



🍃 Diese Rezepte sind vegan oder werden mit veganer Variante angeboten.

## Vorspeisen, Suppen und Salate

B	Ausgabe	Seitenzahl
Bärlauch-Radieschen-Nudelsalat 🍃	2/2021	39
Bohnsalat mit gerösteten Brotwürfeln 🍃	2/2021	14
Buchweizensalat mit buntem Frühlingsgemüse 🍃	2/2021	59
C	Ausgabe	Seitenzahl
Caprese mit gebratenem Pfirsich	4/2021	21
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dinkelsalat mit Ofengemüse, mediterraner	3/2021	29
E	Ausgabe	Seitenzahl
„Eiersalat“ ohne Ei 🍃	2/2021	32
Emmernudelsalat mit Ofengemüse, lauwarmer 🍃	2/2021	29
G	Ausgabe	Seitenzahl
Glühwein-Winzersuppe mit Käsesternen 🍃	6/2021	48
Graupen-Gemüse-Salat mit Feta, lauwarmer 🍃	1/2021	54
Gurkensuppe mit Röstbrot (Tarator), kalte	4/2021	34
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffelsalat mit Pfifferlingen und Senf-Schnittlauch-Vinaigrette 🍃	5/2021	43
Kohlrabi-Apfel-Salat mit Erdnusscrunch	2/2021	30
Kokosmilchsuppe mit Galgant und Gemüse (Tom Kha) 🍃	6/2021	39
L	Ausgabe	Seitenzahl
Linsensuppe (Adas bil Hamod), libanesische 🍃	4/2021	46

M	Ausgabe	Seitenzahl
Minestrone mit Kräuterbrot, weiße 🍃	4/2021	52
Möhrenterrine, feine	6/2021	44
P	Ausgabe	Seitenzahl
Paprika-Ananas-Reissalat, asiatischer 🍃	4/2021	15
Pizzasuppe mit Pizzabrot 🍃	3/2021	53
R	Ausgabe	Seitenzahl
Rote-Bete-Kartoffelsuppe mit Zitronenbutter-Brötchen 🍃	5/2021	55
S	Ausgabe	Seitenzahl
Salat mit geröstetem Reis (Lab) 🍃	6/2021	38
Salat mit lila Backofen-Kartoffeln 🍃	1/2021	11
Schnippelbohnen-Eintopf 🍃	5/2021	18
T	Ausgabe	Seitenzahl
Tomaten-Melonen-Salat mit Zitronen-Olivenöl-Dressing 🍃	4/2021	41
V	Ausgabe	Seitenzahl
Vitalsalat, raffinierter 🍃	2/2021	47
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zucchini-Taboulé 🍃	4/2021	47

## Kleine Gerichte, Beilagen, Soßen &amp; Grundrezepte

A	Ausgabe	Seitenzahl
Auberginendip (Borani Bademjan) 🍷	4/2021	45
B	Ausgabe	Seitenzahl
Baguette (Bánh mì) mit Austernpilzen und Erdnussoße 🍷	1/2021	38
Biskuitboden (Grundrezept)	4/2021	36
Biskuitboden (Grundrezept), veganer 🍷	4/2021	39
Blätterteigtaschen mit Balsamico-Gemüse	3/2021	31
Blumenkohlbratlinge im Salatblatt mit Bärlauchdip	2/2021	41
Buchweizen-Bolognese 🍷	5/2021	44
C	Ausgabe	Seitenzahl
Chili-Paprika-Soße, scharfe 🍷	1/2021	46
Crêpes (Grundrezept)	2/2021	35
Crêpespieße, mediterrane	2/2021	35
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffel-Halloumi-Spieße, marinierte 🍷	3/2021	30
Kartoffelpuffer (Grundrezept)	6/2021	34
Kimchi 🍷	1/2021	47
Knödel aus gekochten Kartoffeln (Grundrezept)	5/2021	36
Knödel halb & halb (Grundrezept)	5/2021	39
Kroketten mit Tomatendip	4/2021	30
L	Ausgabe	Seitenzahl
Linsen-Bulgur-Köfte (Mercimek Köftesi) 🍷	4/2021	45
M	Ausgabe	Seitenzahl
Mini-Burger mit Tofu und Schnittlauchcreme 🍷	3/2021	66
Möhren-„Lachs“-Brote 🍷	2/2021	31
Müribeteig (Grundrezept) 🍷	2/2021	48
N	Ausgabe	Seitenzahl
Naan-Brot vom Grill mit Thymianbutter 🍷	3/2021	32
Nudelnester, gebackene	3/2021	27

O	Ausgabe	Seitenzahl
Overnight-Hirse 🍷	6/2021	57
P	Ausgabe	Seitenzahl
Paprikadip (Acili Ezme), scharfer 🍷	4/2021	44
Paprika- und Spinat-Pizzaschnecken	3/2021	28
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quinoa-Porridge 🍷	6/2021	57
R	Ausgabe	Seitenzahl
Roggenbrot mit Sonnenblumenkernen 🍷	6/2021	28
Rotkohl-Sauerkraut mit Äpfeln, Kardamom und Zimt 🍷	1/2021	48
S	Ausgabe	Seitenzahl
Sauerkrautschnecken mit Schnittlauchdip 🍷	5/2021	28
Seitan-Döner 🍷	6/2021	40
Seitan-Schnitzel 🍷	6/2021	40
Sellerie-Möhren-Gemüse mit Lorbeer und schwarzem Pfeffer 🍷	1/2021	49
Sellerietoasts mit Pilzen und Salat, gratinierte	5/2021	14
Sesamkringel (Simit) 🍷	4/2021	44
Spätzleteig (Grundrezept)	3/2021	42
Strammer Max mit Lauch und Pilzen	5/2021	52
T	Ausgabe	Seitenzahl
Tortillawürfel-Spießchen	4/2021	30
V	Ausgabe	Seitenzahl
Vollkorn-Laugenbrötchen mit Kürbishummus 🍷	1/2021	66
W	Ausgabe	Seitenzahl
Wiringsalat mit Zwiebel-Bohnen-Brot-Topping 🍷	6/2021	20
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zwiebelpakoros mit Korianderchutney 🍷	2/2021	42

## Hauptgerichte

A	Ausgabe	Seitenzahl
Asianudeln mit Chili-Weißkraut	3/2021	54
Asia-Nudel-Wok	4/2021	56
B	Ausgabe	Seitenzahl
Baguette mit Asia-Zwiebeln, Mangosoße und Salat	6/2021	13
Bärlauch-Reis-Wok mit Tofu	2/2021	40
Bayerischer Krauttopf mit Laugenchips	6/2021	62
Blini mit Bratpargel und Dill-Dip	3/2021	37
Bohngemüse mit Reis (Yesil Fasulye)	4/2021	25
Bowl, griechische	3/2021	17
Bowl, indische	3/2021	18
Bowl, italienische	3/2021	21
Bowl, orientalische	3/2021	20
Brokkoliauflauf mit Käsestreuseln, bunter	3/2021	23
Brokkoli-Möhren-Tarte	6/2021	31
Brokkoli-Pasta mit Käse-Sahne-Soße, mediterrane	4/2021	51
Buchweizen-Gemüse-Bowl mit Räuchertofu	5/2021	45
Burritos mit Spargelragout und Knoblauchmayo	3/2021	38
C	Ausgabe	Seitenzahl
Cannelloni mit Zucchini-Steinpilz-Ricotta	4/2021	19
Chicorée mit Kürbisstampf, gebackener	6/2021	59
Chili-sin-Carne-Lasagne	1/2021	37
Couscous-Gemüse-Auflauf mit Tomaten-Zimt-Sugo	1/2021	19
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dampfnudeln mit Linsengemüse, herzhaft	5/2021	23
E	Ausgabe	Seitenzahl
Einkornrisotto mit Roter Bete, Birnen und Nüssen	5/2021	48
Einkorn-Schmarrn mit Rosenkohl in Senf-Béchamelsoße	1/2021	43
Erbsenfalafel-Sandwich mit Tahinsoße	2/2021	21
Erbsen-Zitronen-Risotto mit Blauschimmelkäse	2/2021	53
F	Ausgabe	Seitenzahl
Feta mit Balsamico-Schalotten und Zitronen-Couscous, gebackener	6/2021	14
Fladenbrot mit Blumenkohl-Gyros	6/2021	60
Fladenbrot mit Hummus, Kichererbsen, Auberginen und Mangosoße (Sabich)	4/2021	42
Fladenbrotpizza, provenzalische	4/2021	55
Flammkuchen mit Pfifferlingen, Zwiebeln und Tomaten	5/2021	41
Frühlingskräuter-Risotto mit Kohlrabi	2/2021	15

G	Ausgabe	Seitenzahl
Galettes mit Paprika und Ziegenkäse	4/2021	14
Gemüseauflauf mit Walnuss-Leinsamen-Kruste	3/2021	35
Gemüsepfanne mit Tofu und Nüssen (Pad Kapaw Pak)	6/2021	37
Gemüsereis mit Joghurt und Linsensoße (Biryani mit Raita und Sambar)	2/2021	43
Gemüsetopf mit Apfel-Nuss-Topping, herbstlicher	5/2021	66
Gemüsewähe, grüne	4/2021	23
Graupenrisotto mit Pfifferlingen und Melone	5/2021	42
Graupentopf mit knusprigem Käse-Lauch-Topping	5/2021	29
Grießnocken mit Tomatensoße und Kürbissalat, gratinierte	5/2021	59
Grießschnitten mit fruchtigem Feldsalat	6/2021	32
Grünkern-Cevapcici mit Dip und Schopska-Salat	4/2021	32
Grünkohl-Bamigoreng	6/2021	18
Grünkohl-Bohnen-Shakshuka	1/2021	56
Grünkohl-Dinkel-Topf mit Kartoffeln	1/2021	24
Grünkohl-Nudel-Topf, schneller	1/2021	16
Grünkohl-Pastinaken-Gemüse mit Bratkartoffeln	6/2021	21
H	Ausgabe	Seitenzahl
Haferbällchen auf Tomaten-Wirsing-Ragout mit Spaghetti	2/2021	17
Haferbratlinge mit schwarzen Bohnen und Tomatensoße (Tortitas de avena en caldo de jitomate)	3/2021	50
Hasselback-Süßkartoffeln auf Linsencurry vom Blech	1/2021	31
Hirse-Gemüse-One-Pot	4/2021	66
Hot-Chili-Kürbis-Graupentopf	1/2021	20
Hygge-Bowl	3/2021	19

## Hauptgerichte

K	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffel-Champignon-Gröstl mit Zwiebel-Spiegelei	1/2021	12
Kartoffelknödel mit Szegediner Sellerie-Gulasch	5/2021	37
Kartoffelknödelscheiben auf Wirsing-Pilz-Gemüse, gebratene	5/2021	38
Kartoffelpfannkuchen mit Apfelkompott und Preiselbeeren (Raggmunkar)	4/2021	35
Kartoffelpuffer mit Kürbiskern-Dip	6/2021	35
Kartoffelrolle mit Kürbissoße, gefüllte	6/2021	42
Kartoffelwedges mit Bärlauchhummus, knusprige	2/2021	38
Kartoffel-Zwiebel-Pastinaken-Gulasch mit Schmand-Topping	1/2021	14
Käseknödel aus der Pfanne mit Schmand-Lauch	1/2021	33
Käse-Schnittlauch-Pasta mit Röstzwiebeln	6/2021	12
Kohlrabi-Möhren-Curry mit Basmatireis	3/2021	55
Kohlrabischnitzel mit buntem Kartoffelsalat	3/2021	24
Königsberger Grünkernklopse mit Kapernsoße und Reis	5/2021	21
Krautfleckerl	6/2021	23
Kürbis-Apfel-Gemüse mit Bohnenhummus	6/2021	61
Kürbis-Lauch-Ragout mit Vollkornspätzle	5/2021	34
Kürbis-Reis-Topf mit Käse und Mais-Chips, scharf	1/2021	27
Kürbisrisotto mit Pilztopping	5/2021	30
Kürbisstrudel mit Würzöl und Feldsalat, asiatischer	5/2021	31
Kürbis-Zwiebel-Quiche	5/2021	33
Kurkuma-Pfannkuchen mit Gemüsefüllung (Bánh xèo) und Salat	1/2021	41
L	Ausgabe	Seitenzahl
Letscho mit Pasta	4/2021	12
Linguine mit cremiger Pfifferling-Zucchini-Soße	5/2021	40
Linsengemüse mit Orecchiette	1/2021	34
Linsen-Nuss-Braten mit Salzkartoffeln und Rahmspinat	5/2021	19
M	Ausgabe	Seitenzahl
Mairübchen-Flammkuchen	3/2021	11
Mairübchen, gefüllte	3/2021	12
Mairübchen in Weißweinsoße mit Pasta	3/2021	13
Mairübchen mit Tempeh auf Curry-Kartoffelstampf, karamellierte	3/2021	15
Mairübchen-Wok mit Basmatireis	3/2021	14
Makkaroni-Trauben-Auflauf mit Camembert	5/2021	53
Mehlklößchen mit Champignons und Apfelkompott (Lëtzebuurger Kniddelen)	4/2021	28
Mini-Kartoffelknödel mit Rote-Bete-Lauch-Gemüse	2/2021	23
Möhren-Spinat-Quiche mit Käse-Walnuss-Kruste	5/2021	51

N	Ausgabe	Seitenzahl
Nudeln mit Bohnen (Pasta e fagioli)	4/2021	24
Nudel-One-Pot mit Spinat und Champignons	2/2021	27
O	Ausgabe	Seitenzahl
Ofenkartoffeln (Kumpir) mit Feta-Joghurt-Creme (Haydari-Creme) und Spitzkohl-Möhren-Salat, türkische gefüllte	1/2021	13
Ofenkartoffeln mit fruchtigem Selleriesalat	5/2021	13
One-Pot-Pasta mit Kürbis, zitronige	6/2021	64
P	Ausgabe	Seitenzahl
Paprika mit Reis und Tomatensoße, gefüllte	3/2021	59
Paprika-Schaschlik mit Tomatenreis und Dip	4/2021	11
Pasta mit Blumenkohlcreme	2/2021	52
Pasta mit Mandel-Pesto-Rosso	4/2021	53
Pellkartoffeln mit Pilz-Preiselbeer-Rahmsoße	5/2021	27
Pfannkuchen mit Rote-Bete-Salat und Dillschmand	2/2021	11
Pfannkuchen mit Schwarzwurzeln und Zitronen-Kapern-Soße	6/2021	29
Pilz-Linsen-Ragout mit Käsepolenta	1/2021	52
Pilzpfanne mit zitronigem Selleriepüree	1/2021	17
Pizza (Lahmacun) mit Ajvar und Krautsalat, türkische	4/2021	13
Pizza Verde, glutenfrei	4/2021	59
Pizza „Vier Jahreszeiten“ mit Kapern-Oliven-Pesto	4/2021	17
Polenta-Nuss-Bällchen mit Pilzsoße	2/2021	18
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quinotto mit geröstetem Wurzelgemüse und Haselnüssen	1/2021	35
R	Ausgabe	Seitenzahl
Radieschen-Erbsen-Pfanne mit Cremepolenta	3/2021	56
Ravioli mit Birnen-Walnuss-Soße	5/2021	56
Reisbällchen mit Safran auf Spinat-Curry	2/2021	19
Reis mit Knusperkruste und Auberginengemüse (Tahdig), persischer	4/2021	49
Riesenrösti mit Salat, mexikanische	4/2021	54
Risotto alla milanese mit Fenchel und Orange	4/2021	18
Rosenkohl-Möhren-Hirse-Blech mit Spiegelei und Frischkäse-Dip	1/2021	28
Rosenkohlquiche mit Apfel-Schmand-Guss und Feldsalat	6/2021	17
Rote-Bete-Flammkuchen mit fruchtigem Endiviansalat	2/2021	25

## Hauptgerichte

S	Ausgabe	Seitenzahl
Salsa-Verde-Gnocchi mit Zucchini	3/2021	52
Sauerkraut-Frittata mit Paprika-Röstkartoffeln und Joghurt-Dip	1/2021	23
Sauerkraut-Linsen-Topf mit Couscous und Feta	2/2021	54
Schlutzkrapfen mit Maronenfüllung und Lebkuchenbutter	6/2021	47
Schupfnudeln mit Mohnbutter und Pastinaken-Rote-Bete-Gemüse	1/2021	53
Schupfnudel-Weißkohl-Pfanne mit Radieschen	2/2021	56
Schwarzkohlaufauf mit Vollkornpasta	6/2021	19
Seitan-Kürbis-Pfanne mit Jasminreis, asiatische	6/2021	41
Selleriegemüse mit Möhren-Kartoffelpüree und Spiegelei	5/2021	12
Sellerielasagne	5/2021	15
Sellerie-Lauch-Nudelpfanne mit Knoblauchbutter	5/2021	11
Sommern Gemüse-Gratin mit Aioli-Baguette (Tian provençal)	4/2021	29
Sonnenblumenkernknödel mit Linsen und Apfelspalten	5/2021	47
Spaghetti aglio e olio mit Knuspertopping	4/2021	20
Spaghetti in Petersilien-Käsecrème	2/2021	12
Spaghetti mit zitroniger Lauchsoße und Bröseltopping	3/2021	25
Spaghettikürbis-Bowl mit Ofengemüse, Linsen und Zitronen-Pesto	5/2021	35
Spargellasagne	3/2021	41
Spargel mit Rosmarinkartoffeln, gebratenem Ziegenkäse und Frischkäse-Dip	3/2021	39
Spätzle mit Haferbällchen und Pilzsoße	6/2021	63
Spätzle mit Linsensoße	3/2021	44
Spinat-Apfel-Gemüse mit Nüssen und Polenta	2/2021	55
Spinat-Dal mit Basmatireis und Gewürzöl	1/2021	55
Spitzkohl-Couscous-One-Pot mit Käse	1/2021	26
Steckrüben-Kartoffel-Gratin mit Äpfeln	6/2021	24
Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Maissoße, gefüllte	2/2021	66
Süßkartoffelscheiben mit Wirsingsalat, gebackene	2/2021	13

T	Ausgabe	Seitenzahl
Tandoori-Brokkoli-Curry mit Kichererbsen vom Blech	6/2021	25
Tofu mit Zitronengras und Chili (Đậu phụ chiên sả ớt) und Tomatensoße, gefüllter	1/2021	39
Tomatenrisotto mit Mandelmus, cremiges	3/2021	47
Tortelloni in cremiger Kürbisssoße mit Kräuterseitlingen	1/2021	57
Tortilla-Röllchen (Tacos dorados) mit Tomatensalsa, gefüllte	3/2021	49
Tortillas mit Gemüsetopping (Tinga vegetariana), knusprige	3/2021	51
V	Ausgabe	Seitenzahl
Vollkorn-Käsespätzle mit Sommersalat, geschabte	3/2021	43
W	Ausgabe	Seitenzahl
Winter-Ofengemüse vom Blech mit Risoni und Pesto, italienisches	1/2021	25
Wirsingauflauf mit Tofu-Hack und Béchamelsoße	1/2021	59
Wirsing-Curry-Quiche mit Rosinen	2/2021	50
Wirsing in Erdnusssoße mit Reis	2/2021	26
Wirsingrouladen mit Steckrüben-Kartoffel-Stampf und dunkler Soße	5/2021	17
Wirsingtortilla mit Apfel-Feldsalat	5/2021	54
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zucchini-Linsen-Moussaka	4/2021	33
Zwiebelragout mit Kartoffelpüree und Rosenkohl	6/2021	11

## Süßes, Desserts und Getränke

A	Ausgabe	Seitenzahl
Apfelkuchen mit Nussstreuseln	6/2021	33
Apfeltartelettes mit gebrannten Mandeln und Zimtsahne ☞	6/2021	49
B	Ausgabe	Seitenzahl
Birnenkuchen mit Haselnuss-Streuseln	1/2021	64
Biscotti al Limone	6/2021	50
Biskuitboden (Grundrezept)	4/2021	36
Biskuitboden (Grundrezept), veganer ☞	4/2021	39
Biskuitomeletts mit Himbeer-Sahne-Füllung	2/2021	61
Bratäpfel mit Frischkäsecreme und Streuseln ☞	6/2021	66
Bratapfel-Schichtdessert mit Mandelkrokant	5/2021	62
Buchweizen-Granola ☞	5/2021	44
Buckeyes ☞	6/2021	55
C	Ausgabe	Seitenzahl
Chocolate-Pie mit Birnen ☞	5/2021	61
Chräbeli	6/2021	54
Cornish Fairings ☞	6/2021	52
Crêpes (Grundrezept)	2/2021	35
Crumble mit Eis, exotischer ☞	2/2021	62
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dinkelcrêpes mit Himbeer-Sorbet ☞	4/2021	64
E	Ausgabe	Seitenzahl
Eclairs mit Kaffeebuttercreme	4/2021	61
H	Ausgabe	Seitenzahl
Himbeer-Tiramisu, veganer ☞	4/2021	38
K	Ausgabe	Seitenzahl
Käsekuchencreme mit Ofenrhabarber und Erdbeerspießen ☞	3/2021	61
Kirsch-Bananen-Cupcakes mit Bananen-Frosting	1/2021	61
Kirscharte mit Mandelstreuseln, schnelle ☞	2/2021	49
Kolachki, zweierlei	6/2021	51
M	Ausgabe	Seitenzahl
Mangomousse, fruchtige ☞	2/2021	63
Marillen-Topfenkuchen mit Streuseln	5/2021	49
Melomakarona ☞	6/2021	53
Milchreis-Apfel-Auflauf mit Baiserhaube und Vanillesoße	5/2021	24
Mille-feuilles mit Zitronencreme und Beeren	4/2021	63
Mini-Pavlova mit griechischem Joghurt und Himbeeren ☞	1/2021	65
Mohnschmarrn mit Rhabarber-Erdbeer-Salat	3/2021	64
Möhrenkuchen mit Puddingfüllung (Poke Cake)	2/2021	37
Mürbeteig (Grundrezept) ☞	2/2021	48

N	Ausgabe	Seitenzahl
No-bake-Frischkäsetorte mit Aprikosen	2/2021	64
Nuss-Crêpespieße mit Obst, süße	2/2021	35
O	Ausgabe	Seitenzahl
Obstsalat mit Orangen-Frischkäse, herbstlicher ☞	5/2021	63
Osterpinzen mit Orangen-Möhren-Konfitüre	2/2021	33
P	Ausgabe	Seitenzahl
Pfannkuchen (Malpuas) mit Sirup und Mangojoghurt, kleine	2/2021	45
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quitten-Torte mit Haselnuss-Kakao-Biskuit	5/2021	64
R	Ausgabe	Seitenzahl
Rhabarber-Erdbeer-Kompott mit Kokos-Couscous ☞	3/2021	60
Rote-Bete-Himbeer-Mousse mit Schokosternen ☞	6/2021	45
S	Ausgabe	Seitenzahl
Schoko-Kirsch-Tiramisu	4/2021	37
Schokoladentorte mit Erdbeeren und Rhabarber	3/2021	63
T	Ausgabe	Seitenzahl
Teigtaschen mit Zwetschgenmus (Powidltascherln) ☞	4/2021	31
V	Ausgabe	Seitenzahl
Vanille-Haselnuss-Soufflés	4/2021	62
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zupfkuchen mit Pfirsichen, russischer ☞	1/2021	63