

Inhalt

<u>Aufs Brot und Dips</u>	13
Aprikosenaufstrich mit Mandeln	14
Aprikosenmus	20
Aprikosen-Orangen-Frischkäse	19
Bananen-Mandel-Aufstrich	20
Chili-Brotaufstrich mit Oliven und Parmesan	14
Dattel-Mandel-Creme	24
Eier-Brotaufstrich	21
Eiersalat-Aufstrich	21
Frischkäse-Mandel-Aufstrich mit Sambal-Olek	22
Frischkäse nach Balkanart	15
Harzer-Käse-Tartar	31
Hühnchen-Kurkuma-Brotaufstrich	26
Käsecreme-Dip	14
Kichererbsen-Creme/Aufstrich	15
Lachs-Ei-Aufstrich	22
Lachs-Meerrettich-Aufstrich	27
Liptauer Brotaufstrich	16
Mohn-Quark-Aufstrich	23
Möhren-Radieschen-Frischkäse	27
Nuss-Grieß-Aufstrich	28
Obazda	28
Oliven-Mandeldip	17
Paprika-Ajvar-Schafskäse-Brotaufstrich	17
Pflaumen-Quark-Aufstrich	25
Pizza-Brotaufstrich	18
Röstzwiebel-Bacon-Brotaufstrich	23
Roter Linsen-Dip	18
Scharfer Gorgonzola-Dip	31
Schokoschmelz	24
Skandinavischer Brotaufstrich	29
Spekulatius-Creme	26
Studentenfutter-Aufstrich	29
Thunfischcreme-Aufstrich	30
Tsaziki	30
Walnuss-Pizzaaufstrich(-Brötchen)	25
<u>Brot und Brötchen</u>	33
Apfelmus-Brötchen	34
Bierbrot	40
Brot-„Pommes“ I	45
Brot-„Pommes“ II	45
Camembert-Brot	34

Dattel-Quark-Brot	40
Feigenbrötchen	41
Herzhaftes Joghurt-Kräuterbrot	46
Ingwer-Koriander-Möhrenbrot	35
Kartoffelbrot	46
Käse-Zucchini-Brot	49
Knuspriges Buttermilch-Nuss-Bananenbrot	36
Körner-Käsebrötchen	36
Kräuterquarkbrötchen	42
Kümmel-Stangen	50
Laugenbrötchen	50
LOW CARB Tomaten-Paprika-Brot	47
Mandel-Krokant-Quark-Brot	44
Mehrkorn-Quarkbrot	39
Party-Schafskäsebrot	51
Pflaumenbrot	48
Pizza-/Partybrötchen	52
Quarkteig-Dattel-Brötchen	52
Rahmfladen mit Kräutern	38
Sauerkraut-Schinken-Brot	53
Sauerteig-Brötchen	54
Schoko-Erdnuss-Brot	43
Selbstgemachte Hamburgerbrötchen	54
Süße Aprikosenbrötchen	42
Türkisches Fladenbrot	55
Zwieback	37
<u>Fleischgerichte</u>	57
Asiatische „Döner-Pfanne“	69
Cajun-Frikadellen/Burger	75
Curry-Burger	76
Döppekooche	58
Gemüse-Lasagne mit Hüttenkäse	58
Hackbraten mit Senfsauce	69
Hackfleischrolle mit Spinat	59
Hähnchenpuffer	66
Hühnchen mit Aprikosensauce	70
Hühnchen-Spinat-Lasagne	61
Hühnchen Süßsauer	60
Indischer Hackbraten	80
Italienischer Burger	77
Kasseler-Burger	78
Kasseler-Champignon-Buttergemüseauflauf	62
Kasseler-Toast in Zwiebelrahm	67
Krabben-Burger	78

Lachs-Auflauf mit Senfkartoffelpüree-Kruste	71
Lachsburger	72
Lammcurry „Sri Lanka“	72
(Lauwarmer)Pfeffriger Hähnchensalat	79
Mandelschnitzel mit Champignons	62
Möhren-Lauch-Auflauf mit Hähnchen	63
Ofengyros-Fetapfanne	67
Reis-Krautauflauf	64
Sauerkraut-Burger	73
Schinken-Hähnchen-Röllchen mit Frischkäsesauce	65
Syrische Sesambällchen	68
Türkischer Brotauflauf	74
Wirsing-Nudeln mit Champignons und Schinkenwürfeln	65

Für süße Naschkatzen

Ananas-Frischkäse-Dessert mit Nougatsauce	84
Aprikosen-/Pflaumenknödel	84
„Armer Ritter“	96
Bananen-Joghurt Eis mit Beerensauce	96
Bananen-Porridge	85
Beeren-Buttermilch-Eis	97
Chia-Mandel-Pudding	91
Chiasamen-Himbeer-Dessert	91
Crêpes mit Walnusscreme	94
Erdnusspudding	95
Haferpfannkuchen mit karamellisierter Banane	93
Himbeer-Joghurt-Eis	97
Hirse-Birnen-Müsli	94
Hüttenkäse-Haferflocken-Müsli	92
Kokos-Bananen-Cranberry-Gratin	102
Leos Knuspermüsli	100
Milchreis-Trockenobst-Auflauf	85
Milch-(Vanille-Quark)-Schnitte	98
Müslipuffer	99
Müsli-Quark-Muffins	86
Overnight-Müsli	87
Pflaumenmus (aus getrockneten Pflaumen)	88
Porridge mit Feigen	88
Pudding-(Mohn)-Teilchen	101
Quark-Erdnuss-Dessert	89
Quinoa-Quark-Auflauf	89
Reisauflauf mit Kirschen	102
Ricotta-Trockenfrüchte-Nachtisch	95
Schokobrötchen	90
Überbackene Erdbeeren mit Quarkschaum	99

<u>Kuchen und Kekse</u>	105
Apfel-Frischkäse-Kuchen	106
Apfelkuchen mit Quark	118
Apfelmus-Vanillepudding-Kuchen	107
Bananen-Erdnuss-(Eiweiß)Schnitten	124
Bananen-Frischkäse-Kuchen	120
Bananen-Müsli-Riegel	108
Bananen-Quarkkuchen	122
Beeren-Pie	121
„Bienenstich“ einmal anders....	109
Birnen-Mohn-Quark-Kuchen	126
Bratapfelkuchen	119
Feigen-Apfel-Pie	120
Frühstücks-Muffins	127
Grundrezept Rührteig	116
Heidelbeer- bzw. Himbeerriegel	124
Heidelbeer-Vanille-Kuchen	122
Himbeer-Grieß-Kuchen	110
Joghurt-Apfel-Grießkuchen	125
Müsliriegel	111
Orangen-Rührkuchen	111
Power-Balls	112
Schneller Beeren-Streusel-Kuchen	113
Schneller Himbeer-Cheesecake	127
Schoko-Quark-Muffins	128
Schokowaffeln mit Bananenjoghurt	114
Spekulatius-Löffelkekse	115
Türkischer Joghurtkuchen	115
Vanille-Nuss-Plätzchen	117
<u>Low Carb</u>	131
Fakten zu LOW CARB	132
Apfel-Käsekuchen	134
Bananenbrot II	134
Bananen-Zimt-Törtchen	135
Blumenkohlpuree	152
Brokkoli-Balls	136
Brokkoli-Cordon-Bleu	135
Brokkoli-Goreng	137
Brokkoli-Sprossen-Shrimps	155
Brotwölkchen	157
„Bruschetta“ Brot-Auflauf	154
Camembert-Pilz-Omelette	137
Chili-Gouda Cracker	138
Flammkuchen	138

Fruchtaufstrich	139
Himbeer-Kuchen	140
Indischer Röstblumenkohl mit Hühnchen	158
Indisches Spinat-Hühnergericht	158
Jägerschnitzel-Auflauf	159
„Käsekuchen“-Soufflé	141
Knäckebrot	142
Kokos-Waffeln/Pfannkuchen	163
Mango-Hühnchen-Curry	143
Marinierter Mozzarella	143
Mediterran gefüllte Eier	160
Müsli	144
Nasi-Goreng-Gemüse	145
Pancake-Auflauf	145
Parmesan-Gouda-Chips	146
Party-„Spiegelei“-Muffin	161
Pizzaboden aus Blumenkohl	147
Protein-Eis	161
Provenzalisches Gemüseomelett	162
Röstbrokkoli mit Harissa-Linsencreme	147
Scharfe Asiatische Hähnchenpfanne	164
Scharfes Spinat-Gratin mit Eiern	156
Schinken-Cannelloni	148
Schnitzel mit Brokkolisauce	153
Schnitzel mit Kapernsauce	153
Schoko Walnussbrot	148
Low Carb Schüttelpizza	149
Spinat-Käserolle mit Kaperntomatensauce	162
Spinatrolle mit Lachs oder Kochschinken	150
Spinattarte	150
Thunfisch-Gemüse-Muffins	151
Toms Hühnchen-Tomaten-Pilz-Pfanne	141
Zucchini-Hack-„Pizza“	156
Salate und Gemüse	165

Amerikanischer Krautsalat	166
Amerikanischer Salat	180
Bulgur-Gemüsesalat	178
Curry-Kartoffelsalat	178
Currylinsensalat mit Hühnchen	166
Feldsalat mit Käseklößchen	173
Hannas Wassermelonensalat	185
Indischer Karottensalat mit Hackfleisch	172
Indischer Salat	181
Kartoffelsalat mit Ei-Honig-Senf-Dressing	174

Kartoffelsalat mit Kapern	174
Käsesalat	175
Lauwarmer Linsen-Möhren-Salat	167
Linsensalat mit Aprikosendressing	168
Maultaschen-Salat mit Röstzwiebeln	181
Mediterraner Gnocchisalat	176
Nils Eiersalat	169
Nudelsalat mit Ricotta-Dressing	182
Ofengemüse-Feta-Quinoa-Salat	186
Ofen-Kartoffel-Salat	183
Orientalischer Hack-Kohlsalat	169
Orientalischer Reissalat	184
Quinoa-Blumenkohl-Curry	170
Reis-Thunfisch-Salat	179
Salat-Topping Frischkäsebällchen	184
Thunfisch-Kichererbsen-Salat	171
Tomaten-Möhren-Kichererbsensalat	177
	187

Saucen

Arabische Bolognese	188
Asiatische Nudelsauce mit Erdnüssen	188
Carbonara-Sauce	190
Chili-Cocktail-Dip/Fleisch-Sauce	201
Curry-Erdnuss-Butter	202
Erbsen-Joghurt-Knoblauch-Sauce	190
Fenchel-Lachs-(oder Garnelen) Sauce	191
French-Dressing	200
Frischkäse-Senf-Schinken-Sauce	199
Grüne Nudelsauce	202
Honig-Senf-Salatsauce	203
Italienisches Salatdressing	203
Kräuter-Joghurt-Salatsauce	204
Lachssauce mit Spinat	192
Leichte Hollandaise Sauce	204
Mango-Salatdressing	210
Möhren-Ingwer-Gorgonzolasauce	192
Neles Brokkoli-Lachs-Sauce	189
Orientalisches Pesto	194
Orientalische Tomatensauce	193
Paprika-Erdnuss-Sauce	205
Paprika-Tomaten-Ajvar Sauce	195
Pesto aus getrockneten Tomaten	195
Pilz-Basilikum-Schinken-Sauce	210
Salatsauce aus der Provence	201
Satay-Sauce	206

Scharfe Nudeln-Kapernsauce	207
Senf-Dill-Salats dressing	207
Sesam-Pesto	196
Spinat-Linsensauce	196
Syrischer Muhammara-Dip	208
Thousand-Island-Dressing	208
Thunfischsauce	206
Tomaten-Roquefort-Sauce	200
Zitronen-Brösel (für Spinatsauce)	198
Zitronen-Erbesen-Sauce	197
Zitronen-Oliven-Sauce	209
Zwiebel-Walnuss-Sauce	198

Smoothies

Ananas-Banane-Kokos-Smoothie	218
Apfel-Birnen-Smoothie mit Haferflocken	214
Apfel-Smoothie mit Zimt	214
Apfel-Vanille-Frucht-Smoothie	222
Banana-Split-(Minz)-Smoothie	220
Banane-Joghurt-Erdnussbutter-Smoothie	219
Bananen-Ananas-Smoothie	216
Bananen-Ananas-Smoothie	219
Bananen-Grieß-Protein-Smoothie	224
Birne-Mandel-Smoothie	219
Blueberry-Dream-Smoothie	221
Chia-Chocolate-Smoothie	224
Chia-Granatapfel-Smoothie	225
Frischkäse-Himbeer-Smoothie	215
Fruchtiger Bananen-Zitronen-Smoothie	215
Käsekuchen-Smoothie	222
Mango-Joghurt-Smoothie	220
Nektarinen-Melonen-Bananen-Smoothie	216
Nuss-Nougat-Smoothie	220
Schoko-Bananen-Smoothie	216
Schwarzwälder-Kirsch-Smoothie	223
Südsee-Smoothie	217
Sunrise-Smoothie	218
Tropical-Paradies-Smoothie	222
Walnuss-Dattel-Smoothie	223

Suppenküche

Cremige Kohlrabi-Kokos-Suppe	238
Curry-Suppentopf	230
Erdnussuppe afrikanischer Art	234
Gemüsecreme-Käsesuppe	238
Gemüse-Gyros-Suppe	228

Gemüsesuppe mit Grünkernschrot	241
Geröstete Gemüsesuppe mit Knoblauchcroutons	241
Hühner-Frikassee-Suppe	231
Hühnersuppe	236
Indonesische Tomatensuppe	234
Kartoffel-Meerrettich-Suppe	242
Käse-Kräuter-Bällchen	228
Kasseler-Eintopf	243
Kichererbsen-Suppe	235
Möhren-Erdnuss-Kokos-Suppe	229
Möhren-Pesto-Suppe mit Hühnchen	240
Paprika-Sauerkraut-Creme-Suppe	239
Reiseintopf mit Ananas	231
Rote Zwiebelsuppe	232
Türkische Linsensuppe	233
Wirsing-Paprika-Eintopf	236
Wirsing-Parmesan-Kartoffelsuppe	237
Zitronen-Hühnersuppe	239

Teiggerichte

Apfel-Zimt-Flammkuchen	267
Asiatische Tofu-Nudel-Pfanne	250
Bolognese-Pfannkuchen	251
Cheddar-Scones mit Kräutercreme	256
Erdnuss-Ajvar Wraps	246
Feigen-Pfannkuchen mit Obstquark	257
Fleckerlpfanne mit Wirsing	248
Frischkäse-Schmarrn	252
Herzhafter Kräuterschmarrn mit Schinken	249
Hüttenkäse-Pizzaboden	267
Kartoffel-Hack-Pizza	258
Kräuter-Wraps to go	246
Lachspizza mit Dillcreme	259
Lachs-Spinat-Lasagne	259
Mandelpuffer mit karamellisierten Apfelspalten	268
Nudelauflauf mit Schafskäse	254
Nudel-Erbesen-Frittata	255
Nudelgratin mit Thunfisch und Kapern	249
Nudel-Kasseler-Gemüse-Auflauf	260
Nudelknuspergericht	253
Nudel-Lachsauflauf mit Zucchini	261
Nudeln mit Broccoli und Ricotta	262
Nudel-Thunfisch-Auflauf	253
Ofen-Pfannkuchen mit Lachs	255
Quark-Käse-Puffer	262

Ricotta-Pfannkuchen mit gemischten Beeren	263
Scharfe Gemüse-Spaghetti	269
Schoko-Protein-Toast	269
Schüttelpizza	247
Sommerfrüchte-Flammkuchen	270
Spinat-Gorgonzola-Walnuss-Wrap	271
Spinatpfannkuchen mit Lachscreme	264
Tomaten-Muffins	264
Walnuss-Pancake	265
Wirsing-Crepe-Röllchen	266
<u>Vegetarische Gerichte</u>	273
Afrikanisches Kohlgemüse	284
Avocado-Bruschetta	285
Brokkolitarate mit Gorgonzola	280
Crostini mit Olivenpaste	286
Eier in Senf-Dill-Sauce	286
Hirse-Brokkoli-Auflauf	282
Hirse-Gemüse-Pfanne	283
Hüttenkäse-Tomaten-Taler	287
Kichererbsenburger mit Gurken-Tomaten-Salsa	275
Kräutergnocchi mit Brokkoli-Pilz-Gemüse	274
Kräuter-Schmand-Pasta	288
Kraut-Käse-Topf	288
Kürbiskernnocken mit Zucchini-sauce	289
Linsenbratlinge in Curry-„Mayonnaise“	290
Linsen-Dal mit gebratenem Blumenkohl	281
Meerrettich-Käsecreme	291
Nudeln mit Möhren-Schafskäse-Pesto	291
Orientalisches Möhregemüse	276
Orientalisches Olivenöl	276
Parmesan-Nudeln mit geröstetem Gemüse	292
Pikante „Arme Ritter“ als krosse Salatbeilage	293
Pikante Nüsse bzw. Studentenfutter	293
Ricotta-Küchlein mit Olivendressing	283
Sauerkraut-Kartoffel-Puffer	277
Sesam-Bratkartoffeln	277
Spinatröllchen-Auflauf	294
Spinat-Toastauflauf	278
Türkischer Zucchini-Fladen	278
Vegetarisches Nasi Goreng	295
Wirsing mit Polentaschnitten	279
<u>Impressum</u>	296