

Verzeichnis der Rezepte

FLEISCH

16

AJVAR-HÄHNCHENPFANNE	16
AJVAR SAUERKRAUTPFANNE MIT HACKFLEISCH	16
ASIATISCHE FRIKADELLEN	17
KROSSE KARTOFFEL-SCHNITZEL	17
GEFLÜGELPFANNE MIT ZUCCHINI	18
GESCHNETZELTES HÜHNCHEN AUF MAROKKANISCHE ART	19
HACK-KICHERERBSEN-PFANNE	20
HACK-WIRSING-ROULADEN	20
HACKBRATEN MIT LAUCHFÜLLUNG	21
HACKFLEISCH-GEMÜSE-MUFFINS	22
HACKFLEISCHMUFFINS	23
HACKFLEISCHPFANNE MIT BLUMENKOHL	23
HACKFLEISCHPFANNE	24
HACKKNÖDEL	24
HACKTORTE MIT WIRSING	25
HÄHNCHEN MIT SPINAT	25
HÄHNCHENBRUST UNTER GORGONZOLAKRUSTE	26
KRAUTSTRUDEL	26
KRETA-SCHNITZEL	27
LAUCH IM SCHINKENMANTEL	27
PAPRIKA-HACKBRATEN MIT KÄSEKRUSTE	28
PUTENSCHNITZEL MIT PESTO UND SCHAFSKÄSE	29
SCHNITZEL-SPINAT-AUFLAUF	29
SCHNITZELRÖLLCHEN „HAWAII“	30
SCHNITZELRÖLLCHEN MIT CAMEMBERT	30
SCHNITZELRÖLLCHEN MIT PESTO UND SCHAFSKÄSE	31
ÜBERBACKENE SPINAT-SCHNITZEL	31

AUFLÄUFE, QUICHES

34

ALTERNATIVE ZU LAUCH: SPINAT-QUICHES	34
APFEL-AUFLAUF I	34
APFEL-AUFLAUF II	35
BANANEN-AUFLAUF	35
BROCCOLI-LACHS-TASCHEN	36
BROKKOLI-KASSLER-QUICHE	36
ERBSEN-SCHINKEN-QUICHE	37
QUARK-ÖL-TEIG	38
FISCHSTÄBCHEN-SPAGHETTI-AUFLAUF	38
GYROS-AUFLAUF	39

HACK-TOMATEN-BLUMENKOHL-AUFLAUF	40
HÄHNCHEN-BROKKOLI-AUFLAUF	40
KASSLERAUFLAUF MIT BROKKOLI	41
LACHSLASAGNE	42
LAUCH-QUICHE	43
NUDEL-LAUCH-AUFLAUF MIT GORGONZOLA	43
QUICHE LORRAINE	44
REISTORTE MIT TOMATENFÜLLUNG	45
ROSENKOHL-KARTOFFEL-KASSLER-GRATIN	45
ROULADEN-AUFLAUF	46
SAUERKRAUT-QUICHE	46
SCHINKEN-LAUCH-RÖLLCHEN MIT KÄSESAUCE	47
WIRSING-LACHS-AUFLAUF	48
WIRSINGAUFLAUF	48
ZUCCHINI MIT GEFLÜGEL-KÄSE-FÜLLUNG	49
BROTBACKAUTOMAT, BROT UND BRÖTCHEN	52
EINLEITUNG BROTBACKAUTOMAT	52
APFELBROT I	53
APFELBROT II	53
BANANEN-NUSS-BROT I	54
BANANEN-NUSS-BROT II	55
BANANEN-ORANGENSAFT-BROT	55
BANANENBROT	56
BROT MIT TROCKENFRÜCHTEN	56
BUTTERMILCH-BANANEN-GRIEB-BROT	57
FEIGENBROT MIT MANDELN	58
FRISCHKÄSEBROT	58
FRÜHSTÜCKSRÖTCHEN	59
HEFEZOPF MIT QUARK	60
ITALIENISCHES KRÄUTERFLADENBROT	60
KARTOFFELBROT I	61
KARTOFFELBROT II	62
KNÄCKEBROT	62
KRÄUTERBUTTERBROT	63
LAUCHBROT	63
MAROKKANISCHES FLADENBROT	64
MEDITERRANES HEFE-TOMATEN-OLIVENBROT	65
MOHRRÜBEN-BRÖTCHEN	66
MÜSLIBROT	66
PFLAUMENBROT	67
PUSZTABROT	68
ROSINENBROT	68

SCHINKEN-QUARK-HÖRNCHEN	69
SCHINKENSTANGEN	70
SCHOKOLADEN-DATTELBRÖT	71
TSATSIKI-BROT	72
ZWIEBELBRÖT	72

CURRYGERICHTE **76**

ANANAS-CURRY-HÜHNCHEN	76
CASHEW-CURRY-HÜHNCHEN	76
CHILI-GARNELEN IM NUDEL-LAUCH-NEST	77
CURRY-FRIKADELLEN	78
CURRY-MARINADE ZU FLEISCHSPIEBEN	79
CURRY-TOMATEN-FRIKADELLEN	79
HÄHNCHEN-SPINAT-CURRY	80
HÜHNCHEN-NUDEL-CURRY	81
SAHNIGES GARNELENCURRY	81
SENFHÄHNCHEN	82

DIPS UND MARINADEN **84**

CHILI-HONIG-MARINADE	84
GRILL-MARINADE	84
ERDNUSS-CURRY-DIP	84
ERDNUSS-DIP	84
ERDNUSS-SENF-DIP	84
CHINESISCHE MARINADE	84
CURRY-SENF-MARINADE	85
THYMIAN-ZITRONEN-MARINADE	85
KOKOSMILCH-MARINADE	85
KRÄUTER-PIZZA-MARINADE	85
AJVAR-MARINADE	85
MEERRETTICH-DIP I	85
MEERRETTICH-DIP II	85
TOMATEN-DIP	85
SALSA DIP	86
INDISCHES TIKKA-DIP	86
ZWIEBELDIP	86
LACHSCREME I	86
LACHSCREME II	86
SCHAFSKÄSECREME	86
OLIVEN-SCHAFSKÄSE-DIP	86
HACKFLEISCH-MÖHREN-DIP	87
TÜRKISCHE CREME	87
GORGONZOLA-CREME	87

CAMEMBERT-CREME	87
KRESSE-MEERRETTICH-DIP	87
KRÄUTERQUARK	87
KRÄUTERBUTTER ITALIANO	88
CURRY-CHILI-BUTTER	88
SENF-DILL-BUTTER	88
EIER-CURRY-BUTTER	88
FISCH	89
GEMÜSE-LACHS-MEERRETTICH-PFANNE	89
GRUNDTEIGE	89
SÜBER HEFETEIG:	89
QUARK-ÖL-TEIG:	90
SÜBER QUARK-ÖL-TEIG:	90
MÜRBETEIG:	90
JOGHURT-TEIG	91
KARTOFFELGERICHTE	94
BACKKARTOFFELN	94
FEURIGE KARTOFFELBRÖTCHEN	94
INDISCHE KARTOFFELN MIT BLATTSPINAT	95
INDISCHES KARTOFFEL-GEMÜSE	96
KARTOFFEL-CREPES	96
KARTOFFEL-GEMÜSE-LACHS-RÖSTI	97
KARTOFFEL-GYROS	97
KARTOFFEL-KÄSE-MUFFINS	97
KARTOFFEL-MUFFINS	98
KARTOFFEL-SAUERKRAUT-HACKGERICHT	98
KARTOFFEL-SPINAT-KLÖBE	99
KARTOFFEL-SPINAT-LACHS-ROULADE	100
KARTOFFEL-TORTILLA MIT KÄSE	101
KARTOFFELAUFLAUF BREMER ART	101
KARTOFFELGRATIN MIT ZUCKERSCHOTEN	102
KARTOFFELKRAPPEN MIT SCHINKEN	103
OFENKARTOFFEL MIT KNUSPRIGER SENFKRUSTE	103
SCHUPFNUDELN	104
SELBSTGEMACHTE GNOCCHI MIT GORGONZOLA	104
SELBSTGEMACHTE KARTOFFELKLÖBE	105
KEKSE UND PLÄTZCHEN	108
AHORNSIRUP-LEBKUCHEN	108
BANANEN-KEKSE	108

DATTEL-MAKRONEN	109
EIWEIß-RIEGEL	110
ERDNUSSBUTTER-MÜSLIRIEGEL	110
FRUCHTRIEGEL	111
MÜSLI-PISTAZIENRIEGEL	111
MÜSLIKEKSE	112
MÜSLIRIEGEL I	112
MÜSLIRIEGEL II	113
MÜSLIRIEGEL III	113
SPEKULATIUS-KIPFERL	114
TROCKENFRÜCHTE-PLÄTZCHEN	114

KUCHEN **118**

ANANAS-GRIEB-KUCHEN	118
APFELTORTE	118
BANANEN-QUARK-GRIEB-KUCHEN	119
BEEREN-KÄSEKUCHEN	120
BIRNEN-QUARK-TASCHEN	120
BIRNENKUCHEN	122
ENERGIE-KUCHEN	122
ERDBEER-BANANEN-BROT	123
ERDBEER-JOGHURT-TORTE	123
FEIGEN-ROTWEIN-STOLLEN	124
FRÜCHTEBROT	125
HEIDELBEER-SCHMANDKUCHEN	126
KÄSE-APFEL-KUCHEN	127
KIRSCHKUCHEN	128
PFLAUMENBROT	129
ROTE GRÜTZE SCHNECKEN	129
ZIMTSCHNECKEN	130

MEGASCHNELLES, KALTES, WARMES..... **132**

MEXIKANISCH **136**

BROKKOLI-TORTILLAS	136
CHILI-REIS	136
GRUNDREZEPT TACCOS ORIGINAL	137
HÄHNCHEN-ENCHILADAS	138
LINSEN-CHILI CON CARNE	138
MEXIKANISCHE LASAGNE	139
MEXIKANISCHE MAISCREMESUPPE	140
MEXIKANISCHER AUFLAUF	141
FEURIGER FLEISCHTOPF	141

MEXIKANISCHER REIS	142
MEXIKANISCHE CHILISAUCE	142
TEXMEX-MUFFINS	143
ZUCCHINI-TORTILLAS	143

MUFFINS HERZHAFT UND SÜß **146**

APFEL-NUSS-MUFFINS	146
APFEL-STREUSEL-MUFFINS	146
APFELMUS-HAFERFLOCKEN-MUFFINS	147
BANANEN-KEKSE/MUFFINS	147
BRATAPFEL-VANILLE-MUFFINS	148
HAFER-BANANEN-MUFFIN	149
HEIDELBEERTÖRTCHEN	149
KÄSEKUCHEN-MUFFINS	150
KÄSEMUFFINS	150
LEBKUCHEN-MUFFINS	151
MÖHREN-MUFFINS	151
QUARK-MUFFINS	152
QUARK-VANILLE-MUFFINS	152
THUNFISCH-ZUCCHINI-MUFFINS	153

DESSERTS **156**

EINLEITUNG ZUM THEMA NACHTISCH	156
APFEL-BANANEN-NUSS-AUFLAUF	157
APFEL-KNUSPER-KOMPOTT	158
APFEL-PUNSCH I	158
APFEL-PUNSCH II	159
APFELPUNSCH III	159
APFEL-SCHICHTDESSERT MIT KARAMELLISIERTEN NÜSSEN	160
APFELSTRUDEL	160
APRIKOSENKNÖDEL	161
APRIKOSENMUS	162
BANANENSPIEßE MIT „SCHOKOLADENSÖßE“	162
BIRNEN IM SCHLAFROCK	162
BIRNEN-CRUMBLE	163
BIRNEN-GRIEB-KOMPOTT	164
BRATAPFEL MIT KÄSEKUCHENFÜLLUNG	165
BRATAPFEL-DINKEL-GRIEB	166
ERDBEER-GRIEB	166
ERDBEER-TRAUM	166
FEIGEN-NUSS-AUFSTRICH	167
GEGRILLTES MÜSLI	167
HAFER-DATTELSCHNITTEN	168

HEIDELBEERGRÜTZE MIT GRIEBSCHAUM	169
HONIGÄPFEL	169
KÄSESTANGEN	170
KIRSCH-QUARK-AUFLAUF	171
KNUSPERMÜSLI APFEL-CRUMBLE	171
LEBKUCHEN-AUFSTRICH	172
MAROKKANISCHES ZIMTBROT	172
NUSSAUFSTRICH	172
PFLAUMENMUS	173
ROHE HIMBEERMARMELADE	173
ROTE GRÜTZE	173
SCHICHTDESSERT BIRNE/APFEL	174
SELBST GEMACHTE MANDEL-CREME	174
SELBST GEMACHTES KNUSPERMÜSLI	175
SELBST GEMACHTE SCHOKOCREME	175
SÜßES APFELGERICHT	176
VANILLE-MARMELADE	176

PFANNKUCHEN **178**

EINLEITUNG ZUM THEMA PFANNKUCHEN	178
APFEL-BIRNEN-CREPES	178
BANANEN-PFANNKUCHEN	179
KAISER-SCHMARREN	179
KROKANT-PFANNKUCHEN	180
PANCAKES	181
PFANNKUCHENAUFBLAU MIT HIMBEEREN	181
PFANNKUCHENGRUNDTEIG	182
PFANNKUCHENLASAGNE	182
PFANNKUCHENSTRUDEL	183
SESAM-PFANNKUCHEN MIT TOMATEN-FETAFÜLLUNG	184
SESAM-PFANNKUCHEN MIT SCHAFSKÄSE	185
SPINATPFANNKUCHEN	185
WIRSING-PFANNKUCHEN	186
ZWIEBEL-SPINAT-PFANNKUCHEN	186

PIZZA **190**

FLAMMKUCHEN	190
GRUNDREZEPT PIZZATEIG MIT JOGHURT	190
HACKAUFLAU-PIZZA-STYLE	191
KARTOFFEL-GARNELEN-PIZZA	192
PIZZA-MUFFINS I	193
PIZZA-MUFFINS II	193
PIZZA-PFANNKUCHEN	194

PIZZABRÖTCHEN MIT QUARK	195
PIZZABRÖTCHEN	195
PIZZASAUCE	196
SAUERKRAUT-PIZZA	197

SALATE **200**

GLASNUDELSALAT MIT HACKBÄLLCHEN	200
LINSENSALAT	200
MEDITERRANER NUDELSALAT	201
NUDELSALAT MIT GORGONZOLA	201
UNGARISCHER KRAUTSALAT	202

SAUCEN UND DRESSINGS **204**

BOLOGNESESAUCE	204
BROKKOLI-SCHINKEN-SAUCE	204
CURRY-SAUCE I	205
CURRYSAUCE II	205
CURRYSAUCE III	206
ERBSENRAHMSAUCE	207
ERDNUSS-HÜHNCHEN-SAUCE	207
FRANKFURTER SAUCE	208
GORGONZOLA-SAUCE	209
LAUCH-MEERRETTICH-SAUCE	209
MEERRETTICH-SAUCE	210
OLIVEN-FETA-SAUCE	211
PAPRIKASAUCE	211
PESTO	212
ROTE-LINSEN-SAUCE	212
SAUCE HOLLANDAISE	213
SAUERKRAUT-RAHMSAUCE	213
SCHINKEN-LAUCH-SAUCE	214
SHRIMPS-CURRY-SAUCE	215
SPINATSAUCE	215
THOUSAND-ISLAND-DRESSING	217
THUNFISCHSAUCE	217
TOMATEN-KNOBLAUCH-KÄSE-SAUCE	218
TOMATENSAUCE	218
VANILLE-SAUCE	219
ZUCCHINI-SAUCE	219

SPINATGERICHTE **222**

SPAGHETTI-SPINAT-GRATIN	222
SPINATLASAGNE I	222

SPINATLASAGNE II	223
SPINAT-DAL MIT ROTEN LINSEN	224
SPINAT-FRITTATA	224
SPINAT-GEMÜSESTRUDEL	225
SPINAT-GNOCCHI	226
SPINAT-KRÄUTER-BRATEN	226
SPINAT-LACHSROLLE	227
SPINAT-PIE	227
SPINATNOCKERL	228

SUPPEN **230**

BLUMENKOHLSUPPE	230
BOHNENSUPPE	230
BROKKOLI-SPINAT-SUPPE	231
BROKKOLICREMESUPPE	231
CHINESISCHE GEMÜSE-NUDEL-SUPPE	232
CURRYSUPPE MIT REIS UND HÜHNCHEN	232
ERBSENCREMESUPPE	233
FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE	233
HÜHNER-CURRY-EINTOPF	234
HÜHNERSUPPE MIT REIS UND ERDNUSSBUTTER	234
INDISCHE LINSENSUPPE	235
KARTOFFEL-KRAUT-EINTOPF	236
KARTOFFEL-KRESSESUPPE	236
KASSELER-EINTOPF	236
KOHL-HACKFLEISCH-EINTOPF	237
LAUCHSUPPEN	237
LINSEN-CURRYSUPPE	238
MÖHRENCREMESUPPE	239
RICOTTA-PAPRIKA-SUPPE	240
PAPRIKASUPPE MIT HACKGRÖSTL	240
SAUERKRAUTSUPPE	241
SCHNELLE GYROSSUPPE	242
SESAMPFANNKUCHEN (SUPPENEINLAGE)	242
SPINATRAHM-KARTOFFELSUPPE	243
SPINATSUPPE MIT GORGONZOLA	243
SUPPEN-KÄSE-KLÖBCHEN	244
TOMATENSUPPE	244
WIRSINGSUPPE	244
ZWIEBELCREMESUPPE	245

VEGETARISCHE GERICHTE **248**

AJVAR-REIS	248
-------------------	------------

BLUMENKOHL MIT SOBE	248
BOHNEN IN ZITRONEN-KRÄUTER-SAUCE	249
CHILI-CON-CARNE	249
ERBSEN-AUFLAUF	250
FETA-KRAUTWICKEL	250
GEMÜSE-PAELLA	251
HERZHAFTE PLÄTZCHEN	252
LINSEN-KARTOFFEL-CURRY	252
KICHERERBSEN MIT FETA UND SCHALOTTEN	253
LINSEN-SPINAT-CURRY	253
LINSENBOLOGNESE-LASAGNE	254
LINSENKROKETTEN	255
MEERRETTICH-KLÖBE	255
RAHMROSENKOHL	256
REIS-ERDNUSS-PUFFER	256
ROSENKOHL-QUARK-KUCHEN	257
ROTE-LINSEN-BOLOGNESE	257
SELBST GEMACHTS AJVAR (PAPRIKAPASTE)	258
TORTELLINI-SALAT I	259
TORTELLINI-SALAT II	259
WRAPS UND FRÜHLINGSROLLEN	262
FLEISCH-GEMÜSE-WRAPS	262
FRÜHLINGSROLLEN (GRUNDREZEPT UND FÜLLUNGEN)	262
WRAPS (GRUNDREZEPT UND FÜLLUNGEN)	263
WRAP-GRUNDTEIG	263
GRIECHISCHE WRAPS	264
HÜHNCHEN-SPINAT-WRAPS	264
SAUERKRAUT-WRAPS	265
THUNFISCH-WRAPS	265
TÜRKISCHE WRAPS	266
IMPRESSUM	268