

Zutaten	Rezept-Titel	Kalenderwoche / Seitenzahl
Apfel	Pikanter Apfelsalat	6
Apfel	Apfelcreme	7
Apfel	Apfel-Crumble	43
Apfel	Kipferl,Kapfel, Bratapfel	49
Aprikosen	Aprikosencreme	26
Aprikosen	Aprikosenkuchen	27
Aprikosen	Aprikosen-Honigmelone Konfitüre	30
Auberginen	Auberginen-Joghurt-Auflauf	21
Auberginen	Auberginen in Tomatensauce	27
Auberginen	gebackene Auberginen	30
Auberginen	Gebackenes Gemüse	41
Avocado	Avocado-Orangenteller mit Honigsauce	8
Avocado	Avocado mit Essig-Öl-Vinegrette	48
Avocado	Avocado, Birne und Ramiro Paprika	52
Bärlauch	Salat mit Bärlauchrphrei	16
Basilikum	Kartoffelpüree mit Basilikum	30
Blattsalat	Kopfsalat mit Orangendressing	17
Blattsalat	Knackiger Salat	20
Blattsalat	Blattsalat mit Zitrusahne	23
Blattsalat	Blattsalat mit gratiniertem Feta	24
Blumenkohl	Blumenkohl-Mandel-Püree	7
Blumenkohl	Blumenkohl-Kartoffelpüree	29
Blumenkohl	BlumenkohlBurger mit Currycreme	32
Blumenkohl	Blumenkohlpfanne	37
Blumenkohl	Blumenkohl-Birnen-Salat	42
Bohnen	Bohnensalat	34
Brokkoli	Kartoffelragout mit Brokkoli	8
Brokkoli	Brokkolicremesuppe mit Käseklöschen	11
Brokkoli	Brokkoligemüse mit Käse	14
Brokkoli	Penne in Brokkoli-Creme	18
Brokkoli	Brokkoli mit Butterbrösel	19
Brokkoli	Brokkoli-Möhren-Gratin	26
Brokkoli	Brokkolitorte mit Champignons	35
Brokkoli	Brokkoli Auflauf mit Schafskäse nach Feta-Art	39
Brokkoli	Brokkolisuppe mit geräuchertem Lachs	43
Buschbohnen	Bohnen-Tomaten Päckchen	28
Buschbohnen	Buschbohnen mit Kräutercreme	31
Champignons	Bandnudeln mit Pilzrahm	3
Champignons	Steinchampignon-Ragout mit Kartoffelpüree	7
Champignons	Zucchini-Champignon-Ragout	10
Champignons	Blattsalat mit Steinchampignons	13
Chicoree	Spaghetti mit Chicoree und Tomaten	4
Chicoree	Chicoreesalat mit Äpfel und Clementinen	8
Chicoree	Fenchel-Chicoree-Salat	8
Chicoree	Nudel Carbonara mit Chicoree	12
Chinakohl	Chinakohl Eintopf	3
Chinakohl	Chinakohlpfanne	19
Chinakohl	Chinakohl-Tomatensuppe	46

Zutaten	Rezept-Titel	Kalenderwoche / Seitenzahl
Dicke Bohnen	Geschmorte Frühkartoffeln mit Dicken Bohnen	29
Endiviensalat	Endiviensalat mit Balsamico-Vinegrett	44
Erdbeeren	Erdbeer Mixmilch	25
Erdbeeren	Sommerlicher Fruchtsalat	26
Feldsalat	Feldsalat mit Walnussvinegrette	51
Fenchel	gefüllter Fenchel mit Mandeln	4
Fenchel	Fenchelsalalt mit Apfel	14
Fenchel	Fenchelauflauf mit Fisch	22
Fenchel	Weißer Bohnen Fenchel Salat	46
Frischkäse	Käse-Pralinen	13
Grünkern	Grünkernsuppe	49
Grünkohl	Grünkohlaufauf vegetarisch	48
Gurken	Gurkengemüse	31
Gurken	Landgurkenpfanne	42
Heidelbeeren	Heidelbeer-Gratin	28
Hokkaido	Hokkaidokürbis-Zwiebel-Puffer	36
Hokkaido	Gebackener Hokkaido	39
Kartoffeln	Schmorkartoffelchen mit Schnittlauch Dipp	32
Kartoffeln	Folienkartoffeln mit Käsesauce	39
Kartoffeln	Gebackene Kartoffeln	51
Kekse	vergessene Kekse	48
Knollensellerie	Wintersalat aus Knollensellerie, Apfel+Möhre	3
Kohlrabi	Kohlrabigemüse mit Kartoffelknoblauchsauce	20
Kohlrabi	Kartoffelgratin mit Kohlrabi und Apfel	35
Kürbis	Kürbisgemüse	2
Kürbis	Kürbis Reis mit Käse Kruste	49
Lamm	Lammfrikadellen mit Füllung	9
Mangold	Mangoldgemüse mit Käse	21
Mangold	Mangold mit Zwiebelkartoffeln	27
Mangold	Wraps mit Frischkäse Mangoldfüllung	32
Mangold	Mangold-Möhren-Pfanne	36
Möhren	Möhren in Zitronencreme	9
Möhren	Möhrengratin	11
Möhren	Möhrencremesuppe	17
Möhren	Möhren-Bananen-Curry	18
Möhren	Nudeln mit Möhrenbolognese	19
Möhren	Möhren-Paprika-Gemüse	23
Möhren	Möhren Eintopf	37
Möhren	Möhrencurry mit Eiern und Erdnussauce	40
Möhren	Möhren-Orangen-Suppe	51
Möhren	Möhren-Kartoffel-Rösti mit Dipp	52
Orangen	Winterlicher Apfel-Orangen-Ingwer-Punsch	1
Pak Choi	Pak Choi mit Crunchy Sauce	12
Paprika	Mandel Paprika Butter	2
Pastinaken	Pastinaken-Kartoffelpuffer mit Zwiebelapfelmus	6
Pastinaken	Pastinaken Spirelli mit Pecorino	11
Pastinaken	Pastinakenkuchen mit Porree	43

Zutaten	Rezept-Titel	Kalenderwoche / Seitenzahl
Porree	Porreegemüse mit Pinienkerne	5
Porree	Porreegemüse Puffer	16
Porree	Porree-Tomatenauflauf	37
Postelein	Salat mit Postelein und Feldsalat	10
Radicchio	Fruchtiger Käsesalat	5
Radicchio	Risotto mit Radicchio + Zwetschgen	38
Radieschen	Herzhafter Radieschen-Käse-Salat	13
Radieschen	Pfannkuchen mit Frühlingsgemüse	15
Reis	Gemüse mit Reiskruste	52
Rhabarber	Rhabarber-Crumble	17
Rhabarber	Rhabarberkuchen mit Baiser	20
Romanesco	Romanesco-Möhren-Gratin	6
Romanesco	Romanescosalat mit pikanter Marinade	37
Rosenkohl	Rosenkohl Gratin mit Rosinen und Haselnüssen	47
Rot Beete	Kartoffel-Rote-Beete-Gemüse vom Blech	1
Rot Beete	Gebackene Rote Beete	5
Rote Bete	Deftiger Rote Bete Salat zu Bratkartoffeln	40
Rotkohl	Rotkohlsalat mit Walnüssen	50
Rübchen	Rübchen mit Honigglasur	44
Ruccola	Spaghetti mit Ruccola	14
Salate	Blattsalate mit Knoblauchbaguette	46
Sauerkraut	Sauerkraut mit Orangen	4
Sauerkraut	Sauerkrautküchlein	9
Sauerkraut	Feuriger Sauerkraut Bohnentopf	45
Schokolade	Mousse au Chocolat	51
Schwarzwurzeln	Schwarzwurzeln mit Walnuss-Kartoffel-Püree	2
Schwarzwurzeln	Schwarzwurzeln in fruchtiger Sauce	15
Sellerie	Sellerie mit Parmesanmantel	50
Sellerie	Selleriepüree	50
Spargel	Spargel Pfannkuchen	22
Spargel	Spargel mit Schinken+Parmesankäse	23
Spinat	Farfalle mit Möhren und Spinat	16
Spinat	Nudeln in Spinat	20
Spinat	Spinat-Quiche	45
Spitzkohl	Gemüsesuppe mit Spitzkohl	7
Spitzkohl	Spitzkohl Spirelli mit Haselnüssen	10
Spitzkohl	Risotto mit Spitzkohl	17
Spitzkohl	Spitzkohlsalat mit Joghurtsauce	22
Spitzkohl	Reis mit Gemüse	25
Spitzkohl	Spirelli-Nudeln mit Spitzkohl und Möhren	41
Staudensellerie	Überbackener Staudensellerie	33
Staudensellerie	gratinierter Staudensellerie	42
Steckrüben	Steckrüben Pfanne mit Nudeln	1
Steckrüben	Steckrübenauflauf mit Meerrettichcreme	47
Stielmus	Stielmus m.Kartoffelpüree u. knusprigen Zwiebeln	15
Tomaten	Salat mit Tomatenvinigrette und Mozzarella	15
Tomaten	gefüllte Tomaten mit Speck und Parmesan	30
Tomaten	Tomatenketchup - selbstgemacht	34

Zutaten	Rezept-Titel	Kalenderwoche / Seitenzahl
Topinambur	Topinambur Birnen Salat	12
Weißkohl	Bunter Weißkohlsalat	6
Weißkohl	Weißkohlpfanne	38
Weißkohl	Weißkohl-Kartoffel-Pfanne	44
Wirsing	Wirsingsuppe	5
Wirsing	Reis-Wirsing-Suppe	9
Wirsing	Wirsing-Spirelli	24
Wirsing	Reissuppe mit Wirsing	36
Wirsing	Minestrone mit Wirsing	40
Ziegentaler	Ziegentaler in Senfpanade	10
Ziegentaler	Fruchtsalat mit Ziegen- oder Schaftaler	25
Zucchini	Zucchini Omelett	18
Zucchini	Bunter Frühlingsalat mit Croutons	21
Zucchini	Zucchini Reis	24
Zucchini	Zucchini Käse Scheiben	29
Zucchini	gefüllte Zucchini	31
Zucchini	Spaghetti-Zucchini-Rösti	38
Zucchini	Bunter Salat	38
Zucchini	Zucchini Cashew Salat	45
Zuckerhut	Zuckerhutsalat mit Senf-Orangen-Saucen	50
Zuckermais	Maiskolben im Schinkenmantel	33
Zwetschgen	Zwetschgen-Frischkäse Kuchen	33
Zwetschgen	Armer Ritter mit Zwetschgen	41
Zwiebeln	Zwiebeltomaten italienisch	28