

# Rohkostgerichte

1. Blumenkohl mit Sauerrahm
2. Bunter Bohnensalat
3. Endiviensalat mit Walnüssen
1. Feiner Fenchelsalat
2. Grüner Salat mit Parmesan
3. Gurken mit Sauerrahm
4. Hafersalat
5. Karotten mit Sellerie
6. Karotten mit Sesam
7. Kohlrabibarpaccio
8. Kürbissalat
9. Linsensalat
10. Radicchio mit Bohnen
11. Radicchio mit getoasteten Mandelkernen
12. Rohnen mit Sellerie
13. Rohnen mit Sonnenblumenkernen
14. Sellerieknolle mit Parmesan
15. Spargelsalat
16. Staudensellerie mit Apfel
17. Tomaten-Avocadoteller
18. Zucchini-Apfelrohkost
19. Avocado-Selleriefrischkost
4. Blumenkohl mit Peperoni
5. Fenchel-Karottenrohkost
6. Bunter Salat mit Brotwürfeln
7. Salatvariation mit Käsewürfeln
8. Endiviensalat mit Orangen
9. Grüner Salat mit Nüssen und Minzedressing
10. Gemischter Salat mit Marinade
11. Blattsalat mit Birnenwürfel
12. Bunter Salat mit Champignons
13. Frühlingssalat
14. Gurkensalat mit Melissedressing
15. Karotten mit Lauch
16. Krautsalat mit Kartoffeln
17. Gemischter Linsensalat
18. Staudenselleriefrischkost
19. Wirsingsalat
20. Wintersalat mit Kichererbsen
21. Bunter Zucchinisalat
22. Radicchio mit Lauchstreifen
23. Hafersalat
24. Reissalat
25. Weizensalat
26. Grünkernsalat
27. Bohnensalat mit Feta
28. Roter Bohnensalat
29. Kürbissalat

## DIPS UND DRESSING

30. Joghurtdressing
31. Knoblauchsauce

- 32. Meerrettichdip
- 33. Olivenöl-Kräuter dressing
- 34. Senfdip

## Suppen

- 35. Blumenkohl- Currysuppe
- 36. Getreideschrotsuppen mit Gemüse
- 37. Grünkernsuppe
- 38. Feines Knoblauchsüppchen
- 39. Kürbis-Bohnensuppe
- 40. Linsen-Selleriesuppe
- 41. Rohneneintopf – Borschtsch
- 42. Selleriecremsuppe
- 43. Spargelcremesuppe
- 44. Vollkorngerstesuppe
- 45. Gemüsebrühe
- 46. Trockene Suppenwürze
- 47. Parmesancroûtons
- 48. Bohneneintopf
- 49. Feine Currysuppe
- 50. Kartoffelsuppe
- 51. Kichererbsensuppe
- 52. Linsensuppe
- 53. Selleriecremesuppe
- 54. Pastinakencremsuppe
- 55. Wirsingsuppe

## Hauptgerichte

- 56. Buchweizenauflauf
- 57. Überbackene Grießlaichen
- 58. Vollkorngrießnocken
- 59. Salbeigrießknödelchen
- 60. Grünkernlaibchen
- 61. Grünkernknödel
- 62. Hartweizenspinatspätzle
- 63. Hirseauflauf mit Gemüse
- 64. Hirsepfannkuchen mit Wirsing
- 65. Kürbispuffer
- 66. Palatschinken mit Spinatfüllung
- 67. Sellerieschnitzel
- 68. Vollkornpizza
- 69. Vollkornpolenta mit Kräutern
- 70. Zucchiniuchen
- 71. Gemüseknödel
- 72. Safranreis - Gemüsereis
- 73. Topfen-Kräutergnocchi

## Kartoffelgerichte

- 74. Kartoffelgnocchi
- 75. Kartoffelgratin
- 76. Kartoffelknödel mit Käsefüllung
- 77. Kartoffeln im Rohr
- 78. Ofenkartoffeln mit Parmesankruste
- 79. Kartoffel-Zucchini-auflauf - noch eintippen
- 80. Zwetschgen-Marillenknödel

### **Nudelgerichte**

- 81. Vollkornnudel
- 82. Vollkornspinatnudel
- 83. Gemüselasagne
- 84. Vollkornteigtaschen mit dreierlei Füllungen

### **Süße Hauptspeisen**

- 85. Apfel-Nussauflauf
- 86. Buchweizenschmarrn
- 87. Dinkelmus
- 88. Grießschmarrn
- 89. Hirseauflauf
- 90. Gemüsebratlinge mit Käse
- 91. Grünkernlaibchen
- 92. Kürbis-Lauchstrudel
- 93. Kamutteigtaschen mit Nussbutter
- 94. Dinkel-Kamut Tagliatelle
- 95. Palatschinken mit Gemüse-Käsefüllung
- 96. Spinatcrêpes überbacken
- 97. Topfenknödelchen mit geschmolzenen Tomaten
- 98. Polenta überbacken
- 99. Quinoa mit Zucchini-gemüse
- 100. Spinatlasagne
- 101. Vollkornnudeln mit feiner Gemüsesauce
- 102. Zucchini-Topfenbratlinge auf Karottenstifte und Safransauce
- 103. Zucchini-strudel
- 104. Dinkel-Kamutpizza
- 105. Tomaten-Käse-quake
- 106. Buchteln
- 107. Buchweizenblinis mit Preiselbeermarmelade
- 108. Kartoffelgratin
- 109. Bratkartoffeln mit Rosmarin
- 110. Kartoffelquake
- 111. Kartoffel-Gemüsepfanne
- 112. Kartoffelteigtaschen mit Käse-Topfenfüllung und gerösteten Zwiebelringen

|                       |
|-----------------------|
| <b>Gemüsegerichte</b> |
|-----------------------|

- 113. Blumenkohl in Currysauce
- 114. Bohnengemüse
- 115. Broccoli mit Mandelbutter
- 116. Broccolisauce
- 117. Grillgemüse

- 118. Melanzaneauflauf
- 119. Paprika-Linsengemüse
- 120. Lauch mit Gorgonzola
- 121. Lauchgemüse überbacken
- 122. Rosenkohl mit Pinienkernen
- 123. Tomaten mit Hirsefüllung
- 124. Überbackene Tomaten mit Champignons
- 125. Überbackene Tomaten mit Spinat
- 126. Gratinierte Zucchini
- 127. Zucchini-MinzeGemüse
- 128. Broccoligemüse
- 129. Überbackene Champignons
- 130. Kürbisgratin
- 131. Lauch mit Gorgonzola
- 132. Linsengemüse
- 133. Melanzane mit Tomaten
- 134. Zwiebeln im Rohr

## Soßen

- 135. Artischockensauce
- 136. Béchamelsauce
- 137. Champignonsauce
- 138. Käsesauce
- 139. Knoblauchsauce
- 140. Nussbutter
- 141. Paprikasauce
- 142. Petersiliesauce
- 143. Preiselbeerbutter
- 144. Salbeibutter/Rosmarinbutter
- 145. Schnelle Sauce
- 146. Vanillesauce
- 147. Gorgonzolasauce
- 148. Feine Käsesauce
- 149. Zitronensahnesauce
- 150. Schnelle Sauce
- 151. Safransauce
- 152. Schnelle Käsesauce
- 153. Vanillesauce

## Desserts

- 154. Schnelle Fruchtcreme
- 155. Mascarpomemousse
- 156. Schoko-Nussmousse
- 157. Tiramisu
- 158. Vanillecreme
- 159. Früchteeis
- 160. Vanilleeis
- 161. Joghurteis
- 162. Bananendessert
- 163. Quark-Früchtecreme

- 164. Joghurtdessert
- 165. Panna Cotta mit marinierten Erdbeeren
- 166. Schokoladepudding
- 167. Vanillepudding
- 168. Gefrostetes Zitronendessert
- 169. Erdbeersorbet
- 170. Haselnusshalbgefrorenes
- 171. Feines Vanillehalbgefrorenes
- 172. Haselnusseis
- 173. Schoko-Nusseis
- 174. Joghurt-Früchteeis

## Vollkornbäckereien

- 175. Apfel-Mohnkuchen
- 176. Apfelstrudel mit Rahmblätterteig
- 177. Apfelstrudel mit Mürbteig
- 178. Topfenstrudel
- 179. Biskuitroulade
- 180. Buchweizenroulade
- 181. Buchweizenschnitten
- 182. Mohnstrudel
- 183. Nuss-Karottenschnitten
- 184. Feiner Obstkuchen
- 185. Schokoladenkuchen
- 186. Schokoladenkuchen schnell
- 187. Schokoglasur
- 188. Schokoroulade mit Kokossahne
- 189. Windbeutel
- 190. Nusscreme für Windbeutel

### **Zum Knabbern**

- 191. Drachenfutter
- 192. Fruchtschnitte
- 193. Haferkugeln
- 194. Haselnuss-Honigschnitten
- 195. Honigkrokant
- 196. Knabberecken

### **Weihnachtsgebäck**

- 197. Nusstaler
- 198. Vanillegipfel
- 199. Schokoschiffchen
- 200. Lebkuchen
- 201. Buttermilchstollen
- 202. Zelten

### **Konfekt**

- 203. Schokokugeln
- 204. Nusskrokanthäufchen
- 205. Feine Fruchtschnitte
- 206. Müsliriegel
- 207. Knusperwürfel
- 208. Nussecken

- 209. Joghurtschnitten
- 210. Orangenschnitten
- 211. Linzerschnitten gerührt
- 212. Linzer Torte
- 213. Vollkornwaffeln
- 214. Feiner Apfelkuchen
- 215. Karottentorte
- 216. Nuss-Schokokuchen
- 217. Flaumiger Nuss-Schokoschnitten
- 218. Mürbe Birnenschnitte mit Nussstreusel
- 219. Mohn torte
- 220. Osterzopf
- 221. Bienenstich

|                |
|----------------|
| <h2>Brote</h2> |
|----------------|

- 222. Buttermilchbrot
- 223. Feine Dinkelbrötchen
- 224. Dinkelkastenbrot
- 225. Dreikornbrötchen
- 226. Haferflockenbrötchen
- 227. Haselnussweggeln
- 228. Kümmelweggelen
- 229. Sesamsemmeln
- 230. Vierkornbrötchen
- 231. Vinschgerlen
- 232. Vollkornbrot
- 233. Weizenbrötchen
- 234. Fladen
- 235. Grissini
- 236. Partystangen
- 237. Käsetaler
- 238. Buttermilchbrot
- 239. Feine Vollkornbrötchen
- 240. Feine Nussbrötchen
- 241. Dinkelbrote mit Braunhirse
- 242. Dinkel-Hirselaib
- 243. Dinkel-Kamutkastenbrot
- 244. Feiner Dinkelkasten
- 245. Vierkornbrot
- 246. Sultaninenbrötchen
- 247. Nussweggelen
- 248. Osterbrot
- 249. Knäcke brot
- 250. Käsecrackers
- 251. Feine Crackers
- 252. Kümmelplätzchen
- 253. Knusprige Grissini

|                     |
|---------------------|
| <h2>Aufstriche</h2> |
|---------------------|

- 254. Kapernbutter
- 255. Paprikabutter
- 256. Lauchbutter
- 257. Senfbutter
- 258. Sesambutter
- 259. Tomatenbutter
- 260. Walnussbutter
- 261. Zwiebelaufstrich
- 262. Feigen-Nussaufstrich
- 263. Haselnussaufstrich
- 264. Haselnuss-Schokocreme
- 265. Kokos-Schokoaufstrich
- 266. Schokoladenaufstrich
- 267. Gemüseaufstrich
- 268. Paprikaufstrich
- 269. Karottenbutter
- 270. Kichererbsenaufstrich
- 271. Würziger Frischkäseaufstrich
- 272. Haselnus-Dattelaufstrich

|                 |
|-----------------|
| <b>Diverses</b> |
|-----------------|

- 273. Kräutersalz
- 274. Kräuteressig
- 275. Mayonnaise
- 276. Fettsamen und Nüsse toasten
- 277. Fruchtsaucen
- 278. Käse-Nuss-Crostini
- 279. Crostini mit Topfen-Käsecreme und Tomaten überbacken
- 280. Bruschettevariationen
- 281. Gemischte Partybrötchen
- 282. Melanzanebaguette mit Knoblauchbutter
- 283. Zucchiniröllchen
- 284. Gefüllte Zucchini
- 285. Veggieburger
- 286.

### **Drinks**

- 287. Bananenmilch
- 288. Beerenshake
- 289. Früchtebowle
- 290. Fruchtedrink
- 291. Zitronenmelissewasser

((Die Rezeptausswahl ist noch nicht final und kann noch geändert werden))