **Seite 196**  
Lagerung und Haltbarkeit ..... **Seite 197**  
Register ..... **Seite 202**



# REGISTER

## A

---

### Apfel

- Aprikosenpizza mit Marzipan **193**
- Knusprige Hähnchenkeulen im Curryreis **148**
- Stachelbeergrütze mit Zimtsahne **189**
- Ziegenkäse-Feigen mit Feldsalat und Zimt-Croûtons **42**

### Aprikosen

- Aprikosenpizza mit Marzipan **192**
- Schokobiskuit mit Mandelpudding und Früchten **190**

### Aubergine

- Pasta mit Auberginen-Tomaten-Sauce **66**

### Avocado

- Gegrilltes Frühlingsgemüse mit Zimt-Honig-Avocado-Creme **81**
- Guacamole-Schafskäse auf Backkartoffeln **20**
- Süßkartoffelpommes mit Schafskäse-Avocado-Dip **155**

## B

---

### Bananen

- Gebratene Bananen mit Mango-Chili-Sauce **190**

### Birnen

- Bunter Rucolasalat mit Birnen-Rote-Bete **72**
- Kartoffel-Steckrüben-Puffer mit Koriander-Birnenmus **175**
- Käse-Birnen-Kartoffeln aus der Pfanne **138**

### Blätterteig

- Aprikosenpizza mit Marzipan **192**
- Thunfisch-Blätterteig mit Basilikum-Tomaten-Salat **106**

### Blumenkohl

- Blumenkohlcurry mit Kartoffeln **93**
- Pasta mit Blumenkohl-Petersilien-Sauce **49**
- Überbackener Blumenkohl mit Koriander-Lachs **166**

### Bohnen, grüne

- Gegrilltes Frühlingsgemüse mit Zimt-Honig-Avocado-Creme **81**
- Schnittlauch-Matjes mit sahnigem Bohnengemüse und Bratkartoffeln **77**

### Brokkoli

- Brokkoli-Fisch in Kokosbrühe mit Pilzen **24**
- Brokkolipfanne mit Spaghetti **97**
- Erdnussbrokkoli mit Feta-Frikadellchen **102**
- Pasta mit Mozzarella-Brokkoli **150**

## C

---

### Champignons

 siehe Pilze

### Chicorée

- Chicorée-Kartoffel-Auflauf mit Paprika-Schinken **63**

### Chilischote

- Gebratene Bananen mit Mango-Chili-Sauce **190**
- Knoblauch-Chili-Garnelen im Gemüsesud **182**
- Mie-Nudeln mit Paksoi und Kirschtomaten **154**
- Scharfe Ofen-Gurken mit Hack und Käse **130**

### Couscous

- Couscous-Salat mit Granatapfel und geräuchertem Forellenfilet **48**

## E

---

### Eier

- Kalte Paprika-Tomaten-Suppe mit Kräuter-Eiern **124**

- Rosenkohlaufauf mit Ricotta-Schinken und Orange **31**
- Schnittlauch-Matjes mit sahnigem Bohnengemüse und Bratkartoffeln **77**
- Schwarzwurzeln mit Lauch und Pesto-Rinderhack **29**
- Tofu-Sauerkraut-Bratlinge mit Tomatensalat **53**

### Eisbergsalat

- Eisbergsalat mit Linsen-Joghurt-Dressing **169**
- Orangen-Ingwer-Salat mit Croûtons **23**
- Tortillas mit Hähnchenfleisch und Salat **34**

### Erbsen

- Hühnersuppe mit Gemüse **30**
- Risotto mit Schinken und Erbsen **123**

### Erdbeeren

- Schokobiskuit mit Mandelpudding und Früchten **190**
- Spinatsalat mit Früchten und Pfifferlingen **100**
- Weiße Creme mit Ricotta und Erdbeeren **189**

### Erdnüsse

- Erdnussbrokkoli mit Feta-Frikadellchen **102**
- Paprika-Erdnuss-Reis mit Seelachs-spießen **164**

### Esskastanien

 siehe Maroni

## F

---

### Feigen

- Ziegenkäse-Feigen mit Feldsalat und Zimt-Croûtons **42**

### Feldsalat

- Chilifrittata mit Feldsalat **18**
- Feldsalat mit Mango und Kräutertofu **172**
- Wraps mit Zimthack und Feldsalat **144**
- Ziegenkäse-Feigen mit Feldsalat und Zimt-Croûtons **42**



## **Fenchel**

- Curry-Nudelpfanne mit Fenchel-Safran-Sauce **111**
- Orangen-Ingwer-Salat mit Croûtons **23**
- Überbackene Fischfilets in Fenchelsahne **137**

**Feta** siehe Käse

## **Fisch**

- Bandnudeln mit Möhren und Lachs **35**
- Brokkoli-Fisch in Kokosbrühe mit Pilzen **24**
- Couscous-Salat mit Granatapfel und geräuchertem Forellenfilet **48**
- Kalte Kräuter-Gurken-Suppe mit Pfeffer-Lachs-Häppchen **108**
- Kartoffel-Seelachs-Auflauf mit Gurkensalat **119**
- Kohlrabisuppe Coco mit Räucherlachs **141**
- Lachsspieße auf Quinoa-Gemüse **180**
- Möhren-Tomaten-Süppchen mit Orangen-Lachs **96**
- Orangen-Spargel mit geräuchertem Forellentatar **78**
- Paprika-Erdnuss-Reis mit Seelachsspießen **164**
- Pasta mit Zucchini-Thunfisch-Sauce **82**
- Putensteaks mit Thunfischsauce und gebratenen Peperoni **122**
- Risotto mit Schinken und Erbsen **123**
- Schnittlauch-Matjes mit sahnigem Bohnengemüse und Bratkartoffeln **77**
- Thunfisch-Blätterteig mit Basilikum-Tomaten-Salat **106**
- Überbackene Fischfilets in Fenchelsahne **137**
- Überbackener Blumenkohl mit Koriander-Lachs **166**

## **Fleisch**

- Erdnussbrokkoli mit Feta-Frikadellchen **102**
- Gebackener Spargel mit Käseschnitzelchen **92**

- Gegrillte Hackfleischröllchen mit Joghurt-Gurken **89**
- Gegrillte Pastinaken mit Knoblauch-Schweinelendchen **62**
- Glasierte Möhren mit Kerbel-Hackbällchen **159**
- Kartoffel-Radieschen-Salat mit Kräuterburgern **58**
- Minze-Hackbällchen mit Hummus **117**
- Ofen-Wirsing mit Hackfleischsauce und Salzkartoffeln **73**
- Pfannen-Süßkartoffeln mit Schweinefilet und Gremolata **76**
- Pilaw mit Knofel-Lamm und zitronigen Korinthen **176**
- Scharfe Ofen-Gurken mit Hack und Käse **130**
- Schnitzelchen »Saltimbocca« auf Topinambur-Püree **45**
- Schwarzwurzeln mit Lauch und Pesto-Rinderhack **29**
- Schweineschnitzel mit Kräuter-Pfifferlingen **131**
- Wraps mit Zimthack und Feldsalat **144**

## **Frühlingszwiebeln**

- Bandnudeln mit Möhren und Lachs **35**
- Gnocchi mit Tomaten und Salbei **36**
- Pasta mit Auberginen-Tomaten-Sauce **66**
- Scharfe Ofen-Gurken mit Hack und Käse **130**
- Tofu-Sauerkraut-Bratlinge mit Tomatensalat **53**

## **G**

### **Garnelen**

- Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Ingwer und Garnelen **67**
- Knoblauch-Chili-Garnelen im Gemüsesud **182**

## **Geflügel**

- Basilikum-Hähnchenbrüste im Tomatenbad **90**
- Geschmorter Orangen-Radicchio mit Chili-Hähnchen **46**
- Hühnersuppe mit Gemüse **30**
- Joghurt-Hähnchen »India« **135**
- Knusprige Hähnchenkeulen im Curryreis **148**
- Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Kakifrukt **15**
- Putensteaks mit Thunfischsauce und gebratenen Peperoni **122**
- Spinatpfanne mit Zitronenschnitzeln **147**
- Tortillas mit Hähnchenfleisch und Salat **34**
- Zitronige Hähnchenfilets auf Zucchini-pasta **103**

## **Gnocchi**

- Gnocchi mit Tomaten und Salbei **36**

## **Granatapfel**

- Couscous-Salat mit Granatapfel und geräuchertem Forellenfilet **48**

## **Grapefruit**

- Rosa Grapefruit-Quark-Eis **186**

## **Grünkohl**

- Orientalischer Grünkohlaufauf mit Reis **165**

## **Gurke**

- Couscous-Salat mit Granatapfel und geräuchertem Forellenfilet **48**
- Gegrillte Hackfleischröllchen mit Joghurt-Gurken **89**
- Kalte Kräuter-Gurken-Suppe mit Pfeffer-Lachs-Häppchen **108**
- Kartoffel-Seelachs-Auflauf mit Gurkensalat **119**
- Scharfe Ofen-Gurken mit Hack und Käse **130**



## J

### Joghurt

- Eisbergsalat mit Linsen-Joghurt-Dressing **169**
- Frische Spinatkugeln mit Mandel-Curry-Joghurt **61**
- Gegrillte Hackfleischröllchen mit Joghurt-Gurken **89**
- Geschmorter Rhabarber mit Vanille im Gläschen **192**
- Joghurt-Hähnchen »India« **135**
- Kalte Kräuter-Gurken-Suppe mit Pfeffer-Lachs-Häppchen **108**
- Orangen-Ingwer-Salat mit Croûtons **23**
- Orientalischer Grünkohlaufauf mit Reis **165**
- Schokonussjoghurt mit Mango **191**

### Johannisbeeren

- Schokobiskuit mit Mandelpudding und Früchten **190**
- Spinatsalat mit Früchten und Pfifferlingen **100**

## K

### Kaki

- Putengeschnitzeltes mit Pilzen und Kakifrukt **15**

### Kartoffeln

- Blumenkohlcurry mit Kartoffeln **93**
- Chicorée-Kartoffel-Auflauf mit Paprika-Schinken **63**
- Gebackener Spargel mit Käseschnitzelchen **92**
- Guacamole-Schafskäse auf Backkartoffeln **20**
- Kartoffelcurry mit Möhren und Maroni **19**
- Kartoffelpuffer mit Mangoldgemüse **161**
- Kartoffel-Radieschen-Salat mit Kräuterburgern **58**

- Kartoffel-Seelachs-Auflauf mit Gurkensalat **119**
- Kartoffel-Spitzkohl-Suppe **177**
- Kartoffel-Steckrüben-Puffer mit Koriander-Birnenmus **175**
- Käse-Birnen-Kartoffeln aus der Pfanne **138**
- Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Ingwer und Garnelen **67**
- Kohlrabisuppe »Coco« mit Räucherlachs **141**
- Ofen-Wirsing mit Hackfleischsauce und Salzkartoffeln **73**
- Schnittlauch-Matjes mit sahnigem Bohngemüse und Bratkartoffeln **77**
- Überbackene Fischfilets in Fenchelsahne **137**
- Wirsing mit Pellkartoffeln **160**

### Käse

- Basilikum-Hähnchenbrüste im Tomatenbad **90**
- Chicorée-Kartoffel-Auflauf mit Paprika-Schinken **63**
- Chilifrittata mit Feldsalat **18**
- Curry-Nudelpfanne mit Fenchel-Safran-Sauce **111**
- Erdnussbrokkoli mit Feta-Frikadellchen **102**
- Gebackener Spargel mit Käseschnitzelchen **92**
- Gemischter Salat mit Pesto und Gemüsesticks **118**
- Gnocchi mit Tomaten und Salbei **36**
- Mozzarella-Champignons mit Spinat **52**
- Orangen-Ingwer-Salat mit Croûtons **23**
- Orientalischer Grünkohlaufauf mit Reis **165**
- Pasta mit Blumenkohl-Petersilien-Sauce **49**
- Pasta mit Mozzarella-Brokkoli **150**
- Rosenkohlaufauf mit Ricotta-Schinken und Orange **31**

- Scharfe Ofen-Gurken mit Hack und Käse **130**
- Sesam-Ziegenkäse mit Bohnen und Ajvar **14**
- Sommerpizza mit Rucola **114**
- Spaghetti mit Zitronen-Basilikum-Pesto **38**
- Süßkartoffelpommes mit Schafskäse-Avocado-Dip **155**
- Überbackener Blumenkohl mit Koriander-Lachs **166**
- Ziegenkäse-Feigen mit Feldsalat und Zimt-Croûtons **42**

### Kichererbsen

- Minze-Hackbällchen mit Hummus **117**
- Weißkohl »Asia« mit Paprika, Kichererbsen und Mie-Nudeln **68**

### Kirschen

- Kalter Schokopudding mit Kirschsahne **187**
- Schokobiskuit mit Mandelpudding und Früchten **190**
- Süßer Auflauf mit Kirschen **191**

### Kiwi

- Stachelbeergrütze mit Zimtsahne **189**

### Kohlrabi

- Kohlrabisuppe »Coco« mit Räucherlachs **141**
- Rohkostsalat mit rotem Linsen-Senf-Dressing **86**
- Überbackene Fischfilets in Fenchelsahne **137**

### Kokosnussmilch

- Brokkoli-Fisch in Kokosbrühe mit Pilzen **24**
- Kartoffelcurry mit Möhren und Maroni **19**
- Blumenkohlcurry mit Kartoffeln **93**
- Kohlrabisuppe »Coco« mit Räucherlachs **141**
- Veganwok mit Kürbis, Zuckerschoten und Glasnudeln **134**



## Kopfsalat

- Gemischter Salat mit Pesto und Gemüsesticks **118**

## Kürbis

- Kürbissuppe mit Orangenduft **151**
- Veganwok mit Kürbis, Zuckerschoten und Glasnudeln **134**

## L

### Lauch

- Couscous-Salat mit Granatapfel und geräuchertem Forellenfilet **48**
- Hühnersuppe mit Gemüse **30**
- Kartoffelcurry mit Möhren und Maroni **19**
- Kartoffel-Spitzkohl-Suppe **177**
- Knoblauch-Chili-Garnelen im Gemüsesud **182**
- Knusprige Hähnchenkeulen im Curryreis **148**
- Kohlrabisuppe »Coco« mit Räucherlachs **141**
- Kürbissuppe mit Orangenduft **151**
- Lachsspieße auf Quinoa-Gemüse **180**
- Ofen-Wirsing mit Hackfleischsauce und Salzkartoffeln **73**
- Schwarzwurzeln mit Lauch und Pesto-Rinderhack **29**
- Wirsing mit Pellkartoffeln **160**

### Linsen, rote

- Eisbergsalat mit Linsen-Joghurt-Dressing **169**
- Rohkostsalat mit Rote-Linsen-Senf-Dressing **86**

## M

### Mais

- Tortillas mit Hähnchenfleisch und Salat **34**

### Mango

- Feldsalat mit Mango und Kräutertofu **172**

- Gebratene Bananen mit Mango-Chili-Sauce **190**
- Schokonussjoghurt mit Mango **191**

### Mangold

- Kartoffelpuffer mit Mangoldgemüse **161**

### Maroni

- Kartoffelcurry mit Möhren und Maroni **19**
- Maroni-Rosenkohl mit Bandnudeln **181**

### Marzipan

- Aprikosenpizza mit Marzipan **192**

### Möhren

- Bandnudeln mit Möhren und Lachs **35**
- Curry-Nudelpfanne mit Fenchel-Safran-Sauce **111**
- Glasierte Möhren mit Kerbel-Hackbällchen **159**
- Hühnersuppe mit Gemüse **30**
- Kartoffelcurry mit Möhren und Maroni **19**
- Kartoffel-Seelachs-Auflauf mit Gurkensalat **119**
- Kartoffel-Spitzkohl-Suppe **177**
- Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Ingwer und Garnelen **67**
- Knoblauch-Chili-Garnelen im Gemüsesud **182**
- Kohlrabisuppe »Coco« mit Räucherlachs **141**
- Kürbissuppe mit Orangenduft **151**
- Möhren-Tomaten-Süppchen mit Orangen-Lachs **96**
- Ofen-Wirsing mit Hackfleischsauce und Salzkartoffeln **73**
- Rohkostsalat mit Rote-Linsen-Senf-Dressing **86**
- Überbackene Fischfilets in Fenchelsahne **137**
- Veganwok mit Kürbis, Zuckerschoten und Glasnudeln **134**

- Wirsing mit Pellkartoffeln **160**

**Mozzarella** siehe Käse

## N

### Nudeln

- Bandnudeln mit Möhren und Lachs **35**
- Basilikum-Hähnchenbrüste im Tomatenbad **90**
- Brokkolipfanne mit Spaghetti **97**
- Curry-Nudelpfanne mit Fenchel-Safran-Sauce **111**
- Maroni-Rosenkohl mit Bandnudeln **181**
- Mie-Nudeln mit Paksoi und Kirschtomaten **154**
- Pasta mit Auberginen-Tomaten-Sauce **66**
- Pasta mit Blumenkohl-Petersilien-Sauce **49**
- Pasta mit Mozzarella-Brokkoli **150**
- Pasta mit Zucchini-Thunfisch-Sauce **82**
- Schweineschnitzel mit Kräuter-Pfifferlingen **131**
- Spaghetti mit Zitronen-Basilikum-Pesto **38**
- Veganwok mit Kürbis, Zuckerschoten und Glasnudeln **134**
- Weißkohl »Asia« mit Paprika, Kichererbsen und Mie-Nudeln **68**
- Zitronige Hähnchenfilets auf Zucchinipasta **103**

## O

### Orangen

- Möhren-Tomaten-Süppchen mit Orangen-Lachs **96**
- Orangen-Ingwer-Salat mit Croûtons **23**
- Orangen-Spargel mit geräuchertem Forellentatar **78**
- Rosenkohlaufauf mit Ricotta-Schinken und Orange **31**



## P

### Paksoi

- Mie-Nudeln mit Paksoi und Kirschtomaten **154**

### Paprikaschoten

- Chilifrittata mit Feldsalat **18**
- Eisbergsalat mit Linsen-Joghurt-Dressing **169**
- Feldsalat mit Mango und Kräutertofu **172**
- Gegrilltes Frühlingsgemüse mit Zimt-Honig-Avocado-Creme **81**
- Gemischter Salat mit Pesto und Gemüsesticks **118**
- Kalte Kräuter-Gurken-Suppe mit Pfeffer-Lachs-Häppchen **108**
- Kalte Paprika-Tomaten-Suppe mit Kräuter-Eiern **124**
- Paprika-Erdnuss-Reis mit Seelachsspießen **164**
- Rohkostsalat mit Rote-Linsen-Senf-Dressing **86**
- Sommerpizza mit Rucola **114**
- Tortillas mit Hühnchenfleisch und Salat **34**
- Weißkohl »Asia« mit Paprika, Kichererbsen und Mie-Nudeln **68**

**Parmesan** siehe Käse

### Pastinaken

- Gegrillte Pastinaken mit Knoblauch-Schweinelenadchen **62**

### Peperoni

- Putensteaks mit Thunfischsauce und gebratenen Peperoni **122**

### Pesto

- Gemischter Salat mit Pesto und Gemüsesticks **118**
- Schwarzwurzeln mit Lauch und Pesto-Rinderhack **29**
- Spaghetti mit Zitronen-Basilikum-Pesto **38**

### Pfirsich

- Aprikosenpizza mit Marzipan **193**

### Pilze

- Brokkoli-Fisch in Kokosbrühe mit Pilzen **24**
- Gegrilltes Frühlingsgemüse mit Zimt-Honig-Avocado-Creme **81**
- Mozzarella-Champignons mit Spinat **52**
- Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Kakifrukt **15**
- Schweineschnitzel mit Kräuter-Pfifferlingen **131**
- Spinatsalat mit Früchten und Pfifferlingen **100**

### Preiselbeeren

- Käse-Birnen-Kartoffeln aus der Pfanne **138**

### Prinzessbohnen

- Sesam-Ziegenkäse mit Bohnen und Ajvar **14**

## Q

### Quinoa

- Lachsspieße auf Quinoa-Gemüse **180**

## R

### Radicchio

- Geschmorter Orangen-Radicchio mit Chili-Hähnchen **46**

### Radieschen

- Kartoffel-Radieschen-Salat mit Kräuterburgern **58**

### Reis

- Grünes Spargelrisotto mit Prosecco **107**
- Joghurt-Hähnchen »India« **135**
- Knusprige Hähnchenkeulen im Curryreis **148**
- Orientalischer Grünkohlaufauf mit Reis **165**
- Paprika-Erdnuss-Reis mit Seelachsspießen **164**

- Pilaw mit Knobel-Lamm und zitronigen Korinthen **176**
- Putengeschnetzeltes mit Pilzen und Kakifrukt **15**
- Risotto mit Schinken und Erbsen **123**
- Scharfe Ofen-Gurken mit Hack und Käse **130**

### Rhabarber

- Geschmorter Rhabarber mit Vanille im Gläschen **192**

### Rosenkohl

- Maroni-Rosenkohl mit Bandnudeln **181**
- Rosenkohlaufauf mit Ricotta-Schinken und Orange **31**

### Rosinen

- Pilaw mit Knobel-Lamm und zitronigen Korinthen **176**

### Rote Bete

- Bunter Rucolasalat mit Birnen-Rote-Bete **72**

### Rucola

- Bunter Rucolasalat mit Birnen-Rote-Bete **72**
- Rohkostsalat mit Rote-Linsen-Senf-Dressing **86**
- Sommerpizza mit Rucola **114**

## S

### Sauerkraut

- Tofu-Sauerkraut-Bratlinge mit Tomatensalat **53**

### Schinken

- Chicorée-Kartoffel-Auflauf mit Paprika-Schinken **63**
- Orangen-Ingwer-Salat mit Croûtons **23**
- Pasta mit Blumenkohl-Petersilien-Sauce **49**
- Risotto mit Schinken und Erbsen **123**
- Rosenkohlaufauf mit Ricotta-Schinken und Orange **31**
- Schnitzelchen »Saltimbocca« auf Topinambur-Püree **45**

- Schweineschnitzel mit Kräuter-Pfifferlingen **131**
- Sommerpizza mit Rucola **114**

### Schwarzwurzeln

- Schwarzwurzeln mit Lauch und Pesto-Rinderhack **29**

### Sellerie

- Gemischter Salat mit Pesto und Gemüsesticks **118**
- Hühnersuppe mit Gemüse **30**
- Kartoffel-Spitzkohl-Suppe **177**
- Knoblauch-Chili-Garnelen im Gemüsesud **182**
- Kohlrabisuppe »Coco« mit Räucherlachs **141**
- Kürbissuppe mit Orangenduft **151**
- Ofen-Wirsing mit Hackfleischsauce und Salzkartoffeln **73**
- Wirsing mit Pellkartoffeln **160**

### Sojasprossen

- Eisbergsalat mit Linsen-Joghurt-Dressing **169**

### Spargel, grün

- Grünes Spargelrisotto mit Prosecco **107**

### Spargel, weiß

- Gebackener Spargel mit Käseschnitzelchen **92**
- Orangen-Spargel mit geräuchertem Forellentatar **78**

### Spinat

- Frische Spinatkugeln mit Mandel-Curry-Joghurt **61**
- Mozzarella-Champignons mit Spinat **52**
- Spinatpfanne mit Zitronenschnitzeln **147**
- Spinatsalat mit Früchten und Pfifferlingen **100**

### Spitzkohl

- Kartoffel-Spitzkohl-Suppe **177**

### Stachelbeeren

- Stachelbeergrütze mit Zimtsahne **189**

### Steckrüben

- Kartoffel-Steckrüben-Puffer mit Koriander-Birnenmus **175**

### Süßkartoffeln

- Pfannen-Süßkartoffeln mit Schweinefilet und Gremolata **76**
- Süßkartoffelpommes mit Schafskäse-Avocado-Dip **155**

## T

### Tofu

- Feldsalat mit Mango und Kräutertofu **172**
- Tofu-Sauerkraut-Bratlinge mit Tomatensalat **53**

### Tomaten

- Basilikum-Hühnchenbrüste im Tomatenbad **90**
- Blumenkohlcurry mit Kartoffeln **93**
- Chilifrittata mit Feldsalat **18**
- Couscous-Salat mit Granatapfel und geräuchertem Forellenfilet **48**
- Gegrilltes Frühlingsgemüse mit Zimt-Honig-Avocado-Creme **81**
- Gnocchi mit Tomaten und Salbei **36**
- Guacamole-Schafskäse auf Backkartoffeln **20**
- Kalte Paprika-Tomaten-Suppe mit Kräuter-Eiern **124**
- Mie-Nudeln mit Paksoi und Kirschtomaten **154**
- Möhren-Tomaten-Süppchen mit Orangen-Lachs **96**
- Orientalischer Grünkohlauflauf mit Reis **165**
- Pasta mit Auberginen-Tomaten-Sauce **66**
- Scharfe Ofen-Gurken mit Hack und Käse **130**
- Sesam-Ziegenkäse mit Bohnen und Ajvar **14**
- Sommerpizza mit Rucola **114**

- Thunfisch-Blätterteig mit Basilikum-Tomaten-Salat **106**
- Zitronige Hähnchenfilets auf Zucchini pasta **103**

### Topinambur

- Schnitzelchen »Saltimbocca« auf Topinambur-Püree **45**

## W

### Weißkohl

- Weißkohl »Asia« mit Paprika, Kichererbsen und Mie-Nudeln **68**

### Wirsing

- Ofen-Wirsing mit Hackfleischsauce und Salzkartoffeln **73**
- Veganwok mit Kürbis, Zuckerschoten und Glasnudeln **134**
- Wirsing mit Pellkartoffeln **160**

## Z

### Zucchini

- Curry-Nudelpfanne mit Fenchel-Safran-Sauce **111**
- Gegrilltes Frühlingsgemüse mit Zimt-Honig-Avocado-Creme **81**
- Gemischter Salat mit Pesto und Gemüsesticks **118**
- Pasta mit Zucchini-Thunfisch-Sauce **82**
- Veganwok mit Kürbis, Zuckerschoten und Glasnudeln **134**
- Zitronige Hähnchenfilets auf Zucchini pasta **103**

### Zuckerschoten

- Veganwok mit Kürbis, Zuckerschoten und Glasnudeln **134**