



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

Vorspeisen, Suppen und Salate

A	Ausgabe	Seitenzahl
Aquasale (Brotsalat aus dem Cilento) 🍃	4/2019	44
Auberginen-Tapenade (Tapenade d'aubergine) 🍃	3/2019	44
B	Ausgabe	Seitenzahl
Bohnen-Brot-Salat mit Feta 🍃	3/2019	17
Bohnen-Cranberry-Pâté mit Apfel-Schalotten-Cidre-Kompott 🍃	6/2019	42
Bratsuppe (Ezogelin Çorbasi), türkische 🍃	4/2019	52
C	Ausgabe	Seitenzahl
Chinakohl-Möhren-Rohkost	5/2019	23
Couscous-Salat mit Blumenkohl und Möhren, lauwarmer 🍃	2/2019	52
Crostini mit Erbsen-Hummus 🍃	2/2019	22
F	Ausgabe	Seitenzahl
Fenchel-Apfel-Salat mit Trauben und Sesam-Senf-Vinaigrette 🍃	5/2019	24
Frühlings-Nudelsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing	2/2019	25
G	Ausgabe	Seitenzahl
Gemüsesalat mit Kokosdressing (Urap Urap), lauwarmer 🍃	2/2019	46
Gemüsesalat mit Tofu, Pilzen und Limetten-Ingwer-Dressing, asiatischer 🍃	5/2019	28
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffelsuppe mit Apfelkühlelein, badische	5/2019	56
Kochbananen mit Guacamole (Patacones con Guacamole), gebratene 🍃	6/2019	30
Kohlrabi-Apfel-Dinkel-Salat mit Kerbel 🍃	3/2019	51
Kohlrabi-Kokos-Suppe mit roten Linsen und Mandel-Ingwer-Topping 🍃	2/2019	32
Kohl-Schichtsalat mit Preiselbeerdressing, fruchtiger 🍃	5/2019	27
Kopfsalat mit gebackenen Radieschen, Linsen und Ricotta-Schnittlauch-Nocken	2/2019	43
Kräutersüppchen, feines	2/2019	28
Kürbis-Tabouleh mit Rosinen und Hirse 🍃	5/2019	29
L	Ausgabe	Seitenzahl
Lauchcremesuppe mit Kapern-Crostini 🍃	2/2019	54
Lauch-Käsesuppe mit pikantem Granola	6/2019	63

M	Ausgabe	Seitenzahl
Mais-Chowder mit würzigen Kokoschips 🍃	5/2019	42
Möhrensuppe mit Kichererbsen und Orangen-Koriander-Bröseln 🍃	1/2019	25
N	Ausgabe	Seitenzahl
Nudelsalat mit Brokkoli und Nektarinen	4/2019	57
P	Ausgabe	Seitenzahl
Pastinaken-Rote-Bete-Couscous-Salat mit Gewürzbirnen	5/2019	25
S	Ausgabe	Seitenzahl
Salat Lanzarote mit frittiertem Ziegenkäse und Tomatenkonfitüre (Ensalada Lanzarote con queso frito y mermelada de tomate)	5/2019	47
Salat mit grünem Spargel, Reis-Bandnudeln und Thai-Vinaigrette 🍃	3/2019	24
Spinatflan mit Kokosschaum	2/2019	51
Spitzkohl-Rote-Bete-Rohkost	5/2019	23
T	Ausgabe	Seitenzahl
Tomatade (Caviar de tomates) 🍃	3/2019	44
W	Ausgabe	Seitenzahl
Windbeutel mit Steinpilzcreme auf Rote-Bete-Birnen-Carpaccio, pikanter	6/2019	38
Winter-Minestrone mit Wirsingchips 🍃	6/2019	29
Wirsing-Curry-Cremesuppe mit Joghurt-Topping, scharfe 🍃	1/2019	13
Wirsing-Ingwer-Rohkost	5/2019	23
Wirsingsalat mit Äpfeln, Walnüssen und Limetten-Oregano-Vinaigrette 🍃	1/2019	12
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zucchini-Brokkoli-Suppe mit Polentanocken	4/2019	12
Zucchini-Feta-Salat mit Knoblauch-Croûtons	4/2019	14

Kleine Gerichte, Beilagen und Soßen

A	Ausgabe	Seitenzahl
Austernpilze mit Kräuter-Pinienkern-Butter, gegrillte	3/2019	39
B	Ausgabe	Seitenzahl
Bohnen-Salbei-Pesto 	4/2019	24
C	Ausgabe	Seitenzahl
Champignonspieße in Sherry-Knoblauch-Kräuter-Marinade und Honig-Aioli, spanische 	3/2019	36
Ciabatta mit Cashewcreme und Mangoldtopping 	3/2019	53
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dinkel-Frischkornmahlzeit mit Brombeeren und Birnen	5/2019	16
F	Ausgabe	Seitenzahl
Falafeln in Tomaten-Ingwer-Kokos-Soße mit Fladenbrot 	2/2019	55
Fenchel-Carpaccio mit Rosinen und Vollkornbrötchen 	2/2019	34
Fetaspieße in Honig-Chili-Nuss-Kruste	6/2019	52
Frischkost-Sauerkraut (Grundrezept) 	5/2019	51
G	Ausgabe	Seitenzahl
Grillgemüse mit Honig-Balsamico-Marinade	3/2019	39
Grünkern-Zwiebel-Bällchen mit Senf-Dip 	6/2019	50
H	Ausgabe	Seitenzahl
Halloumi mit Chili-Erdbeer-Basilikum-Salsa, gegrillter	3/2019	41
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffelknödel 	1/2019	40
M	Ausgabe	Seitenzahl
Maisbratlinge mit Erdnussdip (Bakwan Jagung)	2/2019	47
Minischiffchen (Pide), arabische 	6/2019	51
Muschelnudeln mit Rote-Bete-Salat-Füllung	6/2019	52

P	Ausgabe	Seitenzahl
Pesto alla calabrese 	4/2019	27
Pesto mit Mandeln und Minze, arabisches 	4/2019	24
R	Ausgabe	Seitenzahl
Ricotta-Walnuss-Pesto	4/2019	27
Rote-Bete-Frittatas mit Endiviensalat, kleine	1/2019	54
Runzelkartoffeln mit grüner und roter Mojo (Papas arrugadas con mojo verde y rojo) 	5/2019	46
S	Ausgabe	Seitenzahl
Semmelknödel (Grundrezept) 	1/2019	40
Spargel mit Olivenöl, Pinienkernen und Pecorino, gegrillter grüner	3/2019	39
Süßkartoffel-Crostini mit Guacamole, Gurke und würzigem Tofu 	6/2019	54
Süßkartoffelscheiben mit Heidelbeer-Feta-Dip, gegrillte	3/2019	37
W	Ausgabe	Seitenzahl
Weißkohl-Süßkartoffel-Reibekuchen mit Fruchtmus	1/2019	66
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zitronen-Haselnuss-Joghurt-Dressing	5/2019	22

Hauptgerichte

A	Ausgabe	Seitenzahl
Äplermagronen mit Tofu-Bolognese	5/2019	34
Auberginenfächer aus dem Ofen mit Petersilien-Couscous	4/2019	41
Auberginen-Nudel-Auflauf (Pastitsio), griechischer	4/2019	19
Auberginenragout mit Zaziki und Fladenbrot	4/2019	56
B	Ausgabe	Seitenzahl
Balsamico-Ofengemüse mit cremiger Polenta	1/2019	27
Bandnudeln mit geschmortem Rotkohl, getrockneten Tomaten und Petersilie	2/2019	12
Bärlauch-Quinoa-Bowl	2/2019	41
Blumenkohl-Linsennudel-Auflauf	3/2019	66
Blumisotto mit Pilzen und Rucola	2/2019	35
Bohneneintopf (Feijoada), portugiesischer	4/2019	22
Brezelknödel auf Rahmsauerkraut, gratinierte	1/2019	42
Brokoli-Reis-Topf mit Kichererbsen und Knusper-Feta	4/2019	30
Buchweizenklößchen auf Spitzkohl mit Rahmchampignons und Ziegenkäse	5/2019	33
C	Ausgabe	Seitenzahl
Chicorée in Orangensoße mit Nuss-Quinoa, geschmorter	6/2019	60
Conchiglioni mit Pilzen, Lauch und Gorgonzola auf Ofenkürbissoße, gefüllte	5/2019	32
Curry-Bratkartoffeln mit Sauerkraut-Apfel-Salat	6/2019	58
D	Ausgabe	Seitenzahl
Dinkelvollkorn-Pfannkuchen mit Spinat-Liebstöckel-Füllung, gratinierte	3/2019	33
Djuvec-Reis mit Halloumi-Päckchen und Dill-Joghurt	4/2019	33
E	Ausgabe	Seitenzahl
Endivien-Risotto mit Petersilien-Nuss-Topping	1/2019	61
Erbсен-Minz-Risotto mit Pecorino	3/2019	50
F	Ausgabe	Seitenzahl
Fenchel-Risotto mit Aprikosen-Thymian-Nuss-Topping	4/2019	37
Feta auf Pastinaken-Linsen-Sugo mit Fladenbrot, gebackener	5/2019	13
Flammkuchen mit Rosmarin-Schmand, Grünkohl und Kräuterseitlingen	6/2019	25
Frühlingsgemüse-Curry mit Basmatireis	2/2019	18

G	Ausgabe	Seitenzahl
Gado Gado (indonesischer Salat mit Erdnusssoße)	1/2019	59
Gemüse-Grünkern-Schnitten, gratinierte	5/2019	21
Gemüse-Nudel-Schmortopf (Stifado), griechischer	4/2019	39
Gemüse-Paella mit Zitronen-Petersilien-Mandeln, spanische	4/2019	21
Gemüsepancakes mit Kressejoghurt und Spinatsalat	2/2019	17
Gemüseplatte mit Aioli (Le grand aioli)	3/2019	45
Gnocchi mit geschmorten Balsamico-Rote-Beten, Ziegenkäsenocken und Walnüssen	1/2019	17
Gnocchi mit zitronigem Bohnen-Tomaten-Gemüse	4/2019	54
Graupenrisotto mit gebratenem Wurzelgemüse und Petersilie	5/2019	45
Gremolataknödel mit Lauch-Weißwein-Gemüse	1/2019	44
Grünkohlaufauf mit Süßkartoffel-Käse-Kruste	1/2019	39
Grünkohl-Buchweizen-Pfanne mit Paprika und Feta	1/2019	58
Grünkohl-Erdnuss-Nudel-Bowl	1/2019	29
H	Ausgabe	Seitenzahl
Halloumi auf Erbsen-Minz-Püree mit Tomatensalat	4/2019	55
Hirse-Gemüse-Pizza	2/2019	66
Hirseknödel mit Erbsen-Pilz-Ragout	1/2019	43
Hirse-Lauch-Bratlinge mit Bärlauch-Zitronen-Quark	2/2019	38
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kartoffel-Gemüse-Strudel mit Rotwein-Schalotten	5/2019	31
Kartoffel-Sellerie-Apfel-Gratin mit Thymian-Käse-Kruste	1/2019	37
Kartoffel-Wirsing-Tortilla	2/2019	19
Käsefondue mit Feldsalat und Walnüssen	6/2019	49
Käse-Schmarrn mit Meerrettichquark	1/2019	56
Käsknöpfe mit geschmälzten Zwiebeln	1/2019	49
Kohlrabi-Cheeseburger mit Babymangold-Salat, schneller	3/2019	11
Kohlrabi-Kartoffel-Tortilla mit Salat	3/2019	13
Kohlrabi-Möhren-Wok mit Kurkuma-Zitronen-Reis	3/2019	14
Kokos-Grünkohl mit Asia-Polenta	6/2019	16
Kokos-Linsen-Eintopf mit Rotkohl und Kartoffeln	5/2019	54
Kokos-Rote-Bete-Auflauf mit Zitronen-Gewürz-Reis	2/2019	57
Kräuterseitling-Sellerie-Ragout mit Pappardelle	5/2019	41
Kumpir mit Rotkraut-Apfel-Salat und Kressequark	2/2019	11
Kürbis-Chili-sin-Carne mit Bitterschokolade	1/2019	55
Kürbis-Knöpfe in Camembertsoße mit Spinat-Weintrauben-Salat, überbackene	5/2019	36
Kürbis-Rösti mit Apfel-Curry-Dip und Salat	5/2019	59

Hauptgerichte

L	Ausgabe	Seitenzahl
Lasagne mit Gemüsebolognese und Zitronen-Béchamelsoße	2/2019	37
Linguine mit Rucola-Walnuss-Pesto und karamellisierten Selleriewürfeln	5/2019	53
Linseneintopf (Potaje de lentejas canario), kanarischer ☞	5/2019	49
Linseneintopf mit Pumpernickel-Piment-Crunch, orientalischer ☞	1/2019	31
Linsen-Gemüse-Kokos-Curry, herbstliches ☞	5/2019	17
M	Ausgabe	Seitenzahl
Mairübchen-Lasagne mit Ricotta-Kräuter-Béchamelsoße	3/2019	59
Maiskolben mit Koriander-Limetten-Butter auf Kidneybohnen-Avocado-Quinoa ☞	5/2019	55
Mandelmehl-Pizzen mit Pesto Rosso und Spinat-Champignon-Salat, kleine	2/2019	30
Marokkanischer Mangold-Möhren-Couscous mit Rosinen-Joghurt	4/2019	18
Mini-Pfannkuchen mit Rosinen-Rahmspinat, würzige	6/2019	59
Möhren-Orangen-Gemüse mit Basmatireis, asiatisches ☞	3/2019	19
N	Ausgabe	Seitenzahl
Nudelherzen mit Gemüse-Ricotta-Soße, frische	4/2019	66
Nudel-Lauch-Auflauf mit Cornflakes-Käse-Kruste, würziger ☞	1/2019	34
O	Ausgabe	Seitenzahl
Ofengemüse mit Kapernvinaigrette und Gnocchi	4/2019	43
One Pot Pasta mit Kohlrabi, Erbsen, Ziegenkäse und Kerbel ☞	3/2019	12

P	Ausgabe	Seitenzahl
Paccheri mit Auberginen-Sugo und Scamorza	4/2019	45
Pasta mit Auberginen-Paprika-Pesto und Feta	4/2019	25
Pasta mit Käse-Pfeffer-Soße und Rosenkohl (Pasta cacio e pepe)	1/2019	57
Pasta mit Kräuterseitlingen, gerösteten Mandeln und Bärlauchöl ☞	2/2019	39
Pasta mit Sahne-Sauerkraut	5/2019	51
Pasta mit Schwarzwurzeln in Rosmarin-Zitronen-Ricotta-Soße	1/2019	16
Pasta mit Spargel in Knoblauch-Tomaten-Kapern-Soße ☞	3/2019	20
Pasta mit Zucchini-Kürbiskern-Pesto ☞	4/2019	29
Pasta Peperonata mit Minz-Feta	4/2019	59
Pastinaken-Curry-Quiche	1/2019	28
Pastinaken-Flammkuchen mit roten Zwiebeln und Trauben	5/2019	11
Pastinaken-Reistopf mit Gurken-Koriander-Topping, scharfer ☞	5/2019	12
Pastinaken-Skordalia mit gerösteter Roter Bete im Fladenbrot ☞	1/2019	21
Pastinaken-Wedges mit Paprikadip und fruchtigem Feldsalat ☞	5/2019	14
Pesto-Rosso-Polenta mit Zucchini-Paprika-Gemüse ☞	4/2019	53
Pfannkuchen mit Schwarzkohl-Feta-Füllung	6/2019	21
Pilz-Rosenkohl-Bourguignon mit Hirsessoufflé	6/2019	40
Pizza bianca mit Zuckerschoten und Spargelstreifen und Salat	3/2019	52
Pizza Caprese, italienische	4/2019	16
Polentaschnitten mit geschmortem Fenchel, gratinierte ☞	4/2019	40
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quesadillas mit Paprika-Bohnen-Creme und Guacamole, feurige ☞	3/2019	27

Hauptgerichte

R	Ausgabe	Seitenzahl
Ratatouille-Tarte mit Ziegenkäse (Tarte à la ratatouille et chèvre)	3/2019	47
Reis mit Hogaosoße (Arroz Atollado Colombiano), kolumbianischer	6/2019	31
Reis mit Tempeh und Tomaten-Sambal (Nasi Campur), gemischter	2/2019	49
Reis-Cevapcici mit Paprikagemüse	4/2019	31
Reisküchlein mit Tomaten-Kräuter-Soße und Rucolasalat	4/2019	35
Romanesco-Quinoa-Pfanne mit Petersilien-Minz-Salsa	3/2019	32
Rosenkohlgratin mit Ciabatta-Käse-Kruste, mediterranes	1/2019	33
Rosenkohl-Kürbis-Curry mit Datteln und Reis	6/2019	61
Rosenkohl-Tarte-Tatin	6/2019	17
Röstblumenkohl mit Hirse, Zitronen-Koriander-Öl und Joghurt-Knoblauch-Dip, orientalischer	5/2019	19
Rote-Bete-Knödel mit Meerrettich-Schmorgurken	1/2019	41
Rotkohl-Gemüse-Wok mit Shiitakepilzen und Reismudeln	2/2019	13
Rotkohl-Gewürz-Zaziki mit Süßkartoffelspießen	6/2019	23
Rotkohl-Pfanne mit Belugalinsen und geschmolzenem Feta	2/2019	14
S	Ausgabe	Seitenzahl
Schiffchen mit mediterranem Gemüse und Feta (Pide), pikante türkische	4/2019	23
Schupfnudel-Kürbis-Pfanne mit Haselnuss-Salbei-Topping	5/2019	52
Schwarzwurzeltarte mit Mandeln	6/2019	27
Sesam-Ofenkartoffeln mit Spinat und Möhren-Curry-Quark	2/2019	53
Shepherd's Pie mit Linsen und Champignons	5/2019	43
Spaghetti mit Blumenkohl-Bolognese	2/2019	59
Spargel auf Kartoffel-Senf-Stampf mit Kräuter-Frischkäse-Dip, gebratener	3/2019	21
Spargel im Salbei-Pfannkuchen mit Feta-Honig-Creme, grüner	3/2019	23
Spargel-Gemüse-Quiche mit Dinkelvollkornboden	3/2019	25
Spinatpfannkuchen mit Pilzbolognese-Füllung	6/2019	66
Spitzkohl-Cranberry-Strudel mit Kräuterdip	3/2019	18
Steckrüben-Kürbis-Pfanne mit Gnocchi und Parmesan	6/2019	14
Steckrüben-Nudel-Auflauf mit Frischkäse-Senfsoße und getrockneten Tomaten	6/2019	13
Steckrüben-Schnitzelchen in Haselnuss-Petersilien-Panade mit Nudeln in Roquefort-Weißweinsoße	6/2019	11
Steckrüben-Zwiebel-Gemüse mit Zimt und Ingwer auf Kartoffelstampf, karamellisiertes	6/2019	12
Süßkartoffel-Spinat-Tarte	2/2019	27

T	Ausgabe	Seitenzahl
Tagliatelle in feiner Möhren-Estragon-Schnittlauch-Soße	3/2019	28
Tofu Tikka Masala	6/2019	35
V	Ausgabe	Seitenzahl
Veggie-Bolognese mit Tagliatelle	1/2019	53
Veggie-Wellington mit Kürbis-Linsen-Füllung, brauner Soße und Schwarzwurzeln	6/2019	36
Vollkorn-Spirelli mit Sauerkraut und Scamorza	2/2019	56
W	Ausgabe	Seitenzahl
Wintergemüse-Nasigoreng	6/2019	28
Wirsing-Pasta, schnelle	1/2019	14
Wirsing-Pilz-Risotto mit Raclettekäse	6/2019	62
Wirsingpüree mit Balsamico-Pilzragout und Kartoffelwedges	6/2019	20
Wirsing-Wok mit Champignons, Ananas und Basmatireis	1/2019	11
Wurzelgemüse alla parmigiana	1/2019	23
Wurzelgemüse-Couscous mit Feldsalat, Orangen und Chili-Nüssen, lauwarmer	1/2019	20
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zucchini-Boote mit Grünkern-Kräuter-Füllung und Tomaten-Kerbel-Soße, gebackene	3/2019	29
Zucchiniplätzchen mit Dill-Joghurt-Dip und Bauernsalat, griechische	4/2019	13
Zucchini-Spitzpaprika-Pasta	4/2019	11

Süßes, Desserts und Getränke

A	Ausgabe	Seitenzahl
Apfel-Nuss-Ofenpfannkuchen mit Zimt-Honig-Topping	5/2019	35
B	Ausgabe	Seitenzahl
Bananenmuffins mit Erdnussfrosting	2/2019	60
Birnen-Crumble mit Schoko-Orangen-Streuseln	1/2019	64
Blaubeer-Malfatti mit Salbei-Zimt-Butter	4/2019	64
C	Ausgabe	Seitenzahl
Caprese al limone	4/2019	47
E	Ausgabe	Seitenzahl
Erdbeer-Ceviche mit Limette, Basilikum-Honig und Ricottanocken	3/2019	63
Erdbeeren mit Cantuccini und Zitronenmelisse-Mascarponecreme	3/2019	34
Erdbeer-Holunderblüten-Tiramisu	3/2019	60
Erdbeer-Nicecream mit Kokosflakes	3/2019	62
Erdbeer-Schoko-Flammkuchlein mit Kaffee-Schmand-Creme	3/2019	65
F	Ausgabe	Seitenzahl
Farfalle mit Himbeer-Tonka-Creme	3/2019	54
G	Ausgabe	Seitenzahl
Grießbrei-Strudel mit Thymian (Bougatsa), griechischer	4/2019	61
H	Ausgabe	Seitenzahl
Haselnuss-Kakao-Brownies	2/2019	62
Hefebume mit Marzipan-Mandel-Füllung	2/2019	20
Himbeer-Dattel-Schichtspeise	2/2019	61
Holunderblütensirup	3/2019	49
K	Ausgabe	Seitenzahl
Kaiserschmarrn mit Birnenkompott, veganer	5/2019	57
Kardamom-Herzchen mit Johannisbeergelee-Füllung (Kardemummapiiparit), finnische	6/2019	47
Kürbis-Pie mit karamellisierten Pekannüssen	5/2019	62
L	Ausgabe	Seitenzahl
Lebkuchen mit Ingwer und Orange (Pepparkakor), knusprige schwedische	6/2019	44
Limettenhälften mit Joghurtcreme und Mandeln (Desamargados de lima), gefüllte	6/2019	33

M	Ausgabe	Seitenzahl
Mandel-Grieß-Auflauf mit Zimt-Pflaumen	1/2019	63
Mango-Milchreis-Dessert	2/2019	65
Mini-Apfelquiches mit Rosinen und Zimt	1/2019	62
Mini-Tarte-Tatin mit Orangen, Mandeln und Lebkuchensahne	6/2019	43
Mousse au Chocolat mit Lavendel, weiße	4/2019	60
P	Ausgabe	Seitenzahl
Pastinaken-Apfel-Kuchen mit Salzkaramell	5/2019	61
Punschrollen (Dammugare), schwedische	6/2019	45
Q	Ausgabe	Seitenzahl
Quarkknödel mit Schokokern und Aprikosensoße	1/2019	45
Quinoa-Früchte-Auflauf mit Walnuss-Haferflocken-Kruste	5/2019	66
R	Ausgabe	Seitenzahl
Riebel mit Apfelmus	1/2019	48
Rote-Bete-Schoko-Kuchen	5/2019	65
S	Ausgabe	Seitenzahl
Scheiterhaufen mit Vanillesoße	1/2019	50
Schoko-Kirschkuchen mit Zimtfrosting und Zimtsternen	6/2019	65
Schoko-Nuss-Granola mit Honig-Vanille-Joghurt und Obstsalat, geröstetes	2/2019	23
Sommerobst-Crostata mit Rosmarin	4/2019	63
Spekulatius-Bratapfelkompott-Dessert	6/2019	39
V	Ausgabe	Seitenzahl
Vanilleflan mit Apfel-Nuss-Karamell	1/2019	65
W	Ausgabe	Seitenzahl
Weihnachtskekse mit Mandeln (Drømmer), dänische	6/2019	46
Z	Ausgabe	Seitenzahl
Zucchini-Orangen-Kuchen mit Mohn	5/2019	60