



REZEPTSTRECKEN & RUBRIKEN

A	Ausgabe	Seiten
Aus der Pfanne	6/2024	30–35
Aus Omas Küche	5/2024	22–27
B	Ausgabe	Seiten
Backen mit Sauerteig: Baguettes	4/2024	52–53
Backen mit Sauerteig: Christstollen	6/2024	52–53
Backen mit Sauerteig: Dinkelschrotbrot	1/2024	38–39
Backen mit Sauerteig: Emmer-Weizen-Brot	2/2024	58–59
Backen mit Sauerteig: Kürbisbrot	5/2024	52–53
Backen mit Sauerteig: Rosinenbrötchen	3/2024	52–53
Brotsalate	3/2024	36–41
D	Ausgabe	Seiten
Desserts & Co.: Backen für jeden Anlass	1/2024	58–65
Desserts & Co.: Erdbeeren, Holunder und Rhabarber	3/2024	60–65
Desserts & Co.: Käsekuchen	5/2024	60–65
Desserts & Co.: Plätzchen	6/2024	60–65
Desserts & Co.: Mediterrane Desserts	4/2024	60–65
Draußen genießen	3/2024	16–23
E	Ausgabe	Seiten
Einfache Küche	1/2024	46–51
Einfache Küche	2/2024	38–43
Einfache Küche	3/2024	42–46
Einfache Küche	4/2024	42–47
Einfache Küche	5/2024	40–44
Einfache Küche	6/2024	38–43
Extra viel Gemüse	5/2024	16–21

F	Ausgabe	Seiten
Festtagsgerichte	6/2024	24–29
Frisch vom Markt: Bärlauch	2/2024	10–15
Frisch vom Markt: Blumenkohl	3/2024	10–15
Frisch vom Markt: Lauch	1/2024	10–15
Frisch vom Markt: Mais	5/2024	10–15
Frisch vom Markt: Mangold	4/2024	10–15
Frisch vom Markt: Petersilienwurzel & Pastinake	6/2024	10–15
Frühstück: Fruchtiger Porridge-Auflauf	1/2024	66
Frühstück: Haferflocken-Bananen-Pancakes	6/2024	66
Frühstück: Herbstlicher Obstsalat	5/2024	66
Frühstück: Herzhafte Toast-Muffins	4/2024	66
Frühstück: Pfannbrote mit Bohnen-Tomaten-Aufstrich	2/2024	66
Frühstück: Schoko-Mandel-Granola	3/2024	66
Für Sie probiert: Hefeflocken	1/2024	44–45
G	Ausgabe	Seiten
Gemüseglück	2/2024	28–36
H	Ausgabe	Seiten
Heimische Hülsenfrüchte	1/2024	26–34
I	Ausgabe	Seiten
Italienische Genussmomente	4/2024	16–25
K	Ausgabe	Seiten
Kürbis	5/2024	34–39
L	Ausgabe	Seiten
Länderküche: Bolivien	5/2024	48–51
Länderküche: England	2/2024	52–57
Länderküche: Frankreich	4/2024	48–51
Länderküche: Kenia	6/2024	44–47
Länderküche: Österreich Kärnten	1/2024	22–25
Länderküche: Tschechien	3/2024	48–51



REZEPTSTRECKEN & RUBRIKEN

M	Ausgabe	Seiten
Meikes Workshop: Asiatische Nudeln	2/2024	44–49
Meikes Workshop: Fermentieren	5/2024	28–33
Meikes Workshop: Frittata	4/2024	38–41
Meikes Workshop: Lebkuchen	6/2024	48–51
Meikes Workshop: Seitan	1/2024	40–43
Meikes Workshop: Tortillas	3/2024	24–27
Mezze	4/2024	26–34
N	Ausgabe	Seiten
Nüsse, Kerne, Samen	6/2024	16–22
O	Ausgabe	Seiten
Osterbrunch für Langschläfer	2/2024	16–27
S	Ausgabe	Seiten
Schnelle Küche	1/2024	52–55
Schnelle Küche	2/2024	60–63
Schnelle Küche	3/2024	56–59
Schnelle Küche	4/2024	56–59
Schnelle Küche	5/2024	56–59
Schnelle Küche	6/2024	56–59
So koche ich mit Grünkern	6/2024	36–37
So koche ich mit Hirse	2/2024	50–51
So koche ich mit Kapern	4/2024	36–37
So koche ich mit Leinöl	3/2024	34–35
So koche ich mit Senf	5/2024	46–47
Spargel	3/2024	28–33

W	Ausgabe	Seiten
Winterbowls	1/2024	16–21
Wunschrezept: Kohlrabi	2/2024	65
Wunschrezept: Familiengericht	5/2024	55
Wunschrezept: Vegane Quiche	3/2024	55
Wunschrezept: Schwarzkohl	1/2024	57
Wunschrezept: Semmelknödel	6/2024	55
Wunschrezept: Sommersandwich	4/2024	55

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

REZEPTE

Vorspeisen, Suppen und Salate

A	Ausgabe	Seitenzahl
Asiatischer Schichtsalat 🌱	3/2024	18
B	Ausgabe	Seitenzahl
Balsamico-Paprika mit Kichererbsen-Feta-Dip	4/2024	34
Brezelsalat mit Radieschen und Bergkäse	3/2024	38
Brokkolisalat mit Weiße-Bohnen-Crunch	5/2024	57
Brotsalat mit Feta, mediterraner 🌱	3/2024	37
C	Ausgabe	Seitenzahl
Caesar Salad mit knusprigem Topping 🌱	3/2024	57
Coronation Chickpeas (Kichererbsensalat) 🌱	2/2024	56
Couscous-Salat mit Spitzkohl und Kidneybohnen 🌱	2/2024	61
Currysuppe mit Blumenkohlröschen und Mandeltopping 🌱	3/2024	15
F	Ausgabe	Seitenzahl
Fruchtiger Grünkernsalat 🌱	6/2024	37
Fruchtiger Spitzkohl-Radicchio-Salat mit Pilztopping 🌱	5/2024	19
G	Ausgabe	Seitenzahl
Gegendtaler Gewürzsuppe (Kirchtagssuppe)	1/2024	24
Gemüse-Linsen-Salat mit Vollkornbaguette 🌱	6/2024	57
Graupensuppe mit Kürbis und Kartoffeln 🌱	1/2024	48
Grünkernsalat, fruchtiger 🌱	6/2024	37
H	Ausgabe	Seitenzahl
Hanf-Reis-Salat mit Pilzen und kernigem Crunch 🌱	6/2024	18
Holunder-Apfel-Suppe mit Grießnocken 🌱	5/2024	44
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffelsalat, orientalischer 🌱	4/2024	32
Kartoffel-Zucchini-Salat mit Rucolapesto, lauwarmer 🌱	4/2024	57
Knoblauchsuppe mit Käse und Croûtons	3/2024	50
Kokos-Erdnuss-Suppe mit Seitan und Grünkohl 🌱	1/2024	41
Kürbissuppe mit karamellisierten Zwiebeln 🌱	5/2024	35
L	Ausgabe	Seitenzahl
Lauchsuppe mit weißen Bohnen und Chili-Croûtons 🌱	1/2024	45
Lauwarmer Kartoffel-Zucchini-Salat mit Rucolapesto 🌱	4/2024	57
Lauwarmer Mangoldsalat mit Rosmarinbröseln 🌱	4/2024	12
Lauwarmer Spargelsalat mit Pilzen und Orangen-Vanille-Dressing 🌱	3/2024	33
Linsensuppe mit Kartoffeln 🌱	5/2024	23

M	Ausgabe	Seitenzahl
Mangoldsalat mit Rosmarinbröseln, lauwarmer 🌱	4/2024	12
Mangoldsuppe (sopa de acelga) mit Lljajua 🌱	5/2024	48
Mediterraner Brotsalat mit Feta 🌱	3/2024	37
O	Ausgabe	Seitenzahl
Orientalischer Kartoffelsalat 🌱	4/2024	32
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quinoa-Blumenkohl-Salat mit Zitronendressing 🌱	2/2024	36
R	Ausgabe	Seitenzahl
Ratatouille-Salat mit Baguette 🌱	3/2024	41
Rote-Bete-Salat mit Pumpernickel 🌱	3/2024	39
S	Ausgabe	Seitenzahl
Salade Niçoise	4/2024	48
Schichtsalat, asiatischer 🌱	3/2024	18
Spargelsalat mit Pilzen und Orangen-Vanille-Dressing, lauwarmer 🌱	3/2024	33
Spinatcremesuppe mit knusprigen Rote-Bete-Würfeln 🌱	2/2024	41
Spitzkohl-Radicchio-Salat mit Pilztopping, fruchtiger 🌱	5/2024	19
T	Ausgabe	Seitenzahl
Teigtaschen mit Paprika-Kichererbsen-Füllung und Korianderdip 🌱	4/2024	28
U	Ausgabe	Seitenzahl
Udonnudeln in Curry-Pilz-Suppe 🌱	2/2024	48
W	Ausgabe	Seitenzahl
Waldorfsalat mit Rotkohl 🌱	6/2024	40
Wiringsalat mit gerösteten Kichererbsen 🌱	1/2024	34
Wurzelgemüse-Bowl mit Wintersalat und Orangendressing 🌱	6/2024	11
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zucchini-Halloumi-Bratlinge mit Harissa-Dip	4/2024	33

Hinweis: Zur besseren Übersicht listen wir einige Rezepte doppelt auf – unter ihrem Originalnamen und mit nachgestelltem Adjektiv.

Kleine Gerichte, Beilagen, Soßen & Grundrezepte

B	Ausgabe	Seitenzahl
Baguettes 🍷	4/2024	52
Bunte Zupfbrötchen mit Erdbeer-Spundekäs 🍷	3/2024	20
C	Ausgabe	Seitenzahl
Chicorée-Brote mit Radieschensalat, überbackene	2/2024	40
Chili-Koriander-Dip 🍷	2/2024	21
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dinkelschrotbrot 🍷	1/2024	39
E	Ausgabe	Seitenzahl
Emmer-Weizen-Brot 🍷	2/2024	59
F	Ausgabe	Seitenzahl
Fava-Dip mit karamellisierten Zwiebeln 🍷	4/2024	31
Flammkuchen-Brezeln	3/2024	59
G	Ausgabe	Seitenzahl
Gefüllte Spitzpaprika vom Grill 🍷	3/2024	16
Gegrillte Süßkartoffelscheiben mit Limetten-Nuss-Butter 🍷	3/2024	16
Gemüse-Frittata (Grundrezept)	4/2024	38
Glutenfreie Tortillas 🍷	3/2024	27
Grüne Kohlrabi-Möhren-Wraps mit Räuchertofu	3/2024	26
H	Ausgabe	Seitenzahl
Hefeschmelz 🍷	1/2024	44
Helle Zwiebelsoße 🍷	1/2024	51
Herzhafte Overnight-Oats mit Roter Bete und Radieschen 🍷	2/2024	22
Herzhafte Toast-Muffins	4/2024	66
I	Ausgabe	Seitenzahl
Ingwer-Möhren (fermentiert) 🍷	5/2024	32
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kohlrabi-Möhren-Wraps mit Räuchertofu, grüne	3/2024	26
Kürbisbrot 🍷	5/2024	53
L	Ausgabe	Seitenzahl
Linsenaufstrich 🍷	2/2024	21
M	Ausgabe	Seitenzahl
Mais-Hummus 🍷	5/2024	12

O	Ausgabe	Seitenzahl
Orientalische Wraps mit Blumenkohl 🍷	3/2024	25
Overnight-Oats mit Roter Bete und Radieschen, herzhafte 🍷	2/2024	22
P	Ausgabe	Seitenzahl
Pfannenbrote mit Bohnen-Tomaten-Aufstrich 🍷	2/2024	66
Pita-Brote 🍷	4/2024	30
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quarkalternative, vegane 🍷	1/2024	62
R	Ausgabe	Seitenzahl
Rote Bete mit Knoblauch und Thymian (fermentiert) 🍷	5/2024	33
S	Ausgabe	Seitenzahl
Salzgurken (fermentiert) 🍷	5/2024	30
Scharfes Sauerkraut (fermentiert) 🍷	5/2024	31
Seitan-Gyros 🍷	1/2024	43
Seitan-Schnitzel 🍷	1/2024	43
Spitzpaprika vom Grill, gefüllte 🍷	3/2024	16
Süßkartoffelscheiben mit Limetten-Nuss-Butter, gegrillte 🍷	3/2024	16
T	Ausgabe	Seitenzahl
Taco-Cups mit Bohnen-Mais-Salat 🍷	3/2024	19
Toast-Muffins, herzhafte	4/2024	66
Tofubällchen, würzige 🍷	2/2024	20
Tortillas, glutenfreie 🍷	3/2024	27
U	Ausgabe	Seitenzahl
Überbackene Chicorée-Brote mit Radieschensalat	2/2024	40
V	Ausgabe	Seitenzahl
Vegane Quarkalternative 🍷	1/2024	62
Vollkorn-Saaten-Tortillas 🍷	3/2024	27
W	Ausgabe	Seitenzahl
Weizentortillas 🍷	3/2024	24
Wraps mit Blumenkohl, orientalische 🍷	3/2024	25
Würzige Tofubällchen 🍷	2/2024	20
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zupfbrötchen mit Erdbeer-Spundekäs, bunte 🍷	3/2024	20
Zwiebelsoße, helle 🍷	1/2024	51

Hinweis: Zur besseren Übersicht listen wir einige Rezepte doppelt auf – unter ihrem Originalnamen und mit nachgestelltem Adjektiv.

Hauptgerichte

A	Ausgabe	Seitenzahl
Allgäuer Reiberdatschi mit Rote-Bete-Dillquark	6/2024	39
Aromatischer Bohnen-Kartoffel-Topf 	5/2024	24
B	Ausgabe	Seitenzahl
Barbecue-Blumenkohl mit Aioli, gebackener 	3/2024	14
Bärlauch-Feta-Burger	2/2024	14
Bärlauchpolenta mit Gemüseragout	2/2024	13
Bauernfrühstück mit Pilzen und Paprika	4/2024	44
Blumenkohl-Champignon-Nudeltopf mit Käsesoße 	3/2024	12
Blumenkohl-Curry-Pizza	6/2024	58
Blumenkohl-Haselnuss-Quiche mit Tomatensalat	3/2024	46
Böhmische Knödel auf Möhren-Räuchertofu-Gulasch 	3/2024	48
Bohnen-Kartoffel-Topf, aromatischer 	5/2024	24
Bowl mit Bärlauchquark, bunte 	2/2024	11
Bratkohlrabi mit mariniertem Halloumi und Apfel-Schmand-Dip	2/2024	65
Brokkoli-Hirse-Pfanne 	5/2024	43
Buchweizen-Kürbis-Auflauf	6/2024	41
Bulgur-Spitzkohl-Pfanne mit Orangenfeta 	6/2024	32
Bunte Bowl mit Bärlauchquark 	2/2024	11
C	Ausgabe	Seitenzahl
Chili mit Tortilla-Chips und Guacamole-Crostini 	6/2024	56
E	Ausgabe	Seitenzahl
Eier in Tomaten-Paprika-Soße, piemontesische (Uova alla piemontese)	4/2024	22
Eier mit Salzkartoffeln, süßsaure	5/2024	25
English Breakfast, full	2/2024	52
Erbsen-Kartoffel-Püree mit Pilzgemüse und Chinakohl-Salat 	1/2024	27
F	Ausgabe	Seitenzahl
Fächerkartoffeln mit Bärlauchbutter und Frühlingssalat 	2/2024	15
Flammkuchen Margherita mit Bärlauchpesto	2/2024	12
Full English Breakfast	2/2024	52
Fusilli mit Linsen, Austernpilzen und Birnen 	2/2024	63

G	Ausgabe	Seitenzahl
Gebackene Lauchröllchen mit Salzkartoffeln 	1/2024	11
Gebackener Barbecue-Blumenkohl mit Aioli 	3/2024	14
Gefüllter Polentakuchen (Torta salata di polenta) mit gemischtem Salat	4/2024	24
Gemüse-Gnocchi-Blech mit Feta-Dip	4/2024	58
Gemüsegulasch auf Cremepolenta 	2/2024	60
Gemüsegulasch, würziges 	5/2024	18
Gemüselasagne mit Pilzbolognese	5/2024	21
Gemüsepfanne mit Ingwer-Petersilien-Joghurt, persische 	6/2024	31
Gemüsewok mit Vollkornnudeln, grüner 	2/2024	30
Geschmorter Lauch mit Joghurt dip und Fladenbrot 	1/2024	15
Glücksrollen mit Glasnudeln und Frühlingsgemüse	2/2024	47
Gnocchiauflauf mit Auberginen (Gnocchi alla parmigiana di melanzane)	4/2024	20
Gratinierte Kohlrabischeiben mit Hirse und Dillsoße 	2/2024	35
Grüner Gemüsewok mit Vollkornnudeln 	2/2024	30
Grünkernbraten mit Senfsoße und Möhren-Kartoffel-Stampf, nussiger	6/2024	17
H	Ausgabe	Seitenzahl
Hafer-Weißkohl-Pfanne mit Joghurt 	2/2024	39
Haselnuss-Flammkuchen mit Ziegenkäse, Preiselbeeren und Rucolasalat	6/2024	19
Hasselback-Bowl mit Wirsing und Ajvardip 	1/2024	17
Hefepfannkuchen mit Birnen-Rotkohl, pfeffrige 	1/2024	47
Hirsebällchen mit Tomatensoße und buntem Reis 	5/2024	55
Hirse-Bowl mit Pastinaken und Gewürzjoghurt	1/2024	19
Hirse-Brokkoli-Auflauf	3/2024	43
Hirse-Gemüse-Salat mit Tempeh 	3/2024	58
Hirsotto mit Lauch-Tomaten-Gemüse und würzigen Mandeln 	2/2024	51

Hinweis: Zur besseren Übersicht listen wir einige Rezepte doppelt auf – unter ihrem Originalnamen und mit nachgestelltem Adjektiv.

Hauptgerichte

K	Ausgabe	Seitenzahl
Kalte Sobanudel-Bowl 	2/2024	49
Kartoffel-Bohnen-Auflauf	4/2024	47
Kartoffel-Erbsen-Quiche „Indian Style“ 	3/2024	55
Kartoffel-Lauch-Pasties mit Erbsen und Rahmsoße	2/2024	55
Käse-Pfeffer-Risotto (Risotto cacio e pepe) mit Rucolasalat	4/2024	19
Kasnudeln mit Feldsalat	1/2024	22
Knödel auf Möhren-Räuchertofu-Gulasch, böhmische 	3/2024	48
Kohlrabi-Pilz-Frikassee mit Salzkartoffeln 	3/2024	45
Kohlrabischeiben mit Hirse und Dillsoße, gratinierte 	2/2024	35
Kümmelkartoffeln mit Zwiebelsoße und Gurkensalat 	1/2024	51
Kumpir mit Linsensalat und Joghurtdip	3/2024	35
Kürbis-Birnen-Baguettes 	5/2024	59
Kürbis-Erdnuss-Eintopf mit Reis 	6/2024	46
Kürbis-Rote-Bete-Pie mit Birnenschutney und Feldsalat	6/2024	26
Kürbisspieße mit Basmatireis und Hummus 	5/2024	38
Kürbis-Wirsing-Curry mit Basmatireis 	1/2024	54
Kurkuma-Blumenkohl mit Sesam-Curry-Butter und Gemüsehirse 	3/2024	11
L	Ausgabe	Seitenzahl
Lauch mit Joghurtdip und Fladenbrot, geschmorter 	1/2024	15
Lauch-Ananas-Curry mit Basmatireis 	1/2024	13
Lauch-Kartoffel-Pfanne mit Dill 	1/2024	14
Lauchkuchen, würziger 	1/2024	12
Lauchröllchen mit Salzkartoffeln, gebackene 	1/2024	11
Lauchzwiebeln auf Käsepolenta mit Haselnusstopping 	2/2024	33
Linguine in pikanter Tomatencremesoße mit gebratenem Mais 	5/2024	11
Linguine mit cremiger Apfel-Linsen-Soße 	1/2024	31
Linguine mit Mandelbolognese 	6/2024	22
Linguine mit Paprika-Kapern-Sugo 	4/2024	37
Linsenlasagne 	2/2024	18
Linsennuggets mit Pellkartoffeln und Senf-Petersilien-Soße 	5/2024	47
Linsen-Reis-Auflauf mit Lauch	5/2024	42

M	Ausgabe	Seitenzahl
Maiskolben mit fruchtigem Blattsalat, marinierte 	5/2024	14
Maiskolben mit Pestobutter, Kartoffelwedges und Salat 	5/2024	13
Mangold in Knoblauch-Sahnesoße mit Kartoffelstampf und Kräutertopping 	4/2024	11
Mangold-Nudel-Auflauf mit Käsesoße	4/2024	15
Mangold-Paprika-Curry mit Basmatireis 	4/2024	14
Mangold-Tomaten-Quiche mit Ziegenfrischkäse	4/2024	13
Marinierte Maiskolben mit fruchtigem Blattsalat 	5/2024	14
Maronen-Pilz-Geschnetzeltes mit Fettuccine 	1/2024	53
Mediterraner Ofenfeta mit Mais-Tomaten-Soße und Reis	5/2024	15
Minipizzen mit Blumenkohlboden und buntem Salat	3/2024	13
Möhren-Frischkäse-Käulchen mit Schmorturken	3/2024	44
Möhrenquiche mit Datteln und Walnüssen	2/2024	25
Muskatkürbis-Wähe mit Endiviensalat	5/2024	36
N	Ausgabe	Seitenzahl
Nussiger Grünkernbraten mit Senfsoße und Möhren-Kartoffel-Stampf	6/2024	17
Nussrisotto-Bratäpfel mit Safran-Rahm-Sauerkraut 	6/2024	24
O	Ausgabe	Seitenzahl
Ofenfeta mit Mais-Tomaten-Soße und Reis, mediterraner	5/2024	15
Ofengemüse mit Brotwürfeln und Schnittlauchdip 	2/2024	34
Ofenkürbis im Fladenbrot 	5/2024	37
Orecchiette mit Spinat-Feta-Soße	4/2024	56

Hinweis: Zur besseren Übersicht listen wir einige Rezepte doppelt auf – unter ihrem Originalnamen und mit nachgestelltem Adjektiv.

Hauptgerichte

P	Ausgabe	Seitenzahl
Panierte Pfannkuchenrollen mit Traubenrotkohl und Meerrettichsoße	6/2024	28
Paprika-Cashew-Curry mit Reis, raffiniertes 	5/2024	58
Paprika-Dinkel-Frittata mit Tomatensalat	4/2024	39
Pasta mit Frischkäsesoße und Zucchini 	4/2024	43
Pasta mit fruchtiger Paprikasoße (Pasta ai peperoni) 	4/2024	16
Pasta mit kalter Gazpacho-Soße 	4/2024	59
Pasta-Bowl mit Halloumi und Feigenpesto 	1/2024	18
Pastinaken-Apfel-Stampf mit Zwiebelgemüse und paniertem Käse	6/2024	12
Pastinaken-Linsen-Nudeln mit Apfelspalten 	5/2024	41
Pellkartoffeln mit Sesambutter, Petersilienquark und Salat	2/2024	62
Persische Gemüsepfanne mit Ingwer-Petersilien-Joghurt 	6/2024	31
Petersilienwurzel-Curry mit Birnen und Reis 	6/2024	15
Pfannknödel mit Champignonrahmsoße 	1/2024	52
Pfannenlasagne mit Blumenkohl-Walnuss-Bolognese 	6/2024	33
Pfannkuchen mit Brokkoli-Möhren-Füllung 	4/2024	45
Pfannkuchen mit Petersilienwurzeln, Kräuterquark und Honig-Senf-Topping	6/2024	14
Pfannkuchenrollen mit Traubenrotkohl und Meerrettichsoße	6/2024	28
Pfeffrige Hefepfannkuchen mit Birnen-Rotkohl 	1/2024	47
Piemontesische Eier in Tomaten-Paprika-Soße (Uova alla piemontese)	4/2024	22
Pilzpfanne mit Fladenbrot und Minzjoghurt 	6/2024	35
Pissaladière (Südfranzösischer Zwiebelkuchen) 	4/2024	50
Polentakuchen (Torta salata di polenta) mit gemischtem Salat, gefüllter	4/2024	24
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quinoa-Gemüse-Auflauf (Quinoa al horno con verduras)	5/2024	50
R	Ausgabe	Seitenzahl
Raffiniertes Paprika-Cashew-Curry mit Reis 	5/2024	58
Rahmblättle mit karamellisierten Möhren, saure 	2/2024	43
Reiberdatschi mit Rote-Bete-Dillquark, allgäuer	6/2024	39
Rhabarberisotto mit grünem Spargel	2/2024	29
Ricottaknödelchen mit Tomaten-Bohnen-Soße	3/2024	56
Rotkohlpfanne mit Sesam-Kartoffelspalten und Gurkendip 	5/2024	17

S	Ausgabe	Seitenzahl
Sauerkraut-Zwiebel-Gemüse mit Kartoffelpüree und Spiegelei	6/2024	43
Saure Rahmblättle mit karamellisierten Möhren 	2/2024	43
Schupfnudel-Bowl mit Apfel-Pfeffer-Quark 	1/2024	21
Schwarze-Bohnen-Eintopf (Njahi stew) mit Pilau und Kohl 	6/2024	44
Schwarzkohl-Pilz-Pasta 	1/2024	57
Seitangeschnetztes in Tomatensahnesoße mit Fettuccine 	1/2024	43
Semmelknödel mit Wirsing-Tomaten-Gemüse und Knuspertopping	6/2024	55
Sobanudel-Bowl, kalte 	2/2024	49
Sojabohnenbratlinge mit Rote-Bete-Dip und Feldsalat 	1/2024	33
Spaghetti mit Maronen-Bolognese und knusprigem Salbei 	5/2024	56
Spaghetti-Frittata mit gemischtem Salat	4/2024	40
Spargel mit Blumenkohl-Bulgur und Kräuterremoulade 	3/2024	29
Spargel-Kartoffel-Pfanne mit Radieschenjoghurt 	3/2024	31
Spargelpaella mit Curry-Mandeln 	3/2024	30
Spätzlepfanne mit Rosenkohl und Apfel-Rettich-Dip 	6/2024	59
Spitzkohl-Nudelpfanne 	1/2024	55
Süßsaure Eier mit Salzkartoffeln	5/2024	25
T	Ausgabe	Seitenzahl
Tagliatelle mit grünem Spargel in Spinatsoße und Petersilien-Pesto 	3/2024	32
Tortelloni-Bärlauch-Salat mit gebackenen Möhren 	2/2024	31
W	Ausgabe	Seitenzahl
Walnuss-Grießschnitten auf Rahmspinat 	1/2024	49
Wintergemüse-Wok mit Süßlupinenschrot und Quinoa 	1/2024	30
Winter-Ratatouille mit Pasta und Haselnüssen 	6/2024	13
Würziger Lauchkuchen 	1/2024	12
Würziges Gemüsegulasch 	5/2024	18
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zucchini-Mozzarella-Sandwich mit Erbsencreme 	4/2024	55

Hinweis: Zur besseren Übersicht listen wir einige Rezepte doppelt auf – unter ihrem Originalnamen und mit nachgestelltem Adjektiv.

Süßes, Desserts und Getränke

A	Ausgabe	Seitenzahl
Ananas-Limetten-Joghurttorte mit Basilikumzucker	2/2024	26
Apfeltaschen mit Quarkteig	1/2024	62
Aprikosen-Frittata	4/2024	41
B	Ausgabe	Seitenzahl
Bananenkuchen (Queque de platano)	5/2024	51
Biskuitküchlein im Schoko-Kokos-Mantel (Čupavci) mit Beerenspießchen	4/2024	60
Blätterteig-Cruffins mit Nuss-Nougat-Creme	2/2024	23
Bratquitten-Käsekuchen mit Salzkaramellsoße	5/2024	64
C	Ausgabe	Seitenzahl
Christstollen	6/2024	53
Couscous mit marinierten Aprikosen und Vanilleis, süßer	4/2024	62
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dampfnudeln mit Vanillesoße und Heidelbeeren	5/2024	27
Donuts (Mandazi), kenianische	6/2024	47
E	Ausgabe	Seitenzahl
Earl-Grey-Bowle mit Beeren	3/2024	22
Elisenlebkuchen, zweierlei	6/2024	50
F	Ausgabe	Seitenzahl
Frozen-Berry-Daiquiri mit Basilikum	3/2024	23
Fruchtiger Porridge-Auflauf mit Orangen	1/2024	66
G	Ausgabe	Seitenzahl
Gefüllte Spekulatiusherzen	6/2024	62
H	Ausgabe	Seitenzahl
Haferflocken-Bananen-Pancakes mit Walnüssen	6/2024	66
Haselnuss-Zimt-Schnecken	6/2024	63
Heidelbeer-Mojito	3/2024	23
Heidelbeer-Vanille-Trifle	2/2024	57
Herbstlicher Obstsalat mit Nüssen und Datteln	5/2024	66
Holunderblüten-Cheesecake mit Erdbeersoße, no-bake	3/2024	60
Holunderblütenküchlein mit Zitronensahne	3/2024	65
Honiglebkuchen	6/2024	49
K	Ausgabe	Seitenzahl
Käse-Mohn-Kuchen mit Zwetschgen und Streuseln	5/2024	62
Kenianische Donuts (Mandazi)	6/2024	47
M	Ausgabe	Seitenzahl
Melonensalat mit Joghurt und gerösteten Pinienkernen	4/2024	63
Mini-Käsekuchen mit Schokotopping, vegane	5/2024	63
Mohn-Babka	2/2024	17

N	Ausgabe	Seitenzahl
New York Cheesecake mit Brombeerspiegel	5/2024	61
No-bake-Holunderblüten-Cheesecake mit Erdbeersoße	3/2024	60
Nussecken mit Studentenfutter	1/2024	59
O	Ausgabe	Seitenzahl
Obstsalat mit Nüssen und Datteln, herbstlicher	5/2024	66
P	Ausgabe	Seitenzahl
Palatschinken mit Pflaumenmus, Mohn und saurer Sahne	3/2024	51
Plätzchenteig (Grundrezept)	6/2024	61
Porridge-Auflauf mit Orangen, fruchtiger	1/2024	66
R	Ausgabe	Seitenzahl
Reismehlpudding mit Rosenwasser und Himbeerspiegel (Mahalabia)	4/2024	64
Rhabarber-Crumble mit Mandel-Amarettini-Streuseln	3/2024	62
Rosinenbrötchen	3/2024	53
S	Ausgabe	Seitenzahl
Schokoladencreme mit Erdbeeren, weiße	3/2024	63
Schoko-Mandel-Granola	3/2024	66
Schokotorte mit Birnen-Vanillecreme	1/2024	60
Spekulatiusherzen, gefüllte	6/2024	62
Spiegelei-Törtchen	2/2024	19
Süßer Couscous mit marinierten Aprikosen und Vanilleis	4/2024	62
T	Ausgabe	Seitenzahl
Taler mit Schokokern	6/2024	61
Topfenkrapferl mit Apfelmus	1/2024	25
V	Ausgabe	Seitenzahl
Vegane Mini-Käsekuchen mit Schokotopping	5/2024	63
W	Ausgabe	Seitenzahl
Weißer Schokoladencreme mit Erdbeeren	3/2024	63
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Ziegenfrischkäsecreme auf Beerenspiegel	4/2024	51
Zitronenkuchen mit Lemon-Curd-Topping	1/2024	65
Zitronen-Mohn-Stangen	6/2024	64
Zweierlei Elisenlebkuchen	6/2024	50

Hinweis: Zur besseren Übersicht listen wir einige Rezepte doppelt auf – unter ihrem Originalnamen und mit nachgestelltem Adjektiv.