

## AUFSTRICHE, KONFITÜREN & CO.

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Chili-Dip, Avocado-creme, Aioli-Butter     | 5-23    | 42    |
| Erdbeermarmelade                           | 4-23    | 49    |
| Estragon-Zitronen- Butter                  | 4-23    | 16    |
| Feine Streichwurst                         | 1-23    | 55    |
| Frühstücksfleisch                          | 6-23    | 47    |
| Pflaumenmus                                | 6-23    | 92    |
| Sächsische Land- leberwurst - Nose to tail | 6-23    | 44    |
| Schnittlauchblütenbutter                   | 5-23    | 42    |

## BBQ, GRILL-REZEPTE

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Burger, Burgerbuns , Zwiebelsauce , Coleslaw | 4-23    | 14    |
| Chicken Wings mit Süßkartoffeln              | 4-23    | 35    |
| Chili con Carne in der Knusperschüssel       | 4-23    | 36    |
| Chili-Cheese- Burger, Chili-Cheese- Sauce    | 4-23    | 19    |
| Frikadellen am Spieß mit Gurkensalat         | 4-23    | 13    |
| Italian Burger                               | 4-23    | 19    |
| Pfundstopf AL LA MACHRIFA                    | 4-23    | 37    |
| Pulled Pork vom Gasgrill                     | 4-23    | 20    |
| Ratatouille als Türmchen                     | 4-23    | 35    |
| Spareribs vom Gasgrill                       | 4-23    | 21    |

## BROT, TEIGGERICHTE

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Baguette                                     | 4-23    | 62    |
| Bärlauch-Zupfbrot                            | 3-23    | 85    |
| Brotkranz                                    | 5-23    | 48    |
| Bunt belegte Bagels                          | 3-23    | 85    |
| Bunte Quiche mit Wintergemüse                | 2-23    | 12    |
| Burger, Burgerbuns , Zwiebelsauce , Coleslaw | 4-23    | 14    |
| Cheese-Baguette mit Knoblauchbutter          | 4-23    | 27    |
| Cronuts                                      | 3-23    | 63    |

# BROT, TEIGGERICHTE

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Dampfnudeln mit Mohn und Vanillesauce      | 3-23    | 83    |
| Dinkel-Party-Brot                          | 3-23    | 78    |
| Dinkeltoastbrot                            | 5-23    | 47    |
| Dinkel-Vollkorn- Bagel                     | 3-23    | 76    |
| Dinkel-Walnuss- Baguette                   | 6-23    | 77    |
| Easy-Peasy- Dinkelbrot                     | 3-23    | 75    |
| Eiweiß-Brot                                | 2-23    | 48    |
| Feigen-Walnuss-Brot                        | 1-23    | 79    |
| Feuerstangen mit Spicepaste                | 5-23    | 78    |
| Fladenbrot vom Grill mit Kräuterpesto      | 4-23    | 28    |
| Fonduebrot                                 | 1-23    | 46    |
| Häschen- Pancakes                          | 3-23    | 72    |
| Haselnuss- Dinkel-Brot                     | 2-23    | 50    |
| Hefetannenbaum mit Rucola-Pesto            | 1-23    | 32    |
| Herzhafte Hefeklöße mit Tomatensauce       | 6-23    | 71    |
| Herzhafter Partykranz                      | 2-23    | 75    |
| Hot-Dog-Brötchen                           | 4-23    | 67    |
| Italienisches Pizzabrot mal anders         | 5-23    | 69    |
| Kartoffelbrot                              | 6-23    | 77    |
| Kürbisbrötchen                             | 6-23    | 78    |
| Laugenbrezel                               | 6-23    | 87    |
| Lavas – türkisches Ballonbrot / Fladenbrot | 5-23    | 81    |
| Mediterranes Grillbrot                     | 4-23    | 27    |
| Müslibrötchen                              | 2-23    | 47    |
| Pain d'Epi und Baguette                    | 5-23    | 66    |
| Pita-Brot                                  | 5-23    | 65    |
| Rundes Zupfbrot, mit Käse gefüllt          | 5-23    | 39    |
| Sauerteigansatz                            | 1-23    | 70    |
| Sonntagsbrötchen                           | 3-23    | 89    |
| Sonntagsbrötchen                           | 5-23    | 50    |
| Weizen-Sauerteigbrot                       | 1-23    | 78    |
| Wurzelbrot                                 | 1-23    | 76    |
| Würzige Focaccia - 2 Sorten                | 4-23    | 30    |
| Zwiebelkuchen vom Blech                    | 6-23    | 18    |

# DESSERTS & EIS

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Amarena-Cheese- cake-Affogato              | 5-23    | 85    |
| Apfelmus                                   | 1-23    | 33    |
| Bayerische Creme                           | 5-23    | 27    |
| Crema Catalana mit Orangen                 | 5-23    | 34    |
| Crème brûlée                               | 2-23    | 23    |
| Crunch-Joghurt mit Mango                   | 3-23    | 51    |
| Eierlikör-Himbeer- Affogato                | 5-23    | 84    |
| Erdbeer-Joghurt- Eis mit Keksstückchen     | 4-23    | 46    |
| Erdbeer-Quark- creme                       | 4-23    | 42    |
| Erdbeersorbet in Gläsern, mit Mandeln      | 4-23    | 46    |
| Germknödel mit Pflaumenkompott             | 6-23    | 38    |
| Joghurt mit Datteln und Feigenkompott      | 6-23    | 25    |
| Kaffee-Baiser-Affo- gato mit Pistazien-Eis | 5-23    | 86    |
| Milchreis mit Mohn, Nüssen und Zwetschgen  | 6-23    | 95    |
| Mini-Germknödel mit Zwetschgenmus          | 5-23    | 26    |
| Nougat-Eis ohne Eismaschine                | 6-23    | 58    |
| Nussknödel mit Pflaumenfüllung             | 6-23    | 95    |
| Pfirsicheis-Affogato mit Prosecco          | 5-23    | 87    |
| Portugiesische „Pastéis de Nata“           | 5-23    | 62    |
| Quark-Soufflé mit Zitrusfrüchteragout      | 2-23    | 91    |
| Ricotta-Eierlikörcreme im Glas             | 3-23    | 36    |
| Schnelle Mousse au Chocolat mit Erdbeeren  | 4-23    | 59    |
| Schokoladen-Macadamia Soufflé              | 2-23    | 90    |
| Schokoladensoufflé                         | 2-23    | 89    |
| Süße Möhren-Bällchen                       | 5-23    | 82    |
| Süße Schokoladen- Pizza mit Marshmallows   | 3-23    | 17    |
| Süßer Kürbis- Crumble mit Zimt             | 6-23    | 11    |
| Teddy-am-Strand- Dessert (Himbeer-Zitrone) | 4-23    | 68    |
| Walnusspudding mit Pflaumen                | 6-23    | 92    |
| Weißes Schokoladenmousse                   | 3-23    | 35    |
| Wintersoufflé                              | 2-23    | 89    |

# FISCH & MEERESFRÜCHTE

|   | AUSGABE | SEITE |
|---|---------|-------|
| Kartoffel-Möhren- Stampf mit Fischstäbchen  | 2-23    | 38    |
| Lachs an Spitzkohl mit Reis & Orangensauce  | 3-23    | 59    |
| Lachs mit Curryreis und grünen Bohnen       | 6-23    | 67    |
| Lachs mit Orangensauce und Fächerkartoffeln | 1-23    | 16    |
| Lachs und Spargel in Spitzkohl              | 4-23    | 71    |
| Lachs-Shrimps-Tatar                         | 1-23    | 40    |
| Lauch-Kartoffelpüree mit Fischstäbchen      | 2-23    | 54    |
| Poké-Bowl mit Lachs                         | 4-23    | 85    |

# FLEISCH & GEFLÜGEL

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Bunte Asia-Bowl mit Geschnetzeltem         | 3-23    | 56    |
| Butternusskürbiscreme mit Hackbällchen     | 6-23    | 69    |
| Chicken Tikka Masala                       | 1-23    | 51    |
| Chili-con-Carne- Ring                      | 2-23    | 57    |
| Filet Wellington mit Bohnengemüse          | 1-23    | 12    |
| Fleischpflanzerl                           | 6-23    | 34    |
| Fried-Rice mit Hähnchenbrust und Ei        | 5-23    | 72    |
| Geflügelwurst                              | 2-23    | 69    |
| Gefüllte Paprika mit Wildreis und Joghurt  | 4-23    | 73    |
| Geschnetzeltes mit Spinat & Reis           | 6-23    | 53    |
| Griechischer Souvlaki mit Tzatziki         | 5-23    | 16    |
| Hackbällchen in Joghurt-Sauce              | 2-23    | 15    |
| Hähnchen in Frischkäse-Sauce               | 2-23    | 53    |
| Hähnchenbrust an buntem Herbstgemüse       | 6-23    | 72    |
| Hähnchencurry                              | 2-23    | 11    |
| Hähnchen-Curry- Bowl                       | 4-23    | 81    |
| Hähnchengeschnetzeltes mit Kartoffelstampf | 6-23    | 17    |
| Hähnchengeschnetzeltes mit Reis            | 5-23    | 53    |
| Kalbsgulasch mit Polenta-Gnocchi           | 2-23    | 19    |
| Kartoffeltopf mit Bratwurstklößchen        | 1-23    | 50    |
| Mexikanische Bowl                          | 4-23    | 82    |
| Minischnitzel mit Sellerie-Pommes          | 3-23    | 29    |
| Philadelphia- Hähnchen mit Pasta           | 2-23    | 33    |
| Putencurry mit Reis                        | 5-23    | 75    |
| Putenfilet-Blatt- spinat-Brei              | 2-23    | 83    |

## FLEISCH & GEFLÜGEL

|   | AUSGABE | SEITE |
|---|---------|-------|
| Rahm-Hähnchen- Geschnetzeltes                           | 2-23    | 34    |
| Reis mit Chicken-Curry                                  | 1-23    | 69    |
| Rindergulasch m. Gemüse / Kartoffelbrei-Schneemann      | 1-23    | 31    |
| Rinderrouladen mit Kartoffelpüree                       | 6-23    | 37    |
| Rindsgulasch mit Polenta                                | 6-23    | 28    |
| Schlemmerschnitzel                                      | 2-23    | 21    |
| Schweinefleischspieße mit Mojo Rojo                     | 5-23    | 33    |
| Tafelspitz mit Meerrettich, Boullionkartoffeln, Wirsing | 1-23    | 19    |
| Tomatenreis mit Hackbällchen                            | 2-23    | 37    |
| Wiener Schnitzel mit Kräuter-Kartoffelsalat             | 5-23    | 25    |
| Zwiebel-Sahne- Hähnchen                                 | 1-23    | 64    |

## FRÜHSTÜCK

|                | AUSGABE | SEITE |
|----------------|---------|-------|
| Eggs Benedikt  | 2-23    | 61    |
| Rührei-Muffins | 2-23    | 62    |

## GEMÜSE & SONSTIGES

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Bananen- Dinkelflocken-Brei            | 2-23    | 84    |
| Brokkoli-Lauch- Puffer                 | 3-23    | 11    |
| Bunter Kartoffel-Wintergemüse-Topf     | 1-23    | 67    |
| Gemüse-Frischkäse-Sauce mit Sushi-Reis | 4-23    | 65    |
| Getreidebrei mit Banane                | 3-23    | 91    |
| Hirse-Karotten-Brei                    | 3-23    | 93    |
| Karottenbrei                           | 3-23    | 91    |
| Kürbispuffer                           | 1-23    | 33    |
| Kürbis-Reis-Brei                       | 2-23    | 81    |
| Marokkanisches Allerlei                | 3-23    | 55    |
| Mediterrane Reispfanne                 | 4-23    | 55    |
| Ofenkartoffel mit Kräuterquark         | 2-23    | 31    |
| Ofenkartoffeln mit frischer Quarkcreme | 1-23    | 58    |
| Paprika-Rahm-Pilze                     | 1-23    | 49    |
| Pastinaken- Kartoffel-Brei             | 2-23    | 81    |
| Pfifferlinge mit Spinat-Rahm-Sauce     | 5-23    | 58    |
| Pflaumen- Dinkelflocken-Brei           | 2-23    | 84    |

## GEMÜSE & SONSTIGES

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Ricotta-Gnocchi mit Frühlingsgemüse    | 3-23    | 20    |
| Semmelknödel mit Waldpilzragout        | 6-23    | 31    |
| Spargel im Petersilien-Omelette        | 4-23    | 11    |
| Spargel-Kartoffel- Pfanne              | 3-23    | 50    |
| Tofu-Poké-Bowl                         | 4-23    | 79    |
| Tomaten-Auberginen-Geschnetzeltes      | 3-23    | 47    |
| Vegetarische Falafel-Rollos            | 2-23    | 55    |
| Vegetarisches Kartoffel-Gemüse-Gulasch | 3-23    | 19    |
| Weißwein-Risotto mit Waldpilzen        | 1-23    | 15    |
| Winterliches Kürbis-Curry              | 2-23    | 65    |
| Wurzelküchlein auf Babyspinat          | 2-23    | 17    |
| Zucchini-Risotto mit süßer Note        | 6-23    | 68    |
| Zwieback mit Apfel und Banane          | 2-23    | 83    |

## GEWÜRZE, GEWÜRZMISCHUNGEN

|                                  | AUSGABE | SEITE |
|----------------------------------|---------|-------|
| Basis-Rub                        | 4-23    | 23    |
| Coffee-Rub - der besondere Rub   | 4-23    | 25    |
| Knorrige Salat-Gewürzzubereitung | 4-23    | 24    |
| Lucomas Magic Dust               | 4-23    | 23    |
| Seafood-Rub - der Wandelbare     | 4-23    | 25    |
| Wasabi-Currywurst-Topping        | 4-23    | 24    |

## KUCHEN, TORTEN & GEBÄCK

|   | AUSGABE | SEITE |
|---|---------|-------|
| Apfelstrudel  | 6-23    | 41    |
| Apfel-Torte   | 6-23    | 41    |
| Baiser-Küsschen  | 1-23    | 8     |
| Bethmännchen, Low Carb  | 1-23    | 82    |
| Bienenstich-Biskuitrolle  | 4-23    | 60    |
| Blaubeer-Käsekuchen   | 5-23    | 92    |
| Blechkuchen mit Rhabarber   | 4-23    | 92    |
| Brombeertörtchen mit Zitronen-Skyr  | 5-23    | 91    |
| Browniesterne am Stiel  | 1-23    | 22    |
| Cappuccino- Maulwurfkuchen  | 3-23    | 52    |

# KUCHEN, TORTEN & GEBÄCK

|   | AUSGABE | SEITE |
|---|---------|-------|
| Elbwooge                                    | 6-23    | 84    |
| Erdbeer-Hefeschnecken                       | 4-23    | 49    |
| Erdbeer-Joghurt- Torte                      | 4-23    | 42    |
| Erdbeer-Käse- Sahne-Torte                   | 4-23    | 45    |
| Frühstückskuchen                            | 6-23    | 83    |
| Hefegebäck                                  | 3-23    | 33    |
| Hefegebäck mit Vanillecreme                 | 3-23    | 52    |
| Hefeteigbrötchen mit Heidelbeerfüllung      | 3-23    | 83    |
| Herzhafte Weihnachtssterne                  | 1-23    | 12    |
| Himbeer-Frischkäse-Cake                     | 5-23    | 95    |
| Hot-Cross-Buns                              | 3-23    | 35    |
| Joghurtkuchen mit Löffelbiskuits und Beeren | 5-23    | 92    |
| Käsekuchen mit Limetten                     | 5-23    | 95    |
| Käsekuchenmuffins                           | 6-23    | 83    |
| Lebkuchen-Plätzchen vom Blech               | 1-23    | 28    |
| Marillenknödel mit Mozartkugeln             | 6-23    | 24    |
| Mini-Gugelhupf mit Hasenohren aus Keksen    | 3-23    | 41    |
| Mini-Guglhupf                               | 6-23    | 38    |
| Mokkasterne, Low Carb                       | 1-23    | 83    |
| Ofenberliner mit Buttercreme                | 2-23    | 76    |
| Orangenberge, Low Carb                      | 1-23    | 87    |
| Osternester aus Hefeteig                    | 3-23    | 39    |
| Pflaumenkuchen mit Quark und Streuseln      | 6-23    | 91    |
| Philadelphia-Torte ohne Backen              | 4-23    | 95    |
| Pistazienswirls, Low Carb                   | 1-23    | 86    |
| Prosecco-Cupcakes mit Heidelbeer-Frosting   | 1-23    | 42    |
| Rüblikuchen im Glas                         | 3-23    | 36    |
| Schneller saftiger Schokoladenkuchen        | 4-23    | 91    |
| Schneller Zitronenkuchen mit Guss           | 4-23    | 92    |
| Schwarz-Weiß-Gebäck                         | 1-23    | 23    |
| Spekulatius                                 | 1-23    | 26    |
| Spekulatius-Käsekuchen                      | 1-23    | 26    |
| Stollenkonfekt mit Erdnüssen und Karamell   | 1-23    | 24    |
| Streuselkuchen mit Vanillepudding           | 5-23    | 60    |
| Tannenbaum-Nussecken                        | 1-23    | 25    |
| Weihnachtskuchen mit Topping, Low Carb      | 1-23    | 85    |
| Windbeutel mit Schoko-Baileycrème           | 2-23    | 76    |

# KUCHEN, TORTEN & GEBÄCK

|                                | AUSGABE | SEITE |
|--------------------------------|---------|-------|
| Zimtschnecken mit Apfelfüllung | 6-23    | 22    |
| Zwetschgentaler                | 6-23    | 62    |

# NON-FOOD, BEAUTY

|                                 | AUSGABE | SEITE |
|---------------------------------|---------|-------|
| Gesichtsmaske für reife Haut    | 2-23    | 94    |
| Gesichtsmaske für trockene Haut | 2-23    | 95    |
| Handcreme                       | 2-23    | 93    |

# NUDELGERICHTE

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Asia-Cannelloni                            | 3-23    | 65    |
| Asia-Nudeln mit Hähnchen und Gemüse        | 5-23    | 59    |
| Bandnudeln mit Champignons                 | 6-23    | 21    |
| Bucatini mit grünem Gemüse                 | 4-23    | 72    |
| Bunter Gemüsetopf mit Gnocchi in Sauce     | 4-23    | 75    |
| Burrata-Spaghetti                          | 5-23    | 54    |
| Ciotola Di Pasta - Italienischer Nudeltopf | 3-23    | 57    |
| Frühlingspasta                             | 3-23    | 45    |
| Gnocchi-Petersilien-Topf                   | 4-23    | 58    |
| Griechische Kritharaki mit Feta und Spinat | 3-23    | 29    |
| Kässpätzle                                 | 6-23    | 33    |
| Maccheroni al Forno                        | 6-23    | 22    |
| Maultaschen mit frittierten Zwiebeln       | 3-23    | 27    |
| Mezzi Rigatoni mit Sommer-Carbonara        | 5-23    | 72    |
| Nudel-Fleisch- wurst-Pfanne                | 2-23    | 35    |
| One Pot Ravioli                            | 2-23    | 67    |
| Pasta alla Norma                           | 5-23    | 21    |
| Pasta Gorgonzola                           | 4-23    | 53    |
| Pasta mit Pesto-Gemüse                     | 1-23    | 53    |
| Pasta mit Rosenkohl und Schinken           | 2-23    | 65    |
| Penne mit Würstchen und Gemüse             | 2-23    | 66    |
| Schinkenfleckerl                           | 6-23    | 15    |
| Schnelle Makkaroni                         | 3-23    | 22    |
| Schnelle Nudeln mit Spinat und Paprika     | 3-23    | 25    |
| Schupfnudel-Bratwurstklösschen-Pfanne      | 4-23    | 51    |

## NUDELGERICHTE

|                                 | AUSGABE | SEITE |
|---------------------------------|---------|-------|
| Schupfnudeln mit Champignons    | 3-23    | 44    |
| Schupfnudeln mit Kraut          | 6-23    | 54    |
| Spaghetti mit Gemüse-Käse-Sauce | 4-23    | 52    |
| Spaghetti vom Blech             | 1-23    | 63    |
| Spaghetti-Kuchen                | 3-23    | 64    |
| Tagliatelle Carbonara           | 3-23    | 23    |
| Tortellini alla Mamma           | 1-23    | 49    |
| Tortellini-Gemüsetopf           | 1-23    | 62    |
| Veggie One-Pot-Pasta            | 1-23    | 68    |

## SALATE

|   | AUSGABE | SEITE |
|---|---------|-------|
| Apfel-Sellerie-Salat                          | 3-23    | 66    |
| Burger, Burgerbuns , Zwiebelsauce , Coleslaw  | 4-23    | 14    |
| Grüner Salat mit Sesam-Hähnchen               | 2-23    | 16    |
| Kartoffelsalat mit Zitronendressing           | 5-23    | 15    |
| Krautsalat mit Speck                          | 6-23    | 34    |
| Lieblings-Eiersalat                           | 2-23    | 61    |
| Möhrensalat – Havuç Ezmesi                    | 5-23    | 82    |
| Rucola-Trauben-Salat mit Avocado              | 1-23    | 45    |
| Salat mit Lachs                               | 2-23    | 11    |
| Taco-Salat                                    | 4-23    | 56    |
| Taco-Salat mit Hack im Glas                   | 2-23    | 74    |
| Tortellini-Salat                              | 1-23    | 39    |
| Wintersalat mit Orangen und Granatapfelkernen | 1-23    | 47    |

## SAUCEN, DIPS & DRESSINGS

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Burger, Burgerbuns , Zwiebelsauce , Coleslaw | 3-23    | 14    |
| Chili-Cheese- Burger, Chili-Cheese- Sauce    | 3-23    | 19    |
| Chili-Dip, Avocadocreme, Aioli-Butter        | 5-23    | 42    |
| Cola-Barbecue- Sauce                         | 4-23    | 16    |
| Fladenbrot vom Grill mit Kräuterpesto        | 3-23    | 28    |
| Mango-Curry-Dip                              | 1-23    | 47    |
| MIXX-BBQ-Sauce                               | 4-23    | 33    |
| Pikante Joghurt- creme – Haydari             | 5-23    | 83    |

# OFENGERICHTE

|  | AUSGABE | SEITE |
|--|---------|-------|
| Ajvar-Gnocchi aus dem Ofen                 | 2-23    | 55    |
| Bayerischer Leberkäse                      | 6-23    | 43    |
| Blätterteigtarte mit Ziegenkäse und Oliven | 3-23    | 26    |
| Cheeseburger vom Blech                     | 6-23    | 51    |
| Currywurst-Auflauf                         | 2-23    | 32    |
| Dinkelpizza mit Kürbis und Pancetta        | 6-23    | 14    |
| Gnocchi-Auflauf                            | 1-23    | 62    |
| Hefeschnecken mit Bärlauch-Pesto           | 3-23    | 81    |
| Kartoffelauflauf mit Hack                  | 1-23    | 61    |
| Kartoffelpizza mit Räucherlachs            | 3-23    | 14    |
| Lauch im Pfannkuchenmantel                 | 3-23    | 9     |
| Lauch-Karotten- Quiche                     | 6-23    | 13    |
| Maultaschen- Ofengemüse                    | 6-23    | 50    |
| Maultaschen-Auflauf Tomate-Lauch           | 1-23    | 53    |
| Mini-Quiches mit Kürbis                    | 6-23    | 9     |
| Nudel-Käse- Auflauf                        | 2-23    | 30    |
| Ofenkartoffeln mit Rucola und Gorgonzola   | 6-23    | 21    |
| Orientalisches Sommergemüse                | 5-23    | 55    |
| Pasta vom Blech – mit Feta und Pilzen      | 2-23    | 57    |
| Pikante Pizza-Torte mit Peperoni-Salami    | 3-23    | 17    |
| Pizza Athen                                | 3-23    | 48    |
| Pizza Margherita mit frischem Basilikum    | 5-23    | 18    |
| Pizza mit Birne, Rucola und Walnüssen      | 3-23    | 15    |
| Pizza Primavera                            | 3-23    | 13    |
| Pizzafladen mit Schafskäse & Tomaten       | 3-23    | 13    |
| Rosenkohl-Quiche                           | 6-23    | 61    |
| Rösti-Auflauf mit Spiegeleiern             | 2-23    | 28    |
| Rotkohl-Kartoffel-Auflauf                  | 1-23    | 52    |
| Shepards Pie mit braunen Linsen            | 6-23    | 49    |
| Spinat-Lachs-Rolle                         | 5-23    | 10    |
| Spinat-Lasagne                             | 2-23    | 53    |
| Spinat-Lasagne- Röllchen                   | 5-23    | 11    |
| Spinat-Omelett mit Radieschensprossen      | 5-23    | 9     |
| Tarte mit grünen Tomaten und Spargel       | 4-23    | 9     |
| Tarte Tatin mit Sticky Bacon, Thymian      | 5-23    | 30    |
| Überbackene Mini- Buletten auf ital. Art   | 5-23    | 22    |
| Zucchini-Chili- Auflauf                    | 5-23    | 57    |

## SMOOTHIES & DRINKS

|                                      | AUSGABE | SEITE |
|--------------------------------------|---------|-------|
| Apfel-Mandarinen- Smoothie           | 3-23    | 93    |
| Beeren-Joghurt- Shake                | 2-23    | 15    |
| Birnen-Gin-Tonic                     | 2-23    | 78    |
| Blutorangen-Mojito                   | 1-23    | 36    |
| Eierlikör mit Orange und Tonkabohne  | 3-23    | 32    |
| Erdbeer-Joghurt- Shake               | 4-23    | 40    |
| Frucht-Smoothie mit Joghurt          | 2-23    | 16    |
| Gin-Cocktail                         | 2-23    | 23    |
| Granatapfel-Bananen-Shake mit Nüssen | 2-23    | 12    |
| Granatapfel-Prosecco-Cocktail        | 1-23    | 36    |
| Grüner Detox- Smoothie               | 2-23    | 10    |
| Karotten-Orangen- Smoothie           | 2-23    | 19    |
| Orangen-Koffein- Shot                | 2-23    | 72    |

## VORSPEISEN & SNACKS

|   | AUSGABE | SEITE |
|---|---------|-------|
| Burger Sliders                              | 1-23    | 37    |
| Blätterteig-Karotten- Lollis                | 2-23    | 78    |
| Börek mit Spinat- Feta-Füllung, Joghurt-Dip | 5-23    | 29    |
| Carrot Cake Balls                           | 3-23    | 69    |
| Eier im Glas                                | 2-23    | 62    |
| Exotische Kokos- Hirse-Bowl                 | 4-23    | 87    |
| Hack-Röllchen Orient- Style                 | 1-23    | 38    |
| Hähnchen- und Zucchini-Happen               | 1-23    | 39    |
| Herzhaftes Waffeln mit Avocado-Dip          | 2-23    | 72    |
| Lachscreme für Windbeutel                   | 2-23    | 75    |
| Mexikanischer Pizzaring                     | 1-23    | 40    |
| Ofenbrot „Leiw on Seel“                     | 6-23    | 64    |
| Rührei mit getrockneten Tomaten und Feta    | 5-23    | 71    |
| Spanakopita – Blätterteigtaschen mit Spinat | 5-23    | 17    |
| Süßkartoffel-Fries mit Mangodip             | 5-23    | 75    |
| Sweet-Rice-Bowl mit Mango und Birne         | 5-23    | 87    |
| Vesperbrett mit versch. Ziegenkäse          | 5-23    | 28    |

# SUPPEN

|   | AUSGABE | SEITE |
|---|---------|-------|
| Allgäuer Käsesuppe mit Croûtons                 | 6-23    | 27    |
| Asia-Gemüsesuppe mit Lachs                      | 2-23    | 41    |
| Avgolemono - Zitronen-Hühnersuppe               | 5-23    | 15    |
| Bärlauchsuppe mit Petersiliensahne              | 3-23    | 25    |
| Brokkoli-Topf                                   | 1-23    | 50    |
| Cremige Brokkolisuppe                           | 2-23    | 13    |
| Erbsensuppe mit Koriander und Ingwer            | 3-23    | 20    |
| Gemüse-Hack- Topf mit Lauch                     | 3-23    | 49    |
| Gemüseeeintopf mit grünen Linsen                | 2-23    | 28    |
| Gemüsesuppe aus gerösteter Paprika              | 2-23    | 14    |
| Grüne Spargelsuppe                              | 4-23    | 10    |
| Gute-Laune-Suppe                                | 1-23    | 32    |
| Indisches Kürbis- Curry                         | 6-23    | 55    |
| Kartoffel-Lauch-Suppe mit geräuchertem Kasseler | 1-23    | 59    |
| Kartoffelsuppe mit gebratenem Leberkäse         | 6-23    | 33    |
| Käsesuppe mit Schnittlauch u. Croûtons          | 5-23    | 71    |
| Klassische Erbsensuppe                          | 2-23    | 37    |
| Knackwürstchen in Kraut                         | 6-23    | 73    |
| Kräuter-Rahm- Süsschen                          | 2-23    | 21    |
| Kürbissuppe mit Pestoschnecken                  | 6-23    | 10    |
| Lauch-Kartoffel- Suppe                          | 3-23    | 10    |
| Mexiko-Topf mit Würstchen und Ei                | 3-23    | 43    |
| Minestrone mit Linsen                           | 4-23    | 57    |
| Möhrensuppe im Hasenbrötchen                    | 3-23    | 71    |
| One Pot Pizza-Suppe                             | 1-23    | 67    |
| Parmesanschaum- Süsschen                        | 1-23    | 16    |
| Petersilienrahmsüsschen                         | 1-23    | 15    |
| Ramen-Suppe                                     | 2-23    | 43    |
| Sauerkrautsuppe                                 | 6-23    | 13    |
| Spanische Gazpacho                              | 5-23    | 33    |
| Spicy Thai-Nudelsuppe                           | 2-23    | 43    |
| Tagliatellesuppe                                | 6-23    | 18    |
| Thai-Currysuppe mit Fleischbällchen             | 2-23    | 41    |
| Wirsingeeintopf                                 | 6-23    | 17    |