REZEPTVERZEICHNIS 2022

Ⓥ **Diese Rezepte sind vegan oder werden mit veganer Variante angeboten.**

Vorspeisen, Suppen und Salate

A	Ausgabe	Seitenzahl
Asia-Erbsensuppe mit Apfel-Koriander-Topping Ⓥ	1/2022	48
Auberginen-Paprika-Salat mit Fladenbrot, süßsaurer Ⓥ	4/2022	55
Auberginenröllchen mit Pilzfüllung	4/2022	38
B	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Birnen-Kartoffel-Suppe mit raffiniertem Topping Ⓥ	5/2022	12
Blätterteighörnchen mit Pastinaken-Feta-Füllung und Wildkräutersalat	6/2022	44
Blumenkohl-Taboulé mit mariniertem Feta	4/2022	46
Bohnensalat mit Tomaten-Mozzarella-Topping	4/2022	14
Borschtsch (Rote-Bete-Suppe) mit Kirschen und Pampuschky (Knoblauchbrötchen) Ⓥ	4/2022	36
Broteintopf (Açorda) mit Tomaten und buntem Salat Ⓥ	2/2022	51
Buttermilchsuppe mit Croûtons, kalte	4/2022	59
C	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Cassouletsalat, südfranzösischer Ⓥ	3/2022	42
E	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Erbsen-Pannacotta mit Kräuter-Senf-Möhren Ⓥ	2/2022	45
F	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Fenchel-Käse-Suppe mit Baguette	5/2022	19
Fenchelsuppe mit würzigem Emmerflocken-Topping Ⓥ	6/2022	43
G	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Gemüsebrühe mit Schöberl, dunkle	1/2022	37
Gemüsesuppe mit Austernpilzen, finnische Ⓥ	6/2022	27
Gemüsesuppe (Palócleves) Ⓥ	6/2022	40
H	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Hirse-Möhren-Salat mit karamellisierten Walnüssen Ⓥ	6/2022	12
K	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Käse-Birnen-Salat mit Trauben und Walnüssen	5/2022	22
Kohlrabisalat mit Erdnüssen, asiatischer Ⓥ	4/2022	43
Kohlsuppe (Caldo verde), portugiesische Ⓥ	2/2022	52
Kürbis-Pasta-Suppe Ⓥ	6/2022	19
L	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Linsenhummus mit Rote-Bete-Salat und Fladenbrot Ⓥ	1/2022	49
Linsensalat mit Ofengemüse, lauwarmer Ⓥ	6/2022	62
Linsen-Spitzkohl-Salat mit Minze Ⓥ	2/2022	44
M	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Miso-Suppe Ⓥ	3/2022	54
P	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Pak-Choi-Gurken-Salat mit Knoblauchcroûtons Ⓥ	3/2022	15
Paprika-Couscous-Salat Ⓥ	3/2022	43
Petersiliencremesuppe mit Frischkäse-Schnitten Ⓥ	2/2022	14
R	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Rote-Bete-Handkäse-Carpaccio mit Honigschalotten	5/2022	18
S	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Spargel-Kartoffel-Salat, lauwarmer Ⓥ	3/2022	25
T	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Thai-Quinoa-Salat mit Erdnussdressing Ⓥ	5/2022	55
V	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Vinaigrette (Gemüsesalat) Ⓥ	1/2022	40
W	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Walnusscremesuppe Ⓥ	6/2022	14
Wintergemüse-Cashew-Eintopf Ⓥ	6/2022	60
Z	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Zucchini-Lasagne, kalte Ⓥ	4/2022	42

Kleine Gerichte, Beilagen, Soßen & Grundrezepte

B	Ausgabe	Seitenzahl
Birnen mit Käse-Nuss-Füllung und Rucolasalat, gebackene	5/2022	11
Blätterteigtaschen mit Camembert und Aprikosen, nussige	4/2022	49
Brotchips Ⓥ	4/2022	55
C	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Champignon-Lauch-Omelett mit Krautsalat	2/2022	56
D	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Dicke-Bohnen-Pesto (Marò)	4/2022	33
Dinkel-Hafer-Brot Ⓥ	5/2022	47
Dukkah-Topping Ⓥ	4/2022	23
E	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Erbsenhummus, Sprossen und Nüsse auf Vollkornbrot Ⓥ	6/2022	57
H	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Handkäse mit Himbeer-Musik	4/2022	34
Himbeer-Chili-Ketchup Ⓥ	4/2022	34
Himbeer-Dressing Ⓥ	4/2022	34
Hirsekugeln mit Radieschen-Remoulade Ⓥ	2/2022	42
Hummus (Grundrezept) Ⓥ	2/2022	24
K	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Kartoffeln à la Russische Eier, halbe Ⓥ	2/2022	42

M	Ausgabe	Seitenzahl
Miso-Mandeln Ⓥ	3/2022	54
Möhren-Linsen-Aufstrich mit Oliven Ⓥ	3/2022	47
P	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Parmesanalternative Ⓥ	3/2022	52
Pesto alla trapanese	4/2022	33
Pistazienpesto Ⓥ	4/2022	32
R	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Roggenvollkornbrot Ⓥ	5/2022	46
Rosmarinkartoffeln Ⓥ	3/2022	45
S	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Sauerteig-Pfannkuchen	6/2022	36
Selleriesteaks mit Gewürzbutter Ⓥ	3/2022	38
T	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Tofu, marinierter	5/2022	57
Tofu-Kebabs mit Feigen-Grillsoße Ⓥ	3/2022	39
Tomaten-Walnuss-Aufstrich mit Rucola Ⓥ	3/2022	47
Tortillawraps aus der Pfanne, knusprige	2/2022	66
Z	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Zucchinipäckchen mit Hirse-Linsen-Füllung und Chamoy-Soße Ⓥ	3/2022	40

Hauptgerichte

B	Ausgabe	Seitenzahl
Baked Beans mit Pilzen, Spiegelei und Toast	1/2022	45
Baked-Feta-Pasta mit Kürbis	5/2022	53
Bärlauch-Couscous mit Nusstopping, zitroniger	2/2022	36
Bärlauch-Ricotta-Pide	2/2022	37
Bergkäsepolenta mit Pilzen, cremige	6/2022	63
Birnen-Lauch-Quiche mit fruchtigem Radicchiosalat	5/2022	14
Blätterteigtaschen mit Bohnenfüllung und Zaziki	4/2022	12
Blumenkohl mit Gnocchi und Salbeibutter, gerösteter	5/2022	56
Blumenkohl mit Zitronen-Curry-Raita und Reis, gerösteter	4/2022	54
Blumenkohl und Kartoffelpüree mit Hanfsamen-Brösel-Butter und Salat	2/2022	35
Blumenkohl-Kohlrabi-Topf mit Ingwerkartoffeln	4/2022	19
Blumenkohl-Linsen-Nudeltopf	3/2022	52
Bohnen-Kartoffel-Pfanne mit Dal	4/2022	15
Bohnen-Tofu-Gemüse mit Kartoffel-Möhren-Stampf und Senfsoße	4/2022	11
Bowl mit Weißkohlsalat, Quinoa und Bohnendip	1/2022	13
Bratreis mit Brokkoli und knusprigem Tofu	4/2022	66
Brokkolinuggets mit Tomatenreis und Quarkdip	4/2022	18
Buchweizencurry mit Süßkartoffeln und Brokkoli	1/2022	52
Buchweizenspätzle mit Lauch-Käse-Soße	5/2022	50
Burritos mit Erbsenpüree und Kidneybohnen	4/2022	53
C	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Couscous mit Kichererbsen-Bolognese	3/2022	48
Couscous-Spinat-Muffins mit grünem Salat	4/2022	57
Currypastinaken mit Kartoffelchips	5/2022	54
D	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Dinkelsotto mit gebratenem Romanasalat	3/2022	18
E	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Edamame-Möhren-Wok mit Reis und Dip	1/2022	46
Eier (Cilbir) mit Kräuterbratkartoffeln, türkische	4/2022	50
Einkornsotto mit Lauch, Feta und Dillöl	3/2022	19
F	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Falafel-Wraps mit Tahinsoße und Rotkohlsalat	5/2022	37
Fettuccine mit Belugalinsen und Bärlauch-Sahnesoße	2/2022	38
Flammkuchen mit Brombeeren und roten Zwiebeln	5/2022	25
Flammkuchen mit Zucchini und Himbeerchutney	4/2022	35

G	Ausgabe	Seitenzahl
Gemüsepfannkuchen (Yachaejeon) mit Chilisoße	5/2022	40
Gemüsequiche mit drei Schichten	2/2022	16
Gemüsereis mit Balsamico-Austernpilzen	2/2022	21
Gewürzwirsing mit Reis und Fetadip	1/2022	54
Gnocchisalat mit Erbsen und Möhren	2/2022	59
Gnocchi-Spinat-Auflauf mit Fetakruste, orientalischer	2/2022	23
Graupensotto mit Röstgemüse und Kräuterpesto	3/2022	17
Grüne-Bohnen-Quiche mit buntem Salat	4/2022	13
Grünkohl-Kartoffel-Pfanne mit Steinpilz-Mandel-Soße	1/2022	51
H	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Haferbratlinge mit Quarkdip und Fenchelsalat	6/2022	30
Hafersotto mit Kohlrabi und Rucola	3/2022	20
Haselnusspfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung	6/2022	58
Hirse-Erbsen-Spieße mit Rote-Bete-Zaziki	1/2022	32
Hummus mit Pfannenbrot und Möhren	2/2022	25
K	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Kartoffel-Birnen-Gratin mit Zwiebelkruste	5/2022	13
Kartoffel-Flammkuchen mit Radieschen-Salsa	2/2022	19
Kartoffel-Möhren-Nest mit Wirsing-Pilz-Gemüse	1/2022	66
Kartoffeln mit Kokos-Blumenkohl, indische	2/2022	58
Kichererbsencrêpes (Socca) mit Kürbis	5/2022	41
Knoblauchmöhren auf Gremolata-Polenta	2/2022	11
Kohlrouladen mit Zitronensoße (Lachanodolmades Avgolemono)	3/2022	30
Kräuterpizza mit Zwiebelringen, weiße	2/2022	12
Krautpfannkuchen (Okonomiyaki), japanische	1/2022	15
Kürbis-Kartoffel-Burger	5/2022	31
Kürbis-Kartoffel-Curry	5/2022	32
Kürbis-Kartoffel-Gratin mit Feldsalat	5/2022	35
Kürbis-Kartoffel-Ofengemüse mit Endiviensalat	5/2022	33
Kürbis-Linsen-Auflauf mit Walnuss-Käse-Kruste	6/2022	11
Kürbismaultaschen mit fruchtigem Feldsalat	5/2022	21
Kürbis-Salbei-Galettes mit Birnen-Feldsalat, kleine	1/2022	33
L	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Lasagne Caprese, kalte	4/2022	25
Linguine mit Erbsen und Salsa Verde	2/2022	15
Lupinen-Nudel-Auflauf mit Salat	1/2022	47

Hauptgerichte

M	Ausgabe	Seitenzahl
Maispfannkuchen (Cachapas) mit Avocado-Bohnen-Salat	5/2022	39
Maisrisotto	6/2022	26
Mangoldwickel (Capuns), Engadiner	5/2022	26
Miniquiches Lorraines	1/2022	19
Miso-Ofengemüse mit Ingwer-Limetten-Reis und Gurkensalat	3/2022	55
Möhrentatar mit Nuss-Sesam-Topping und Kokosreis	4/2022	56
Muschelnudeln mit Brokkolifüllung, Tomaten-Kokos-Soße und Sommersalat	4/2022	28

N	Ausgabe	Seitenzahl
Nudelcurry mit Linsen und Ananas, rotes	6/2022	22
Nudeln mit Riesling-Pilz-Soße und Trauben	5/2022	23
Nudeln mit Rosenkohl, ligurische	6/2022	18
Nudeln mit Spargel-Pilz-Soße	3/2022	24
Nudelpfanne mit Pilzen und Birnen	5/2022	15
Nudelpfanne mit Rosenkohl und Blauschimmelkäse	1/2022	56
Nudel-Pilz-Pfanne mit Käsesoße und buntem Salat	6/2022	20
Nudelsalat mit Radicchio und Birnen	1/2022	43
Nudelsalat mit Spinatpesto, lauwarmer	2/2022	55
Nudel-Wirsing-Torte	2/2022	46

O	Ausgabe	Seitenzahl
Ofengemüse mit Avocadodip, knuspriges	1/2022	28
Ofengemüse mit Hirsefüllung	4/2022	17
Ofenrisotto mit Rosenkohl und Scamorza	1/2022	24
Ofen-Wurzelgemüse mit Halloumi auf Dinkel	1/2022	23
Oliven-Rösti mit Tahindip und Kichererbsensalat	2/2022	31
Orzotto mit Erbsen und Pilzen	3/2022	51

P	Ausgabe	Seitenzahl
Pak Choi mit Basilikumpolenta, gratinierter	3/2022	11
Pak-Choi-Kartoffel-Pfanne mit Senfsoße	3/2022	13
Pak-Choi-Quiche mit Spitzpaprika und Feta	3/2022	14
Pak-Choi-Wok mit Reis	3/2022	12
Paprikagulasch (Paprikás) mit Spätzle (Nokedli) und Gurkensalat	6/2022	39
Paprikagulasch mit Vollkornnudeln und Dilljoghurt	4/2022	20
Pasta Caponata	4/2022	26
Pasta mit gerösteten Pastinaken und würzigen Croûtons	2/2022	60
Pasta mit Sellerie-Walnuss-Soße	6/2022	13
Pasta mit Zucchini-Mandel-Topping, cremige	4/2022	52
Pastinaken-Apfel-Quiche mit Polentaboden	1/2022	17
Pellkartoffeln mit Kohlrabi-Dinkel-Quark	3/2022	49
Pesto alla genovese mit Trofie	4/2022	31
Petersilienwaffeln mit Frühlingssalat und Schnittlauchdressing	2/2022	13
Pfannkuchen mit Blumenkohl, Halloumi und Joghurtsoße	2/2022	65
Pfannkuchenrolle mit Bärlauch-Füllung und Spinatsalat	2/2022	39
Pizzoccheri mit Gemüse und Salbeibutter (Pizzöcar ala pus'ciavina), Puschlaver	5/2022	28
Pot au Feu mit Graupen, winterlicher	1/2022	53
Pumpernickel-Torte, cremige	4/2022	41

Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quetschkartoffeln mit Spitzkohlsalat, gratinierte	6/2022	66
Quiche mit Herbstgemüse und Käse-Nuss-Kruste, glutenfreie	5/2022	59
Quinoabowl, winterliche	6/2022	64

R	Ausgabe	Seitenzahl
Rösti mit Pilz-Soja-Geschnetzeltem	2/2022	33
Rösti mit Rucolapesto, Scamorza und Salat	2/2022	29
Röstmöhren auf bunter Quinoa mit Joghurtdip	2/2022	62
Rote-Bete-Quiche mit Ziegenkäse	1/2022	21
Rote-Bete-Schmarrn mit Kressedip	2/2022	20

Hauptgerichte

S	Ausgabe	Seitenzahl
Salatpizza mit würzigen Kichererbsen	2/2022	61
Sauerkraut-Burger	2/2022	63
Sauerkraut-Flammkuchen mit Kümmel und Rote-Bete-Salat	6/2022	25
Sauerkraut-Kartoffel-Quiche	1/2022	18
Sauerteig-Flammkuchen mit Kürbis	6/2022	35
Schnippelnudeln mit Zucchini-Zitronen-Soße	3/2022	66
Schupfnudeln mit Sauerkraut	5/2022	66
Schüttelpizza mit Salat, bunte	4/2022	21
Sommergemüse auf cremiger Polenta	3/2022	53
Sommerrollen mit Aprikosen-Mandel-Dip	4/2022	45
Spaghetti mit cremiger Pastinakensoße	1/2022	27
Spargel mit Curry-Senf-Soße und Dillkartoffeln	3/2022	23
Spargel-Brokkoli-Nudeltopf mit würzigem Tofu	3/2022	27
Spargel-Streuselkuchen	3/2022	29
Spargeltaschen mit Pesto Rosso und Tomatensalat	3/2022	26
Spinat-Fenchel-Galette mit buntem Brokkolisalat	3/2022	36
Spitzkohlsalat mit Hirse, asiatischer	1/2022	55
Steckrübenschnitzel mit Petersilien-Kartoffelstampf und Pilzsoße	1/2022	35
Süßkartoffel-Couscous-Bowl mit knusprigen Kichererbsen	1/2022	31
Süßkartoffelstampf mit Spinat und Limettenjoghurt	3/2022	50

T	Ausgabe	Seitenzahl
Tahin-Pasta, schnelle	5/2022	36
Tarte Tatin mit Balsamico-Zwiebeln und Feldsalat	1/2022	25
Tofu-Pilz-Scramble auf Vollkornbrot	5/2022	57
Tofu-Rösti mit Asiagemüse	2/2022	30

V	Ausgabe	Seitenzahl
Vollkornpasta mit cremiger Gemüsesoße und Rucola-Nuss-Topping	4/2022	27
Vollkornpasta mit Lauch-Mais-Sahnesoße	6/2022	61
Vollkornspaghetti mit Maronenpesto und glasierten Maronen	6/2022	29

W	Ausgabe	Seitenzahl
Walnuss-Strudel mit Blauschimmelkäsesoße und Endiviensalat, kleine	6/2022	15
Wareniki (Teigtaschen) mit Dillschmand	1/2022	39
Weißkohl mit Quinoa auf Tomatensoße, gefüllter	6/2022	46
Weißkohl-Apfel-Kuchen vom Blech	1/2022	11
Weißkohl-Eintopf mit Räuchertofu und Schmandtopping	1/2022	14
Weißkohl-Schmortopf mit Semmelknödeln	1/2022	12
Wirsing-Erdnuss-Curry mit Reis	1/2022	29
Wirsinglasagne, cremige	6/2022	16
Wirsingspalten mit Kartoffelstampf und Tempeh	6/2022	65
Wok mit Chinakohl und cremiger Mandelsoße	1/2022	59

Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zoodles aglio e olio mit Salat	4/2022	23
Zucchiniauflauf (Kolokithopita)	3/2022	32

Süßes, Desserts und Getränke

A	Ausgabe	Seitenzahl
Äpfel im Schlafrock mit Vanillesoße	5/2022	61
Apfeldicksaft	1/2022	42
Apfel-Limo, schnelle	1/2022	42
B	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Bananen mit Nüssen und Honig, gegrillte	3/2022	44
Blaubeer-Kokos-Quinoa	4/2022	63
Blini (Pfannkuchen) mit süßer Sahne und Apfelkompott	1/2022	41
Brombeer-Bienenstich	4/2022	61
C	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Cantuccini	3/2022	63
D	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Dattelspiralen (Kleicha), irakische	6/2022	54
E	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Emmerflocken-Porridge	6/2022	42
Erdbeer-Eisbombe mit Schokokeksen und Erdnüssen	3/2022	64
Erdbeer-Rosmarin-Spieße mit Kokosquark	3/2022	45
Erdbeer-Tiramisutorte	3/2022	60
F	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Fanouropita	3/2022	33
G	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Gazellenhörnchen (Kaab el Ghazal), marokkanische	6/2022	51
Grapefruit-Quark-Mousse	1/2022	64
Grießschnitten mit roter Grütze	5/2022	63
H	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Haferkekse	3/2022	65
Hanf-Bananen-Milch, dunkle	2/2022	34
Hanfsamen-Cookies	2/2022	34
Hasentorte mit cremiger Füllung	2/2022	41
Hefebuchteln (Aranygaluska) im Walnussmantel mit Vanillesoße, kleine	6/2022	41
Himbeer-Nicecream mit karamellisierten Sonnenblumenkernen	3/2022	57
Hotdogs mit Schokobananen, süße	2/2022	48
K	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Kirschennudeln mit Schokoladensoße	5/2022	64
Kürbis-Grießkuchen mit Orangen-Frischkäse-Topping	6/2022	28
L	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Lemon-Curd-Tiramisu	1/2022	61
Limetten-Kokos-Tarte	1/2022	63
M	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Mohnschnecken	5/2022	49
Müsliriegel, kernige	3/2022	35
N	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Naked Cake mit Johanissbeeren	4/2022	64
Nicecream (Grundrezept)	3/2022	56
Nusstorte (Torta da Nusc), Bergeller	5/2022	29
O	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Orangen-Polenta-Kuchen	1/2022	62
P	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Pfannküchlein (Tiganites) mit Walnüssen und Honig	5/2022	42
Puddingtörtchen (Pastéis de Nata)	2/2022	53
R	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Reismehlplätzchen mit Mohn (Nan-e Berenji), persische	6/2022	55
Rhabarber-Käsekuchen mit Streuseln	3/2022	62
Rhabarberragout auf Cantuccini-Orangencreme	3/2022	63
S	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Sauerteig-Schokokuchen mit Kirschen	6/2022	36
Schoko-Crossies mit Emmerflocken	6/2022	42
Schokoladenhummus mit marinierten Orangenfilets	2/2022	27
Schoko-Nicecream-Kuchen	3/2022	58
Schoko-Weihnachtsbäumchen im „Schnee“	6/2022	49
Stachelbeer-Risotto mit Mandeln	4/2022	62
T	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Tahin-Aufstrich, süßer	5/2022	36
Tahinkekse, israelische	6/2022	52
V	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Varenyky (Teigtaschen) mit Quark-Mohn-Füllung, Schmand und Erdbeersoße	4/2022	39
W	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Weckschmarrn mit Birnenkompott	5/2022	62
Z	**Ausgabe**	**Seitenzahl**
Zitronenplätzchen (Twabaa) mit Schoko-Kaffee-Glasur, algerische	6/2022	53