













FRÜHSTÜCK

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
 Avocado-Rührei mit Parmesan	2-19	50
 Bacon & Egg-Muffins mit Spinat	1-19	31
 Chia-Joghurt mit Heidelbeeren	2-19	46
Eier-Wrap mit Lachs und Avocado	2-19	50
 Gewürz-Granola	5-19	91
 Himbeer-Creme mit Joghurt	2-19	49
 Omelette mit Tomate und Mozzarella	2-19	48
 Papaya-Quark mit Leinsamen	2-19	47

BBQ / GRILL-REZEPTE

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
Filetspieße in Biermarinade	5-19	64








GEWÜRZE / GEWÜRZMISCHUNGEN

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
 Feigensenf	4-19	69
 Fleisch-Gewürz	1-19	58
 Orangen-Chili-Salz	1-19	58
 Pasta-Gewürz	1-19	58
 Weihnachtssenf	1-19	60

FISCH & MEERESFRÜCHTE

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
Fischfilet in Senf-Kräuterkruste	3-19	34
Gedämpfter Zander auf Rollgerstlrisotto mit Pinzgauer Bierkäse	5-19	96
Lachs mit Gemüse und Curry-Senf-Soße	2-19	69
Schlemmerfilets mit Pommes aus dem Ofen	3-19	52

VORSPEISEN & SNACKS

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	Beeren-Couscous	5-19	54
	Feta-Muffins	5-19	49
 	Italienischer Obazda	4-19	23
	Kroketten italienische Art	2-19	79
	Puffer aus Kartoffeln und Möhren	3-19	51
	Thunfischcreme	2-19	20
	Veggie Wrap	5-19	47








































SALATE

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	Eiersalat	3-19	90
	Frühlingsfit-Salat mit Kiwi, Pute & Feta	2-19	65
 	Griechischer Nudelsalat	4-19	30
	Hack-Barbeque-Salat	5-19	57
 	Sommer-Brokkolisalat mit Früchten	5-19	11
 	Waldorfsalat mit Cranberrys	1-19	35

























SUPPEN

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	Cremige Kartoffelsuppe mit Köttbullar	6-19	11
 	Cremige Süßkartoffelsuppe mit Tortilla-Chips	2-19	12
	Erbsensuppe	2-19	112
	Gemüsesuppe aus gerösteter Paprika	2-19	53
	Goldiges Süppchen mit Popcorn	2-19	11
	Hack-Suppe mit Estragon	6-19	44
	Hack-Terrine mit Weißkohl	6-19	55
	Kartoffel-Rahmsuppe mit Kräutern	6-19	64
	Kräutertopf mit Pellkartoffeln und Eiern	3-19	40
	Kreolische Kürbissuppe	6-19	98
	Kürbissuppe	3-19	93
	Linseneintopf mit Hackbällchen	2-19	77
	Möhrensuppe mit Hähnchen	2-19	53
 	Pastinaken-Cremesuppe	2-19	10
 	Rote-Bete-Suppe mit Sternen	1-19	36
	Winterliches Rotkohlsüppchen	1-19	85







KUCHEN, TORTEN & GEBÄCK

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
  Apfel-Karamell-Cheesecake	1-19	53
 Apfelkuchen mit Schmand	6-19	74
 Apfelschneckenblech mit Vanillesoße	6-19	77
 Apfel-Walnuss-Cookies	1-19	15
 Aprikosenkuchen mit knuspriger Baiserhaube	6-19	75
 Butterkuchen	5-19	98
 Chili-Schokoherzen	1-19	16
 Dattelkuchen	6-19	95
 Erdbeer-Crumble	4-19	48
  Erdbeer-"Poke"-Kuchen	4-19	12
 Erdbeer-Trifle	4-19	59
 Erdnussbutter-Cookies	1-19	15
 Flamingo-Torte	4-19	107
 Flower-Power-Torte	3-19	107
 Franzbrötchen mit Zimt- und Mohnfüllung	2-19	113
 Geister-Cake-Pops mit Oreo®-Keks	6-19	101
 Grummelige Ka...haufen	6-19	100
  Käsekuchen ohne Boden	3-19	10
 Kirsch-Keks-Kuchen	4-19	93
  Kokosnusskuchen	2-19	27
 Knusperriegel mit weißer Schokolade	1-19	63
 Kuchen im Glas	4-19	67
 Kürbiskuchen	6-19	107
 Lavendel-Brownies	4-19	96
 Macarons	1-19	22
 Mandel-Karamell-Brownietorte	1-19	13
 Mandelriegel	2-19	46
 Marleens Wintertorte	1-19	109
 Marshmallow-Bars	1-19	16
 Mascarpone-Schichtdessert mit Fruchtpüree	1-19	87
  Mini Snickers®-Cheesecakes	2-19	24
 Monkey Bread mit Kräutern	1-19	32
 Mümmelmann-Muffins	3-19	98
 Nutella-Torte	2-19	119














































KUCHEN, TORTEN & GEBÄCK

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
  Oreo® Himbeer-Traum	3-19	24
  Oreo® Hot Fudge	3-19	13
 Oreo® Schneckchen	5-19	73
  Oreo® Tarte	6-19	24
 Pfirsich-Küchlein mit Yuzu	1-19	93
 Pflaumenkuchen im Cheesecake-Look	6-19	79
 Pistazien-Cookies	1-19	15
 Pistazien-Macarons	1-19	22
  Russischer Zupfkuchen mit Mandarinen	3-19	23
 Schoko-Birnen-Kuchen mit Cornflakes	6-19	79
 Schoko-Glühwein-Gugelhupf	1-19	10
 Schokoladen-Macarons	1-19	22
 Schweizer Nusstorte	1-19	19
 Sommerliche Schmetterlinge	4-19	91
 Sonntagstorte	4-19	50
  Streuselkuchen mit Apfel und Vanillecreme	2-19	29
 Super Size Einhorn	5-19	105
 Vanille-Kokos-Macarons	1-19	22
 Zitronenkuchen	5-19	99





















NUDELGERICHTE

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
 Gnocchi-Eintopf	2-19	19
 Kräuterpasta mit Schmand	3-19	32
Nudelbowl mit Curry	3-19	64
  Pasta mit grünem Spargel und Zitronensauce	4-19	19
Schwäbische Maultaschen	3-19	88
Spaghetti Hack-Feta	6-19	52
 Spaghetti-Kuchen	4-19	20
 Spargel-Pasta	4-19	38





































DESSERTS & EIS

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	 Bubble-Waffeln	5-19	17
	 Buntes Wassereis mit Schuss	5-19	20
	Cool Cup Cakes	4-19	56
	Eis am Stiel	5-19	41
	Eis-Cheesecake mit Himbeeren	5-19	37
	Eis-Muffins mit Balsamico-Erdbeeren	5-19	31
	 Erdbeer-Bananen-Iceshake	4-19	15
	Erdbeer-Pavlova	4-19	55
	 Erdbeer-Yogurette-Eistörtchen	5-19	19
	Frozen Yogurt	4-19	53
	Frozen Yogurt mit Mango	5-19	32
	 Karamellpudding mit Baiser-Puffs	3-19	20
	Kekslollies	3-19	92
	 Kirsch-Glück im Glas	3-19	14
	Kokos-Mango-Parfait mit Macadamiakaramell	5-19	35
	Lemoncake-Sandwiches	5-19	71
	Lieblings-Eistorte	5-19	43
	 Marshmallow-Kaiserschmarrn mit Beeren	6-19	24
	Mascarpone-Erdbeer-Tütchen	4-19	47
	Nice Cream: Blueberry	5-19	38
	Nice Cream: Raspberry	5-19	38
	 Quarkbällchen-Auflauf mit Aprikosen	3-19	26
	 Raffaello-Früchtequark	5-19	22
	Schoko-Fondue mit Cookie-Dough	1-19	95
	 Schokotraum	3-19	9
	 Strawberry Cobbler	4-19	15
	Ü-Eis-Muffins	5-19	41
	Vanillesoße	2-19	94
	Wassermelonen-Granita	5-19	33
	 Weihnachts-Crumble	1-19	50
	 Zitronen-Quarkcreme	3-19	17
	Zwetschgen-Galette	6-19	20




OFENGERICHTE

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	Brotflecken mit Mangold und dreierlei Käse	3-19	105
	Curry-Hack-Auflauf	1-19	75
	Frittata mit ganz vielen Kräutern	3-19	43
	Gemüse-Lasagne mit Büffel-Mozzarella	1-19	68
	Gnocchi-Spinatauflauf mit Curry-Hähnchen	1-19	79
	Gratin mit Kohlrabi und Möhren	2-19	58
	Hackbällchen-Spinat-Auflauf	2-19	15
	Hacklasagne	2-19	81
	Herzogin-Kartoffeln (Pommes Duchesse)	1-19	49
	Jägerkohl-Auflauf	1-19	73
	Kartoffelgratin Bolo	6-19	61
	Kartoffelgratin mit Hähnchen	6-19	67
	Kartoffelgratin mit Schweinefilet	1-19	66
	Kartoffelgratin mit Spinat	6-19	58
	Kartoffel-Hack-Auflauf mit Curry-Käsesoße	2-19	85
	Kartoffelstrudel mit Gemüse	6-19	64
	Käse-Makkaroni-Auflauf	1-19	70
	Makkaroni-Auflauf mit Gorgonzola	6-19	40
	Nudelaufauf mit dreierlei Wurst	6-19	33
	Nudelaufauf mit Schinken und Käse	3-19	57
	Nudelnester mit Hackbällchen	6-19	16
	Ofenkartoffel mit Salsa verde	6-19	69
	Pastaaufauf mit Tomatensoße	3-19	58
	Pizza Margherita low carb	2-19	66
	Pizza Chili con carne	2-19	83
	 Pizza Rucola	6-19	12
	Raclette-Auflauf mit Hack	6-19	33
	Röllchen-Auflauf Pizza Style	6-19	35
	Sauerkrautaufauf mit Kartoffelpüree	6-19	34
	Schnitzel-Hack-Auflauf	1-19	65
	Spaghetti-Auflauf all Amatriciana	6-19	30
	Spargel-Flammkuchen	4-19	35
	Spätzel-Auflauf mit Hack und Zwiebeln	6-19	41
	Spinat-Cannelloni mit Tomaten-Hack-Soße	6-19	49
	 Süßkartoffel-Auflauf	1-19	46
	Zucchini-Auflauf mit Mozzarella überbacken	2-19	71




























SAUCEN, DIPS & DRESSINGS

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	Apfelmus	4-19	99
	Aromatische Tomatensoße	3-19	89
 	Avocado-Dressing	4-19	24
	Balsamico-Thymian-Vinaigrette	1-19	59
	Basilikum-Senf-Pesto	3-19	31
	Caesar-Orangen-Dressing	4-19	8
	Currywurstsauce basic	4-19	73
	Currywurstsauce Berlin	4-19	74
	Currywurstsauce Erdbeer	4-19	74
	Currywurstsauce exotisch	4-19	74
	Currywurstsauce feurig	4-19	73
	Currywurstsauce Spezial	4-19	73
	Estragon-Senf-Pesto	3-19	31
	Gebrannte Creme von der Gänseleber	1-19	96
	Gelbe Currypaste	3-19	71
	Grüne Currypaste	3-19	70
	Himbeer-Dressing	4-19	7
	Hummus	2-19	105
	Hummus mit Feigen	5-19	62
	Hummus mit Möhren	5-19	62
	Hummus mit Schafskäse & Kräutern	5-19	60
	Käsefondue	1-19	94
	Kräuterbutter	3-19	37
	Paprikacreme	5-19	8
	Petersilien-Öl	1-19	59
	Rhabarber-Ingwer-Chutney	4-19	105
	Rote Currypaste	3-19	71
	Senf-Thymian-Creme	4-19	7
 	Taco-Hummus	5-19	15
	Tomaten-Käse-Soße	4-19	99
 	Tomaten-Vinaigrette	4-19	7
	Weihnachtsbutter	1-19	21
	Winter-Pesto	1-19	60
 	Ziegenkäsecreme mit getrockneten Aprikosen	5-19	11

SAUCEN, DIPS & DRESSINGS

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	Zitronen-Kapernsoße	4-19	83
	Zucchini-Senf-Pesto	3-19	31
	Zwiebel-Relish	5-19	53

































BROT & TEIGGERICHTE

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	Bacon Dutch Pancake mit Brokkoli	2-19	97
 	Bubble Bread	4-19	28
	Chia-Baguette	1-19	95
	Curry-Joghurt-Dressing	4-19	8
	Dutch Pancake (mit Beeren & Vanillesoße)	2-19	94
 	Focaccia	5-19	12
	Fougasse Amore	2-19	117
	Hot-Pita mit Hackfleisch	2-19	74
	Kleine Nuss-Brote	1-19	20
	Kokos-Pancakes mit Beeren-Kirsch-Soße	2-19	91
	Kräuter-Pancakes mit Zucchini & Bacon	2-19	98
	Kräuter-Zupfbrot	3-19	44
	Mini-Quiches	5-19	67
	Oliven-Focaccia	5-19	58
	Pancakes, basic Rezept	2-19	90
 	Pancakes mit Zimtbutter	1-19	29
	Pfannkuchen	4-19	98
 	Sacristains mit Nüssen	3-19	8
 	Schnelles Grillbrot	5-19	8
	Schoko-Pancakes	2-19	92
	Sonntagsbrötchen	3-19	99
	Sterzinger Krapfen	2-19	110
	Vollkorn-Burgerbuns	5-19	63
	Winterapfelstollen	1-19	9
	Zupfbrot Margherita	5-19	59
	Zwetschgendatschi mit Butterstreusel	6-19	77






FLEISCH & GEFLÜGEL

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
Baked Potato mit Barbeque-Hack	5-19	69
Blitz-Hollandaise zu Spargel und zweierlei Schnitzel	4-19	43
Bratwurst-Nudelpfanne	3-19	49
Chicken-Curry mit Blumenkohlreis	2-19	57
Erdnuss-Chicken in Kokosmilch	3-19	74
Frikadellen mit Schlemmerfaktor	3-19	60
Frühlingspfännchen	4-19	41
Geflügelfrikadelle auf Blumenkohlpüree mit Zucchini-Möhren-Salat	2-19	63
Hackbraten mit Käse und Schinken	2-19	78
Hackragout Stroganoff	6-19	50
Hackröllchen Cordon Bleu	6-19	55
Hackrolle mit Frischkäse	6-19	47
Hähnchen mit Avocado-Salsa	2-19	55
Hähnchen mit Blumenkohl-Möhren-Salat	2-19	60
Hähnchen mit Cashew-Kruste auf Spinat	2-19	65
Hähnchen mit Sesam und Honig	3-19	73
Hähnchenauflauf Frikassee Style	6-19	40
Hähnchenbrust in Tomaten-Basilikum-Sauce	1-19	76
Hähnchenfilet in Tomaten-Frischkäse-Soße	3-19	55
Kartoffelgratin Bolo	6-19	61
Kohlrouladen	1-19	86
Köttbullar-Nudelsalat	4-19	27
Kräuterhackbraten mit Majoran	6-19	45
Kräuter-Involtini	4-19	82
Krustenbraten mit Bohnen, Birnen und neuen Kartoffeln	3-19	96
Lachsschnecken	6-19	9
Mini-Meatballs mit Sour Cream Dip	5-19	50
Moo Ping-Schweinefiletspieße	3-19	79
♥ Polpette	6-19	15
♥ Putenbrust mit Thunfischcreme	1-19	39
Putengulasch	4-19	92
Reispfanne mit Hack und Tomaten	3-19	58
Teriyaki-Balls mit feinem Sesam	3-19	69
Vitello Tonato	4-19	81
♥ Weihnachtsfüllung	1-19	44























DRINKS & SMOOTHIES

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	African Taste	5-19	49
	Beerige Bowl	2-19	38
	Cocosbowl mit Quinoa-Crispies	2-19	35
 	Cold Brew	5-19	26
	Dirty Banana	5-19	53
	Eierlikör	2-19	104
	Erdbeerbowl mit Knusper-Topping	2-19	38
	Erdbeer-Macchiato	4-19	62
	Erdbeer-Secco	4-19	48
	Erdbeer-Smoothie	4-19	49
	Frühstückssmoothie	4-19	90
	Gin Basil Smash	5-19	95
	Greenbowl mit Avocado und Kiwi	2-19	36
	Heiße Schokolade mit Knusperkugeln	2-19	23
	Heiße Schokolade mit Pfefferminz	1-19	11
	Heißer Fruchtsaft ohne Alkohol (Kinderpunsch)	1-19	11
	Himbeerbowl	2-19	33
	Himbeer-Prosecco	5-19	73
	Ingwer-Sprizz	5-19	50
	Kirsch-Glühwein	1-19	11
 	Limoncello Sprizz	5-19	25
	Mangobowl mit Ananas und Blaubeeren	2-19	36
 	Mago-Maracuja-Smoothie	4-19	17
	Schokobowl mit Avocado	2-19	40
	Schokobowl mit Haselnüssen	2-19	40
	Sorrel Christmas Punch	1-19	81
	Vitamin-Power-Sirup	3-19	91
 	Winter-Glühwein	1-19	27
	Zitronensirup	4-19	69

MARMELADE / AUFSTRICH

	REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
	Erdbeer-Vanille-Fruchtaufstrich	4-19	61
	Käsecreme	5-19	93
 	Sunshine im Glas	4-19	16
	Zwetschgen-Amaretto-Aufstrich mit Schokolade	6-19	27

GEMÜSEGERICHTE & SONSTIGES

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
 Avocado-Couscous	5-19	54
 Bärlauch-Risotto	3-19	39
  Couscous-Füllung	1-19	43
  Cranberry-Apfel-Füllung	1-19	44
 Eingelegter Kürbis	6-19	86
Gefüllte Auberginen Kreta Style	6-19	37
 Gemüse Eintopf	6-19	8
 Gemüse-Omelette mit Senfcreme	2-19	59
  Gemüse-Schmand-Topf	2-19	16
 Grüner Spargel mit Käsebutter	4-19	36
 Kartoffelcurry mit Duftreis	6-19	61
 Kokos-Curry mit buntem Gemüse	3-19	67
 Leinöl-Kartoffeln	6-19	94
Linsenröllchen oriental	6-19	52
  Malfatti Spinat-Ricotta-Nocken	6-19	19
 Maronen-Pilz-Füllung	1-19	43
Mikrowellenkürbis	6-19	105
 Nuggets Brokkoli-Cheese	2-19	61
Pellkartoffeln mit zwei Dips	6-19	69
 Selleriepüree	6-19	65
 Tomaten-Risotto mit Pesto	4-19	82
 Zitronen-Risotto	1-19	41

NON-FOOD / BEAUTY

REZEPTNAME	AUSGABE	SEITE
 Aroma-Badesalz	1-19	99
 Ausgleichendes Gesichtsspray	4-19	100
 Erfrischungsspray für den Körper	4-19	100
 Haferkleie-Gesichtspeeling	3-19	100
 Kaffee-Kokos-Peeling für den Körper	3-19	100
 Kühlendes Kokosöl	5-19	100
 Pflegendes Duschgel	6-19	102
 Quarkmaske fürs Gesicht	5-19	100
 Winterliche Duschpralinen	1-19	99
 Wohltuendes Erkältungsbad	6-19	102