



## Rezeptstrecken & Rubriken

0–9	Ausgabe	Seiten
4-Gänge-Menü auf Italienisch	4/2023	42–47
5-Zutaten-Küche: Honig-Balsamico-Rotkohl	5/2023	66
5-Zutaten-Küche: One-Pot-Tortellini mit Wirsing	1/2023	66
5-Zutaten-Küche: Pasta mit Kürbiscrème	6/2023	66
5-Zutaten-Küche: Pizza alla Bruschetta pomodoro	4/2023	66
5-Zutaten-Küche: Risotto mit Ofenradieschen	2/2023	66
5-Zutaten-Küche: Quinoa-Schnitten	3/2023	66
B	Ausgabe	Seiten
Backen mit Sauerteig: Butterzopf	2/2023	56–57
Backen mit Sauerteig: Ciabatta	4/2023	40–41
Backen mit Sauerteig: Früchte-Nuss-Brot	6/2023	58–59
Backen mit Sauerteig: Hirsebrot	3/2023	48–49
Backen mit Sauerteig: Kartoffel-Nuss-Brot	1/2023	37
Backen mit Sauerteig: Roggenmischbrötchen	5/2023	26–27
Burger-Baukasten	5/2023	16–21
C	Ausgabe	Seiten
Cremesuppen & Toppings	3/2023	16–21
D	Ausgabe	Seiten
Desserts & Co.: Erdbeeren & Rhabarber	3/2023	60–65
Desserts & Co.: Pflirsche & Aprikosen	4/2023	60–65
Desserts & Co.: Vegane Desserts	1/2023	60
Desserts & Co.: Quitten und Zwetschgen	5/2023	58–64
Deutschlandreise	1/2023	16–27
E	Ausgabe	Seiten
Einfache Küche	2/2023	16–22
Einfache Küche	5/2023	50–55
Einfache Küche	6/2023	28–33
Ernährung: Nährstoffe Teil 1 – Nährstoffe	4/2023	50–51
Ernährung: Nährstoffe Teil 2 – Mineralstoffe	5/2023	38–39
Ernährung: Planetary Health Diet	3/2023	58–59
Ernährung: Der vegetarische Teller	2/2023	50–51
Ernährung: Vitamin C	1/2023	34–35
Ernährung: Zucker	6/2023	60–61

F	Ausgabe	Seiten
Familienküche	1/2023	41–47
Frisch vom Markt: Grünkohl	6/2023	10–15
Frisch vom Markt: Kürbis	5/2023	10–15
Frisch vom Markt: Romanesco	3/2023	10–15
Frisch vom Markt: Schwarzwurzeln	1/2023	10–15
Frisch vom Markt: Spinat	2/2023	10–15
Frisch vom Markt: Zucchini	4/2023	10–15
Frühlingskräuter	2/2023	28–35
Für Sie probiert: Edamame	6/2023	34–35
Für Sie probiert: Kakaoniibs	5/2023	56–57
Für Sie probiert: Kichererbsenmehl	3/2023	42–43
Für Sie probiert: getrocknete Steinpilze	2/2023	36–37
Für Sie probiert: Tempeh	1/2023	48–49
Für Sie probiert: Veggie-Hack	4/2023	48–49
G	Ausgabe	Seiten
Gemüseküche für Genießer	4/2023	32–39
Grillen: Ran an die Spieße!	3/2023	22–29
I	Ausgabe	Seiten
Inselküche: Sardinien	4/2023	24–27
Italienische Ofenklassiker	4/2023	16–22
L	Ausgabe	Seiten
Länderküche: Brasilien	1/2023	38–41
Länderküche: Dänemark	3/2023	44–47
Länderküche: Südafrika	6/2023	22–27
Länderküche: Südkorea	2/2023	52–55
Länderküche: Syrien	5/2023	40–43
M	Ausgabe	Seiten
Meikes Workshop: Agar-Agar	1/2023	58–59
Meikes Workshop: Brötchen	5/2023	22–25
Meikes Workshop: Grünkernbraten	6/2023	36–39
Meikes Workshop: Pinsa	4/2023	28–31
Meikes Workshop: Porridge	2/2023	24–27
Meikes Workshop: Naturtofu	3/2023	30–33



## Rezeptstrecken & Rubriken

O	Ausgabe	Seiten
Ostern international	2/2023	38–49
S	Ausgabe	Seiten
Schnelle Küche	1/2023	50–54
Schnelle Küche	2/2023	60–65
Schnelle Küche	3/2023	50–55
Schnelle Küche	4/2023	52–56
Schnelle Küche	5/2023	46–49
Schnelle Küche	6/2023	62–65
Spargel zum Schlemmen	3/2023	34–40
V	Ausgabe	Seiten
Vollwertig kochen	1/2023	28–33

W	Ausgabe	Seiten
Weihnachtsmarkt	6/2023	48–56
Weihnachtsmenü	6/2023	42–47
Winterliche Ofengerichte	6/2023	16–21
Wunschrezept: Bohnen-Dill-Pfanne mit Ei und Reis	3/2023	57
Wunschrezept: Fenchel und Kartoffeln vom Blech	4/2023	59
Wunschrezept: Grünkern-Rosinen-Bratlinge	6/2023	41
Wunschrezept: Rote-Bete-Ragout	1/2023	57
Wunschrezept: Rotkohl-Lasagne mit Räuchertofu	5/2023	45
Wunschrezept: Quinoa-Gemüse-Auflauf	2/2023	59
Wurzeln, Knollen, Rüben	5/2023	28–37























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












## Vorspeisen, Suppen und Salate

A	Ausgabe	Seitenzahl
Asiatischer Edamame-Kartoffel-Salat 🌱	6/2023	35
Auberginen-Türmchen „con le sarde“ 🌱	4/2023	35
Avgolemono (Zitronensuppe) 🌱	2/2023	44
B	Ausgabe	Seitenzahl
Bananen-Curry-Salat mit Chicorée und Radicchio 🌱	6/2023	23
Blumenkohlcremesuppe mit Schnittlauchöl und Croûtons 🌱	2/2023	32
Bohneneintopf (Feijoada) mit Tomatensalsa 🌱	1/2023	39
Bohnensalat mit Tomaten und Fladenbrot 🌱	5/2023	40
Brokkolisalat mit Räuchertofu 🌱	3/2023	46
Bruschetta mit Zucchini und Mandelcreme 🌱	4/2023	12
C	Ausgabe	Seitenzahl
Chinakohl-Coleslaw 🌱	5/2023	20
Cremiger Eintopf mit Wintergemüse (Schnüüsch) 🌱	1/2023	25
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dinkel-Möhren-Topf 🌱	2/2023	19
Dinkelsalat mit Cannellini-Bohnen und gebratenem Gemüse, lauwarmer 🌱	4/2023	54
E	Ausgabe	Seitenzahl
Edamame-Kartoffel-Salat, asiatischer 🌱	6/2023	35
Eintopf mit Wintergemüse (Schnüüsch), cremiger 🌱	1/2023	25
F	Ausgabe	Seitenzahl
Fenchelsuppe mit Dinkel, scharfe 🌱	6/2023	64
Frischkäse-Meerrettich-Mousse mit Rote-Bete-Orangen-Salat und karamellisierten Walnüssen 🌱	1/2023	59
Fruchtiger Grünkohlsalat 🌱	6/2023	15
G	Ausgabe	Seitenzahl
Gemüse-Bulgur-Salat, lauwarmer 🌱	1/2023	53
Grünkohlcremesuppe mit Apfel-Sonnenblumenkern-Topping 🌱	6/2023	11
Grünkohl-Kürbis-Eintopf mit Reis 🌱	6/2023	12
Grünkohlsalat, fruchtiger 🌱	6/2023	15
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffelsalat mit rohem Spargel und Orangen-Senf-Dressing 🌱	3/2023	37
Kartoffelsuppe mit Veggie-Hack und Spinat, toskanische	4/2023	48
Kichererbsen-Mangold-Eintopf, toskanischer 🌱	4/2023	56
Kichererbsensuppe mit Fenchel 🌱	4/2023	26
Kohlrabi-Curry-Cremesuppe mit Gomasio und Kokoschips 🌱	3/2023	21
Kohlsalat mit Zitrusfrüchten und Quinoa 🌱	1/2023	35
Kokos-Gemüsesuppe mit Glasnudeln und Tofu 🌱	2/2023	64
Kürbis-Linsen-Suppe mit kernigem Topping 🌱	1/2023	54

L	Ausgabe	Seitenzahl
Lauwarmer Dinkelsalat mit Cannellini-Bohnen und gebratenem Gemüse 🌱	4/2023	54
Lauwarmer Gemüse-Bulgur-Salat 🌱	1/2023	53
Lauwarmer Linsen-Brokkoli-Salat mit Halloumi 🌱	5/2023	48
Lauwarmer Pastinaken-Kartoffelsalat mit Dinkel und Lauch 🌱	5/2023	30
Linsen-Brokkoli-Salat mit Halloumi, lauwarmer 🌱	5/2023	48
M	Ausgabe	Seitenzahl
Marinierte Zucchini, zweierlei 🌱	4/2023	42
Maronen-Käse-Suppe mit würzigen Brotchips	6/2023	51
Möhrencremesuppe mit Salbeipopcorn und Pfannenbrot 🌱	3/2023	16
N	Ausgabe	Seitenzahl
Nudelsalat mit Grüne-Soße-Dressing 🌱	2/2023	30
P	Ausgabe	Seitenzahl
Panzanella (Brot Salat) mit Zucchini und weißen Bohnen 🌱	4/2023	14
Pastinaken-Kartoffelsalat mit Dinkel und Lauch, lauwarmer 🌱	5/2023	30
R	Ausgabe	Seitenzahl
Rettichsalat mit Avocado, Sesam und Butterbrotchen 🌱	1/2023	32
Romanesco-Linsen-Salat mit Senfdressing 🌱	3/2023	14
Rote-Bete-Cremesuppe mit Handkäse-Chips 🌱	3/2023	19
Rotkohlsalat mit Äpfeln, Nüssen und Feta 🌱	2/2023	65
S	Ausgabe	Seitenzahl
Salatbowl mit Bratspargel und Zitronen-Schnittlauch-Bulgur 🌱	3/2023	40
Scharfe Fenchelsuppe mit Dinkel 🌱	6/2023	64
Schwarzwurzel-Apfel-Salat mit Haselnusskernen und Rosinen 🌱	1/2023	13
Spinat-Erdnuss-Cremesuppe mit Gewürzkichererbsen 🌱	3/2023	18
Spinatsalat mit Limetten-Ingwer-Dressing und Sesambaguette 🌱	2/2023	15
T	Ausgabe	Seitenzahl
Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Nudeln 🌱	2/2023	21
Toskanische Kartoffelsuppe mit Veggie-Hack und Spinat	4/2023	48
Toskanischer Kichererbsen-Mangold-Eintopf 🌱	4/2023	56
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zweierlei marinierte Zucchini 🌱	4/2023	42

**Kleine Gerichte, Beilagen, Soßen & Grundrezepte**

<b>B</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Balsamico-Pilze auf Rote-Bete-Creme mit knusprigen Sesamsternen 	6/2023	43
Brötchen, glutenfreie 	5/2023	25
Burgerpatty, herzhafter 	5/2023	17
<b>C</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Champignonbaguettes 	1/2023	45
Champignons mit zweierlei Dips, gebratene 	6/2023	50
Ciabatta 	4/2023	41
Cremiger Edamame-Dip 	6/2023	34
<b>E</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Edamame-Dip, cremiger 	6/2023	34
Erbsen-Feta-Creme	5/2023	19
Express-Tofu, würziger 	3/2023	33
<b>F</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Früchte-Nuss-Brot 	6/2023	59
<b>G</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Garten-Focaccia mit Bohnendip 	4/2023	21
Gebratene Champignons mit zweierlei Dips 	6/2023	50
Glutenfreie Brötchen 	5/2023	25
Gurken-Paprika-Relish 	5/2023	18
<b>H</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Handbrote mit Lauchfüllung und Zitronenschmand	6/2023	54
Herzhafter Burgerpatty 	5/2023	17
Hirsebrot 	3/2023	49
<b>J</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Joghurthummus mit Balsamicopilzen und Bärlauchöl 	2/2023	29
Joghurt-Pesto-Soße 	5/2023	18
<b>K</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffel-Nuss-Brot 	1/2023	37
Kartoffelspieße mit Körözött-Dip, würzige	3/2023	23
Kartoffelwedges 	5/2023	20
Käseballchen (Pão de queijo)	1/2023	40
Käse-Tomaten-Spieße mit Basilikumöl	3/2023	26
Kichererbsen-Cracker 	3/2023	42
Knoblauch-Naan 	2/2023	11
Koreanische Reiströllchen (Gimbap)	2/2023	52
Kurländer „Speck“-Kuchen mit Röstzwiebel dip	1/2023	17

<b>L</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Linsen-Walnuss-Patty	5/2023	21
<b>M</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Möhren-Kohlrabi-Patty 	5/2023	21
<b>P</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Pastieri modicani di Pasqua (Linsen-Reis-Törtchen)	2/2023	47
Pesto-Stockbrot	3/2023	28
Pinsa (Grundrezept) 	4/2023	28
Preiselbeer-Mayo 	5/2023	18
<b>R</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Reiströllchen (Gimbap), koreanische	2/2023	52
Roggenmischbrötchen 	5/2023	27
<b>S</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Sesambrotchen 	5/2023	23
Sonnenblumenkern-Kokos-Granola mit Kakaonibs 	5/2023	56
„Speck“-Kuchen mit Röstzwiebel dip, Kurländer	1/2023	17
Stockbrot (Grundrezept) 	3/2023	28
<b>T</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Tofu-Würzsoßen	3/2023	33
Tomaten-Pfirsich-Salat mit Basilikum-Pfannkuchlein	4/2023	37
Tomaten-Stockbrot 	3/2023	28
Tomaten-Zwiebel-Soße 	5/2023	19
<b>W</b>	Ausgabe	Seitenzahl
Weizenvollkornbrötchen 	5/2023	24
Würzige Kartoffelspieße mit Körözött-Dip	3/2023	23
Würziger Express-Tofu 	3/2023	33

## Hauptgerichte

A	Ausgabe	Seitenzahl
Asiatische Bowl mit Glasnudeln und Erdnuss-Soße 🍴	3/2023	55
Austernpilzspieße mit Rosmarin-Zitronen-Marinade und Salat 🍴	3/2023	25
B	Ausgabe	Seitenzahl
Baked-Brie-Pasta mit Pilzen	6/2023	19
Bauerntopf mit Veggie-Hack 🍴	6/2023	62
Blätterteigpizza mit Steinpilzcreme und Spinatsalat 🍴	2/2023	37
Blumenkohl-Erbsen-Curry mit Jasminreis 🍴	3/2023	52
Blumenkohl-Nudel-Auflauf mit Semmelbröselkruste	2/2023	18
Bohnen-Dill-Pfanne mit Ei und Reis (Baghali Ghatogh), iranische 🍴	3/2023	57
Bowl mit Glasnudeln und Erdnuss-Soße, asiatische 🍴	3/2023	55
Bratkartoffeln mit Apfel-Möhren-Quark	6/2023	31
Brokkoli alla Pizzaiola mit Ciabatta 🍴	6/2023	17
Brokkoli mit Kapern-Ei-Vinaigrette und Cremepolenta	4/2023	34
Brokkoli-Pasta mit getrockneten Tomaten, cremige 🍴	3/2023	53
Buntes Zucchini-Paprika-Risotto 🍴	4/2023	11
C	Ausgabe	Seitenzahl
Calzone mit Blumenkohl-Kartoffel-Füllung und Tomatensalat 🍴	4/2023	17
Calzone mit würziger Grünkohlfüllung	6/2023	13
Cannelloni mit Brokkoli-Ricotta-Füllung	4/2023	19
Chili con Buchweizen 🍴	5/2023	46
Cremige Brokkoli-Pasta mit getrockneten Tomaten 🍴	3/2023	53
Crespelle mit Veggie-Hack-Bolognese, grüne	4/2023	49
Culurgiones mit Kartoffel-Minz-Füllung und Tomatensoße	4/2023	25
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dinkelcrêpes mit Spargel-Paprika-Ragout	3/2023	39
Dinkelpfanne mit Roter Bete und Birnen 🍴	6/2023	30
Dinnete mit Birnen und Walnüssen	1/2023	19
E	Ausgabe	Seitenzahl
Erbsenrisotto mit Röstzwiebeln 🍴	2/2023	17
F	Ausgabe	Seitenzahl
Fenchel und Kartoffeln vom Blech mit Kapern-Salsa 🍴	4/2023	59
Fruchtige Grünkohl-Pizza	1/2023	29
Fusilli mit würziger Scamorzasoße und Zucchini-Tomaten-Gemüse	4/2023	15

G	Ausgabe	Seitenzahl
Gebackene Kürbisspalten mit Zaziki 🍴	1/2023	44
Gemüsepfanne mit Reis 🍴	4/2023	52
Gnocchi mit kalter Tomatensoße alla calabrese	4/2023	55
Griechischer Spinatreis mit Joghurt (Spanakorizo) 🍴	2/2023	12
Grüne Crespelle mit Veggie-Hack-Bolognese	4/2023	49
Grünkernbraten mit Wurzelgemüse-Ragout	6/2023	38
Grünkern-Rosinen-Bratlinge mit cremigem Lauch-Curry-Gemüse	6/2023	41
Grünkohl-Kartoffel-Gratin 🍴	6/2023	14
Grünkohl-Pizza, fruchtige	1/2023	29
Grünkohlpuffer mit Salzkartoffeln und Buchweizenquark	1/2023	18
H	Ausgabe	Seitenzahl
Haferflockenschnitzel mit Lauchgemüse 🍴	1/2023	51
Honig-Balsamico-Rotkohl mit Bulgur	5/2023	66
I	Ausgabe	Seitenzahl
Iranische Bohnen-Dill-Pfanne mit Ei und Reis (Baghali Ghatogh) 🍴	3/2023	57
J	Ausgabe	Seitenzahl
Jollof Rice (Reis-Gemüse-Pfanne) 🍴	2/2023	41
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kalte Nudeln mit Gemüse-Tofu-Topping (Bibim Guksu)	2/2023	55
Kartoffelklößchen im Nussmantel mit Wintergemüse 🍴	6/2023	44
Kartoffelklöße mit Blaukraut und Pilzsoße 🍴	1/2023	23
Kartoffel-Lauch-Stampf mit Sesam-Möhren und Tofu 🍴	6/2023	63
Kartoffeln mit Tomatensoße und Reis 🍴	5/2023	42
Kartoffelspalten mit Radieschenquark, knusprige	2/2023	61
Kichererbsen-Pommes (Panisse) mit Aioli und Salat 🍴	3/2023	43
Knusprige Kartoffelspalten mit Radieschenquark	2/2023	61
Kräuter-Kartoffelpüree mit Ofengemüse 🍴	2/2023	31
Kürbiseintopf mit Käsecrouçons	5/2023	14
Kürbisgemüse mit Spinat und Savoury Rice, würziges	6/2023	24
Kürbis-Maronen-Gulasch mit Kakaonibs und Spätzle 🍴	5/2023	57
Kürbis-Pilaw, pikantes 🍴	5/2023	13
Kürbis-Pilz-Tajine mit Couscous 🍴	6/2023	21
Kürbisspalten mit Zaziki, gebackene 🍴	1/2023	44
Kürbis-Spitzkohl-Bowl mit Bulgur und würzigem Tempeh 🍴	1/2023	49

## Hauptgerichte

L	Ausgabe	Seitenzahl
Lasagne mit gelber Bolognese	4/2023	22
Lauch-Tofu-Pfanne mit Erdnuss-Soße und Reis	1/2023	50
Lauwarme Pizza alla Bruschetta pomodoro	4/2023	66
Linguine mit Bärlauch und Käse-Pfeffer-Soße	2/2023	33
Linguine mit cremiger Mangold-Steinpilz-Soße	4/2023	36
Linguine mit Schwarzwurzel-Sahnesoße und Petersilien-Nuss-Topping	1/2023	15
Linsenragout mit Kartoffelpüree	2/2023	20
Loaded Kürbis mit pikanter Salsa und Dip	5/2023	11
M	Ausgabe	Seitenzahl
Mediterranes Rote-Bete-Ragout mit Kartoffelstampf	1/2023	57
Melanzane alla parmigiana (Auberginenauflauf)	4/2023	18
Mexikanischer Nudelauflauf mit Nachokruste	1/2023	46
Minibraten mit Chinakohl-Orangen-Salat	6/2023	37
Mini-Kürbisse mit asiatischer Pilzfüllung auf Mie-Nudelbett	5/2023	15
Möhren in Senfsoße mit Semmelknödeln	5/2023	55
Möhrenfrittata mit nussigem Salat, würzige	5/2023	34
N	Ausgabe	Seitenzahl
Nudelauflauf mit Nachokruste, mexikanischer	1/2023	46
Nudel-Lauch-Auflauf mit Feta	5/2023	47
Nudeln mit Gemüse-Tofu-Topping (Bibim Guksu), kalte	2/2023	55
Nudeln mit Kirschen und Butterbröseln	6/2023	33
Nusspastete (Nøddepostej) mit Salat	3/2023	45
O	Ausgabe	Seitenzahl
Ofengemüse mit herzhaften Armen Rittern und Joghurdip	3/2023	54
Ofenkartoffeln mit Spinat-Blauschimmelkäse-Füllung und buntem Salat	2/2023	13
Ofenkürbis auf Rotkohl-Orangen-Quinoa	1/2023	33
One-Pot-Pasta mit Spinat und Pilzen	1/2023	52
One-Pot-Tortellini mit Wirsing	1/2023	66



















P	Ausgabe	Seitenzahl
Palak „Paneer“ mit Reis	2/2023	11
Panierte Tofu-Sticks mit Salat	3/2023	31
Pasta ai funghi porcini	2/2023	36
Pasta mit Kürbiscreme	6/2023	66
Pasta vesuviana mit scharfem Zwiebel-Pinienkern-Topping	4/2023	43
Penne mit geschmorten Auberginen und Tomatensugo	4/2023	33
Pfannkuchen mit Tofu-Pilz-Füllung und Salat	3/2023	32
Pikantes Kürbis-Pilaw	5/2023	13
Pilzgeschnetztes mit Petersilienreis	2/2023	22
Pinsa mit Auberginen und Zucchini	4/2023	30
Pinsa mit Tomaten und Mozzarella	4/2023	29
Pita mit Bohnenhummus und Tofu-Wirsing-Füllung	2/2023	60
Pizza alla Bruschetta pomodoro, lauwarmer	4/2023	66
Pizza mit Spinat-Käse-Topping	2/2023	14
Pizzabrötchen mit Gurkensalat	3/2023	50
Polpetta di Melanzane (Auberginenbällchen) mit Tomaten-Basilikum-Soße und Reis	4/2023	44
Potthucke mit Birnen-Ingwer-Kompott	1/2023	24
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quesadillas mit Kürbis-Bohnen-Creme und fruchtigem Feldsalat	5/2023	49
Quinoa-Gemüse-Auflauf mit Nusskruste	2/2023	59
Quinoa-Pilaw mit Pak Choi	2/2023	62
Quinoa-Schnitten mit Tomaten-Möhren-Sugo	3/2023	66
R	Ausgabe	Seitenzahl
Risotto mit Ofenradieschen und Radieschengrünpesto	2/2023	66
Risotto-Gemüse-Torte	4/2023	39
Romanesco-Kartoffel-Gratin mit Käse-Sahne-Soße	3/2023	13
Romanesco-Pasta mit cremiger Zitronen-Mandel-Soße	3/2023	15
Romanesco-Wok mit Glasnudeln	3/2023	11
Rondini mit Bolognese-Taleggio-Füllung und Salat	4/2023	13
Rote-Bete-Kebabs mit Gewürzreis und Kurkumadip	5/2023	37
Rote-Bete-Ragout mit Kartoffelstampf, mediterranes	1/2023	57
Rote-Linsen-Dal mit Möhren und Reis	2/2023	63
Rotkohl-Lasagne mit Räuchertofu und Walnüssen	5/2023	45











## Hauptgerichte

S	Ausgabe	Seitenzahl
Sauerkraut-Nudel-Auflauf 🍴	5/2023	52
Schupfnudeln mit cremiger Kohlrabi-Möhren-Soße 🍴	3/2023	51
Schupfnudelpfanne mit Kräuterbutter und Spinatsalat 🍴	2/2023	35
Schwarzwurzelauflauf mit Tofuhack und Béchamelseße 🍴	1/2023	14
Schwarzwurzel-Kartoffel-Gröstl mit Schnittlauchdip	1/2023	12
Schwarzwurzeln in Orangen-Senf-Soße mit Salzkartoffeln 🍴	1/2023	11
Sellerie-Döner mit Möhren-Cacik 🍴	5/2023	35
Sellerie-Kartoffel-Puffer mit Birnenmus	5/2023	51
Shepherd's Pie 🍴	5/2023	53
Spaghetti mit Petersilienwurzel-Bolognese 🍴	5/2023	31
Spaghetti-Kürbis mit Linsen-Apfel-Curry 🍴	5/2023	12
Spargelmaultaschen auf Spargel-Tomaten-Sugo 🍴	3/2023	35
Spargelspieße mit Röstbrot und Basilikum-Aioli	3/2023	24
Spargel-Wok mit Räuchertofu und Reis 🍴	3/2023	36
Spinat-Laugen-Knödelchen mit Tomatensoße 🍴	1/2023	43
Spinatreis mit Joghurt (Spanakorizo), griechischer 🍴	2/2023	12
Steckrüben à la Bordelaise mit Champignon-Couscous 🍴	5/2023	29
Süßkartoffel-Pastinaken-Crumble mit Äpfeln 🍴	1/2023	30

T	Ausgabe	Seitenzahl
Tempeh-Gyros 🍴	1/2023	48
Tofu Jorim mit Chinakohl und Reis	2/2023	54
Tofu-Sticks mit Salat, panierte 🍴	3/2023	31
Torta Pasqualina (Spinatkuchen)	2/2023	45
Trofie mit cremiger Bohnensoße und Minze 🍴	4/2023	53
V	Ausgabe	Seitenzahl
Veggie-Buletten mit Gurkensalat und Roggenbrot 🍴	1/2023	27
Vollkornpasta mit Steckrüben-Blauschimmelkäse-Soße und Salbei	1/2023	31
W	Ausgabe	Seitenzahl
Weißkohl-Curry-Auflauf mit Mie-Nudeln 🍴	6/2023	18
Weißkohlkuchen mit gemischtem Salat	6/2023	29
Weißkohlpfanne mit Maultaschen	6/2023	65
Würzige Möhrenfrittata mit nussigem Salat	5/2023	34
Würziges Kürbisgemüse mit Spinat und Savoury Rice	6/2023	24
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zucchini-Paprika-Risotto, buntes 🍴	4/2023	11
Zwiebelgemüse mit Kartoffelpüree und Endiviensalat 🍴	1/2023	20

## Süßes, Desserts und Getränke

A	Ausgabe	Seitenzahl
Apfelkuchen (Äblekage) mit Marzipan und Zimt	3/2023	47
Apfel-Möhren-Porridge 	2/2023	26
Aprikosentörtchen, cremige	4/2023	60
Ayurvedisches Kichererbsen-Konfekt (Laddu) 	3/2023	42
B	Ausgabe	Seitenzahl
Baklava mit Quark und Nüssen	5/2023	43
Bananen-Schoko-Kuchen mit Erdnusscreme 	1/2023	65
Butterzopf mit Sauerteig 	2/2023	57
C	Ausgabe	Seitenzahl
Capirotada (Brotauflauf)	2/2023	40
Chili-Schokolade mit Rum, heiße 	6/2023	56
Cremige Aprikosentörtchen	4/2023	60
Cremige Schoko-Clementinen-Tarte 	6/2023	46
Crêpes mit beschwipsten Erdbeeren 	3/2023	63
Curry-Honig-Mandeln, gebrannte 	6/2023	49
G	Ausgabe	Seitenzahl
Gebackene Pfirsiche mit Cantuccini-Nuss-Füllung und Vanilleeis 	4/2023	62
Gebrannte Curry-Honig-Mandeln 	6/2023	49
Glögg, schwedischer	6/2023	56
Gnocchi mit Aprikosensalsa, süße	4/2023	64
H	Ausgabe	Seitenzahl
Heiße Chili-Schokolade mit Rum 	6/2023	56
Himbeer-Porridge, sahniges	2/2023	25
Hot Cross Buns (Hefebrötchen)	2/2023	43
K	Ausgabe	Seitenzahl
Karamellpudding (Pudim de leite)	1/2023	41
Kichererbsen-Konfekt (Laddu), ayurvedisches 	3/2023	42
Koeksisters 	6/2023	27
L	Ausgabe	Seitenzahl
Limoncello-Creme mit Beeren	4/2023	47
Luftige Zitronenmousse 	1/2023	62
M	Ausgabe	Seitenzahl
Magenbrot mit Haselnüssen und Schokoglasur	6/2023	53
Mandel-Vanille-Grießbrei mit Himbeersoße 	1/2023	63
Melonenspieße mit Kokosraspeln und Kokos-Vanille-Dip 	3/2023	27
Milchreistorte mit Erdbeeren 	3/2023	61
Mohn-Mousse mit Portwein-Zwetschgen, weiße 	5/2023	59

N	Ausgabe	Seitenzahl
No-bake-Kokostörtchen mit Mango 	1/2023	61
O	Ausgabe	Seitenzahl
Osterhüechli (Grießkuchen)	2/2023	39
P	Ausgabe	Seitenzahl
Pascha (Quarkspeise)	2/2023	48
Pfeffernüsse mit Orangenglasur	6/2023	49
Pfirsich-Aprikosen-Carpaccio mit Mascarpone-Nocken, Amarettinibröseln und Basilikum	4/2023	63
Pfirsiche mit Cantuccini-Nuss-Füllung und Vanilleeis, gebackene 	4/2023	62
Porridge (Grundrezept) 	2/2023	24
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quarkkälchen mit Apfelkompott	1/2023	21
Quitten-Apfel-Crumble mit Walnuss-Streuseln und Vanilleeis 	5/2023	60
Quitten-Birnen-Konfitüre mit Ingwer 	5/2023	62
Quitten-Nuss-Kuchen mit Honigglasur und Schlagsahne	5/2023	64
R	Ausgabe	Seitenzahl
Rhabarber-Schmarrn mit Vanilleeis	3/2023	62
S	Ausgabe	Seitenzahl
Sahniges Himbeer-Porridge	2/2023	25
Schoko-Biskuitrolle mit Rhabarber	3/2023	64
Schoko-Clementinen-Tarte, cremige 	6/2023	46
Schwedischer Glögg	6/2023	56
Seadas mit Honig und Käse	4/2023	27
Stollenkonfekt 	6/2023	52
Süße Gnocchi mit Aprikosensalsa	4/2023	64
W	Ausgabe	Seitenzahl
Weißer Mohn-Mousse mit Portwein-Zwetschgen 	5/2023	59
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zitronenmousse, luftige 	1/2023	62
Zwetschgenkuchen mit Mandelhaube	5/2023	61
Zwetschgen-Orangen-Konfitüre 	5/2023	63