

# Rezeptverzeichnis

	Chicken Wings mit Pilzen	82	Fischsuppe mit Paprika und Fenchel	167	<b>K</b> abeljau im Päckchen mit Kohlrabispaghetti	104	Lachs mit Walnuss-Salsa-verde, knuspriger	109	<b>N</b> usskuchen im Glas	290	
	Chicorée mit Schinken	69	Fischsuppe mit Tofu	147	Kabeljau in saurer Sahne	95	Lachs mit Zitronenpesto und grünem Gemüse	115	Nuss-Saaten-Brot	257	
	Chicorée-Öllchen mit Orangen	20	Flammkuchen	76	Kabeljau in Senfsauce mit Kohlrabigemüse	113	Lammhälchen mit Bohnen	61	<b>O</b> fenzucchini	211	
	Chicorée & Feigen auf Rucola	241	Fleischküchlein mit Tomatensalat	60	Kabeljau-Topf, katalanischer	155	Lammeintopf	177	Oliven-Aufstrich mit getrockneten Tomaten	195	
<b>A</b> pfelkuchen, versunkener	292	Chorizo-Kohl-Salat	246	Fleischwurstpfanne	60	Kaiserschmarrn mit Aprikosenröster	281	Lammkoteletts mit Möhrengemüse	78	Olivenquiche	208
Apfelpancakes	263	Cole Slaw	245	Forelle mit Gurkensalat, gefüllte	86	Kalbkoteletts mit Rucola-Walnuss-Salat	54	Lammkoteletts mit Speckböhnchen	55	Omelett im Greek-Salad-Style	13
Apfel-Zimt-Muffins	298	Cole-Slaw mit Tahin-Dressing, bunter	243	Forelle mit Kräuterdressing, gebackene	92	Käse-Kresse-Eierkuchen mit Parmesan	212	Lammlachse mit Peperonata	51		
Artischocke mit Estragonmayonnaise	192	Couscous mit Avocado und Currycreme	21	Forellen, gefüllte	92	Kastanienbrot mit Mandeln	256	Lammlachse mit Shiitake-Ratouille	50	<b>P</b> ancakes mit Frischkäse	263
Asia-Gemüsepastasalat mit Tofu und Erdnüssen	23	Cranberry-Cookies	296	Frittata mit Kohlrabispaghetti und Schafskäse	25	Kichererbsengemüse mit Huhn	66	Lamm mit Möhren-Rosenkohl-Spaghetti	77	Pancakes mit Räucherlachs	262
Asia-Gemüsepfanne mit Tofu	26	Crème mit Beeren, bayerische	273	Frittatine mit Oliven	190	Kidneybohnen-Quiche mit Chilikäse	20	Lammspießchen mit Hummusdip	198	Paprikamuffins mit Schinken	203
Auberginenlasagne mit Tomaten	31	Crêpes-Rolls mit Pastrami	199	Frozen Yogurt mit Erdnussbutter	278	Kirsch-Clafoutis	288	Lauch-Oliven-Quiche	11	Paprika-Mug-Cakes mit Schafskäse und Sardellen	196
Auberginen-Omelett mit Tofu	40	Curry-Sellerie-Spaghetti mit Kokos-Hähnchen-Spießen	63	Frühstücksbrötchen	256	Knollenselleriepaghetti mit Rucola-Pesto und Shrimps	101	Leberwurst aus Räuchertofu und Bohnen, vegane	259	Paprika-Ricotta-Suppe mit Honig	142
Auberginenpüree mit Gurkensalat	36	Currytopf von roten Linsen mit Minze und Lauchzwiebeln	165	<b>G</b> arnelencurry mit Blumenkohlreis	132	Knusper-Kokosmüsli	266	Leinsamenbrötchen	255	Paprikasuppe mit Gruyère	140
Auberginenschiffchen mit Omelettstreifen	22	<b>D</b> orade aus dem Ofen, marinierte	119	Garten-Wildkräuter-Salat	241	Knusper-Nussmüsli	266	Linsen-Möhren-Suppe, marokkanische	169	Parmesankörbchen mit Vitello Tonnato	199
Auberginen-Türmchen mit Safranjoghurt	201	<b>E</b> ier-Avocado-Snack	189	Gazpacho	170	Kohlrouladen mit Möhren und Bergkäse	10	Linsentopf mit Lauch und Paprika	18	Patisson-Salat	224
Avocado-Boote mit Spiegelei	261	Eiercremesuppe, toskanische	138	Gefilte Fisch	112	Kokos-Blumenkohl-Suppe	181	Low-Carb-Brot mit Leinsamen	254	Pesto-Brokkoli-Muffins	205
Avocado-Creme mit Himbeeren	272	Einkorn-Chili mit Koriander und Crème fraîche	17	Gemüse, mariniertes	216	Kokos-Limetten-Kuchen	295	Low-Carb-Ei-Soufflé auf Tomatencarpaccio	197	Pfefferfilet mit Lauchgemüse	53
Avocado-Gurken-Gazpacho	151	Einkorn-Tomaten-Salat mit gebackenem Feta	33	Gemüsepfanne aus dem Ofen	190	Kokos-Melonen-Suppe, kalte	151	<b>M</b> andelcreme mit weißem Mandelmus	277	Pfifferling-Schnittlauch-Quiche ohne Boden	213
Avocado-Hähnchen-Salat mit Mango	222	Eintopf mit Cabanossi, provenzalischer	174	Gemüsequiche mit Mettwurstchen	204	Kokossuppe mit Garnelen	147	Mandelforelle mit Rahmwirsing	117	Pfirsich-Melba-Marmelade mit Chia	265
Avocadosuppe mit Kerbel, kalte	180	Erdbeer-Eiweiß-Smoothie	267	Gemüsespaghetti mit Matchadressing	220	Kokossuppe mit Garnelen und Zuckerschoten	154	Mandelkuchen	289	Pilz-Frittata	18
Avocado-Tomaten-Salat	221	Erdbeer-Smoothie mit Kokos	269	Gemüsetopf, würziger	160	Kokossuppe mit Möhrenspaghetti und Garnelen	149	Mandelpfannkuchen	263	Pimientos de Padrón mit Füllung	216
		Erdmandelfrühstück mit Beeren	268	Gorgonzolaspargel	188	Kopfsalat-Wrap mit Gemüsenudeln und Erdnuss-Dip	236	Mandelwaffeln	280	Polenta-Tarte mit Pilzen und Rucola	14
<b>B</b> arsch mit rotem Curry und Litschis	88	Erdnuss-Bananen-Eis mit Frischkäse	282	Gremolata-Steaks mit Zucchini-gemüse	70	Krabbenfrikadellen mit Remoulade	132	Mangoldsuppe mit Tofu, klare	150	Portobellopilze köstlich gefüllt	15
Bärlauchsüppchen, leichtes	181	Erdnussbutter-Creme mit Frischkäse	272	Grill-Avocados mit Tomaten-Orangen-Salsa	215	Kräutermuffins mit Parmaschinken	203	Mango-Quark-Trifle mit Pinienkernen	276	Powermüsli mit Erdmandeln und Obst	268
Beerenjoghurt mit Nüssen	266	Erdnuss-Suppe, amerikanische	158	Grünkohlchips ungarisch	192	Krautwickel	78	Maronensuppe, edel-scharfe	159		
Blumenkohl-Curry-Suppe, cremige	168	Espressopudding, cremiger	274	Guacamole mit Limette und Koriander	198	Kürbiscurry	12	Mayonnaise	195	<b>Q</b> uarkmuffins mit Heidelbeeren	290
Blumenkohl-Hummus	198	<b>F</b> alsche Häschen mit Wachteleiern	205	Gulaschsuppe mit Sauerkraut	175	Kürbiseintopf mit Pute	156	Meeresfrüchtesalat mit Sellerie	226	Quarkweckchen mit Mandeln	255
Blumenkohl-Kokos-Topf mit Kürbis und Tofu	161	Feldsalat mit Krabben	246	Gurken-Minz-Rohkostsuppe	143	Kürbis-Eiweißbrot	252	Minestrone	171	Quinoa-Risotto mit Pilzen	16
Brasse mit Cocktailltomaten	98	Fenchelsalat mit Dill	228	<b>H</b> acktopf mit Pesto nero	153	Kürbis-Orangen-Cremesuppe	172	Mini-Clafoutis mit getrockneten Tomaten	206	<b>R</b> adicchio-Schiffchen, gefüllte	243
Brokkoli aus dem Ofen mit Röstzwiebeln	210	Filet Mignon mit scharfen Bohnen	75	Haselnusspesto	194	Kürbis-Pie, cremiger	289	Mini-Pizza mit Brokkoli-Boden	191	Radieschen-Dill-Suppe, frische	180
Brokkoli-Käsetaler mit Hähnchen und Dip	80	Filet mit Petersilienwurzelpüree, pochirtes	73	Haselnuss-Trüffel	284	Kürbispizza mit Manouri und Pinienkernen	35	Minze-Limette-Kugeln, rohe	285	Ratatouille, geschichtete	214
Brokkolispaghetti mit Salbei, zitronige	42	Filetsteaks mit Kohlrabispaghetti	71	Haselnusswaffeln	297	Kürbispudding mit Kokos	277	Möhrensuppe mit schwarzen Rettichnudeln und Tofu	173	Ratatouille-Suppe	162
Brokkolisuppe mit Pinienkernen, feine	179	Filioröllchen	200	Hähnchenschnitzel mit scharfem Gurkensalat	62	Kürbisspaghetti mit Ricotta und Kürbiskernen, marinierte	234	Möhrenkuchen, saftiger	289	Räucherlachssalat mit bunten Gemüsenudeln und Limettendressing	233
Brombeer-Cupcakes	299	Fischauflauf mit Parmesan	110	Heidelbeer-Cheesecake ohne Boden	288	Kürbisspalten aus dem Ofen	188	Möhrennester mit bunten Tomaten und Mozzarella, gelbe	187	Räuchermakrele mit Romanesco	93
Brombeer-Streuselkuchen	300	Fisch im Brickteig, zweierlei	125	Himbeer-Quark	280	Kürbissuppe mit schwarzen Bohnen	157	Möhrensuppe mit Ingwer	143	Reisnudelsalat	235
Butternut-Kürbis mit Pesto und Feta	37	Fisch mit Pak Choi, gedünsteter	107	Himbeer-Seidentofu-Smoothie-Bowl	267			Möhren-Tacoschalen mit Salsa, Steak und Salat	57	Ricottatarte mit Rosinen	292
		Fischomelett mit Cheddar	127	Himbeer-Vanille-Smoothie-Bowl	269	<b>L</b> achsfilet auf Kürbiscreme mit Zucchini-paghetti	100	Möhrenpuffer	25	Rinderfilet auf Spargel und Estragonsauce	72
<b>C</b> antuccini	296	Fischsuppe mit Koriander	146	Hühnchensalat to go, asiatischer	231	Lachsforelle im Frack	96	Möhren-Sesam-Cracker indisch	184	Rinderfilet mit Kohlrabi-Grünkohl-Pasta, pochirtes	58
Cashew-Möhren-Aufstrich	195			Hühnersuppe mit Avocado und Chili	145	Lachs mit Basilikum-Avocado-Kruste	97	Möhrensuppe mit Ingwer	143	Rinderfiletsteaks auf Frühlingsgemüse	59
Champignon-Quinotto mit Parmesan	30			Hühnersuppe mit viel Gemüse	144	Lachs mit Champagner-Senf-Sauce, gegrillter	131	Möhren-Zucchini-Frittata	41	Rindfleisch-Okratopf	176
Champignon-tarte	212			Jambalaya mit Quinoa, Huhn und Garnelen, kreolisches	81					Roastbeef mit Salsa verde	79
Cheddar-Soufflés mit Rucolasalat	39			Joghurtcreme, orientalische	260						
Cheesecake im Glas	283			Joghurt-Hummus	194						
Cheesecake mit Tomaten im Filoteig, pikanter	38										
Chia-Leinsamen-Pudding mit Heidelbeerpüree	264										
Chiapudding-Smoothie-Bowl mit Pinienkernen	264										

Rohkostsuppe, thailändische	139	Seebarben aus dem Ofen	126	Tomaten fein gefüllt, bunte	229
Rosenkohl-Pilz-Suppe mit Hackfleisch	137	Seelachs auf Rahmwirsing	133	Tomaten-Hähnchen mit Artischocken	67
Rotbarben livornischer Art	126	Seeteufel aus dem Ofen	99	Tomaten-Paprika-Brot	253
Rotbarsch-Champignon-Gratin	111	Seeteufel-Curry mit Kaffir-Limettenblättern	90	Tomaten-Schafskäse-Snack mit Kräutern	197
Rotbarsch in Champignon-Sahne-Sauce	94	Seezunge, sauer-scharfe	91	Trockenobst mit Gewürzsahne	268
Rotbarsch-Zucchini-Auflauf	110	Selleriespaghetti-Flans an Mangold	202	<b>Vanille-Avocado-Smoothie, grün-weißer</b>	267
Rote-Bete-Aufstrich	258	Sesam-Lachs mit Champignons	89	Vanillecreme mit Pistazien	274
Rote-Bete-Brokkoli-Salat mit Hähnchen	238	Shakshouka	28	Vanillepudding mit Himbeeren	276
Rote-Bete-Möhren-Puffer mit Kräuterricotta	29	Shrimpssuppe, sauer-scharfe	166	Vanillequark-Waffeln	297
Rote-Bete-Salat mit Heringshäckerle	244	Sojabohnentarte	208	<b>Walnuss-Tomaten-Oliven-Cracker</b>	185
Rote-Bete-Salat mit Steinpilzen und Pfirsichen	247	Soljanka	152	Weißkohlsalat mit Zucchinihäppchen	232
Rote-Bete-Schokomuffins	291	Spaghetti aus Zucchini und Pastinake, scharfe	34	Wildkräutersalat	223
Rucola-Frittata mit Ziegenfrischkäse	19	Spargel-Kokos-Curry mit Schweinemedallions	72	Wildkräutersuppe	139
Rumpsteaks mit Kapern-Salsa	56	Spargel-Prosciutto-Stangen	217	Wirsingwraps mit Rote-Bete- und Möhrenspaghetti	207
<b>Saatenbrötchen</b>	254	Spargelquiche	213	Wraps mit Linsen-Gemüse-Füllung, grüne	27
Sahneis mit Brombeeren	274	Spargelsalat auf toskanische Art	240	Wurstsalat to go, mediterraner	230
Salat mit Feta und Walnüssen, mediterraner	240	Speckhähnchen mit Spargelsalat	49	Wurzelgemüsesuppe mit Rosenkohl und knuspriger Petersilie, cremige	163
Salat mit Gemüsenudeln und Schafskäse, griechischer	242	Specknester mit Portulak und Himbeeressig	217	<b>Zander auf roten Linsen</b>	124
Salat mit Hähnchenbrust, gemischter	227	Spieße mit Zucchini-Röllchen	237	Zanderfilet mit Bohnensalat	122
Salat mit Steakstreifen, bunter	245	Spinatrouladen mit Räucherlachs	206	Zanderfilet mit Kräuterkruste	102
Salat to go, griechischer	231	Spinatsalat mit Forellenfilet to go	249	Zander im Wirsingblatt mit Brokkolispaghetti, gedämpfter	105
Salbei-Spiegeleier auf Zwiebelbett	13	Spitzkohlsalat mit Radieschen und Brunnenkresse	225	Zander mit Spargel-Möhren-Ragout	130
Saltimbocca mit grünem Spargel	79	Sprossentürmchen mit Roter Bete	235	Zander-Päckchen mit Orangen-Fenchel	108
Sandwiches mit Avocado	186	Steinbeißer in Mandelsauce	128	Zitronen-Bouillon mit Parmesan	158
Sardinen, pikante	120	Steinbutt im Limetten-Zitronengras-Fond	88	Zitronen-Lachs mit Backofen-Spargel	103
Sardinen mit Kräutersalat, marinierte	121	Superfood-Tabouleh	229	Zitronen mit Frozen Yogurt, gefüllte	275
Sauerkrautcracker	184	Suppe mit Kohlrabispaghetti und Räucherforelle, cremige	148	Zitronensuppe mit Hähnchen und Bohnen	136
Schafskäsecreme mit Paprika	260	<b>Tajine mit Fisch und frischem Gemüse</b>	118	Zoodles alla carbonara	65
Schokmok-Vanille-Smoothie	269	Tajine mit Fisch und Mandeln	129	Zoodles alle Vongole, gelbe	133
Schoko-Avocado-Creme	282	Tandoori-Hähnchenbrust mit Möhrenspaghetti	48	Zoodles-Salat mit Roquefort und Walnüssen	232
Schokoladen-Avocado-Kuchen	293	Tatar von Roter Bete	223	Zucchini-Linguine mit frischer Avocado-Tomaten-Salsa	43
Schokoladen-Cookies	296	Temaki mit Brokkolireis	239	Zucchini-muffins	291
Schokoladen-Erdnuss-Torte	301	Teriyaki-Fisch mit Blumenkohl-Couscous	114	Zucchini-nudeln mit Bolognese	64
Schokoladen-Swirl-Käsekuchen	300	Thai-Curry-Suppe mit Hähnchen	178	Zucchini-nudeln mit Scampi	123
Schokopudding	279	Thai-Hähnchen-Salat mit Chinakohl to go	248	Zucchini-nudeln mit Speck	209
Schokopudding mit Erdnussbutter	279	Thunfischcreme mit Frischkäse	260	Zucchiniquiche	24
Schwarzwurzelsuppe mit Parmesantaleren	164	Thunfisch in Sojabohnensauce, gebratener	107		
Schwarzwurzel-Topf mit Hähnchenbrust	141	Thunfischstücke im Sesammantel	106		
Schweinefilet Asia Style	83	Tilapia mit Orangensalsa	87		
Schweinefilet im Speckmantel	47	Tofu-Gemüse-Spieße mit Avocadodip	32		
Schweinefleisch mit eingelegten Möhren	74	Tofu-Oliven-Aufstrich, cremiger	265		
Schweinekoteletts mit Gurkensalat	68				
Schweineröllchen mit Ratatouille	52				
Schweinsteaks mit Avocado-Mango-Salsa	46				