

0. Umgang mit den Rezepten



1. Ratgeber



2. Frühstück



3. Suppen und Eintöpfe



4. Salate



5. Gemüse als Beilage



6. Vegetarische Speisen



7. Kartoffeln, Reis, Nudeln und weitere Beilagen



8. Fleisch und Fisch



9. Soßen und Dips



10. Desserts



11. Gebäck, süß und salzig



12. Vorratshaltung und Geschenke aus der Küche



13. Sachwort- und Rezeptverzeichnis



Umgang mit den Rezepten	0.1
Persönliche Zeittabelle	0.2
Austauschprogramm bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten	0.3
Einsatz des Koch- und Backbuchs in der Gemeinschaftsverpflegung	0.5
Rezeptauswahl	0.5
Mengen	0.5
Arbeitszeiten	0.5
Arbeitsablauf	0.6
Einsatz des Koch- und Backbuchs bei der Herstellung von Fingerfood	0.7
Rezeptauswahl	0.7
Mengen	0.7
Arbeitszeiten	0.7
Arbeitsablauf	0.7
Anrichten	0.7
Einsatz des Koch- und Backbuchs bei der Vorbereitung von Essen für unterwegs	0.8
Einsatz des Koch- und Backbuchs beim gemeinsamen Kochen mit Kindern	0.9
Rezeptauswahl	0.9
Mengen	0.9
Arbeitszeiten	0.10
Arbeitsplatz	0.10
Weitere Ideen	0.10
Einsatz des Koch- und Backbuchs beim Kochen für und mit Senioren	0.11
Rezeptauswahl	0.11
Mengen	0.11
Mahlzeiten	0.11
Abschmecken	0.11
Anrichten und Garnieren	0.11
Weitere Hinweise	0.12
Kochen mit Senioren	0.12



Abkürzungen	1.1
Maße und Gewichte	
Maße und Gewichte pro Esslöffel/Teelöffel	1.2.1
Maße und Gewichte pro Stück	1.2.2
Umrechnung von Milliliter in Gramm und Liter	1.2.3
Mengen/Richtwerte für eine Person	1.2.4
Saisonkalender für Obst	1.2.5
Saisonkalender für Gemüse	1.2.6
Vorbereiten von Nahrungsmitteln – allgemein gültige Hinweise	
Putzen	1.3.1
Waschen vor dem Schälen	1.3.1
Schälen	1.3.2
Waschen nach dem Schälen	1.3.2
Zerkleinern von Nahrungsmitteln – allgemein gültige Hinweise	
Arbeitsplatz zum Schneiden	1.3.3
Schneidbewegung	1.3.3
Tunnelgriff	1.3.3
Krallengriff	1.3.4
Halbieren/Auflagenschnitt	1.3.4
Schneiden	1.3.4
Scheiben schneiden	1.3.4
Spalten schneiden	1.3.5
Streifen schneiden	1.3.5
Würfel schneiden	1.3.6
Hobeln	1.3.7
Raspeln	1.3.7
Reiben	1.3.7
Hacken	1.3.8
Mahlen	1.3.8
Schroten	1.3.8
Pürieren	1.3.8
Obst – Vorbereiten und Zerkleinern	
Ananas	1.4.1
Äpfel	1.4.1
Apfelsinen	1.4.1
Aprikosen	1.4.2
Bananen	1.4.2
Birnen	1.4.2
Erdbeeren	1.4.2
Grapefruit	1.4.2
Heidelbeeren	1.4.3
Himbeeren	1.4.3
Holunderbeeren	1.4.3



Johannisbeeren	1.4.3
Kirschen	1.4.3
Kiwis	1.4.3
Mandarinen/Clementinen	1.4.3
Melonen	1.4.3
Pfirsiche/Nektarinen	1.4.4
Pflaumen/Zwetschgen	1.4.4
Quitten	1.4.4
Rhabarber	1.4.4
Stachelbeeren	1.4.4
Weintrauben	1.4.4
Zitronen	1.4.4

Gemüse – Vorbereiten und Zerkleinern

Auberginen	1.5.1
Austernpilze	1.5.1
Avocado	1.5.1
Blumenkohl	1.5.1
Bohnen	1.5.1
Brokkoli	1.5.1
Champignons	1.5.1
Chicorée	1.5.1
Chinakohl	1.5.2
Eisbergsalat	1.5.2
Endivien	1.5.2
Erbsen	1.5.2
Feldsalat	1.5.2
Grünkohl	1.5.2
Gurken/Salatgurken	1.5.2
Ingwer	1.5.2
Kartoffeln	1.5.3
Knoblauchzwiebeln	1.5.3
Kohlrabi	1.5.3
Kopfsalat	1.5.3
Kürbis	1.5.3
Lauchzwiebel	1.5.3
Mais (Kolben)	1.5.3
Möhren	1.5.4
Paprikaschoten	1.5.4
Pastinake	1.5.4
Porree	1.5.4
Radicchio	1.5.5
Radieschen	1.5.5
Retlich	1.5.5



Rosenkohl	1.5.5
Rote Bete	1.5.5
Rotkohl	1.5.5
Rucola	1.5.5
Schalotten	1.5.5
Sellerieknolle	1.5.5
Spargel, weiß	1.5.6
Spinat	1.5.6
Staudensellerie	1.5.6
Steckrüben	1.5.6
Tomaten	1.5.6
Weißkohl/Spitzkohl	1.5.6
Wirsingkohl	1.5.6
Zucchini	1.5.6
Zwiebel	1.5.7
Kräuter – Vorbereiten und Zerkleinern	1.6
Fleisch – Vorbereiten	1.7
Fisch – Vorbereiten	1.8
Begriffserklärungen	
Abschmecken	1.9.1
Abschrecken	1.9.1
Anbraten	1.9.1
Andünsten	1.9.1
Anrichten	1.9.1
Aufkochen	1.9.1
Auftauen	1.9.1
Auslassen	1.9.2
Ausquellen	1.9.2
Ausradeln	1.9.2
Ausrollen	1.9.2
Backen	1.9.2/1.10.1
Binden	1.9.3
Blanchieren	1.9.3
Braten im Backofen	1.9.3/1.10.2
Braten in der Pfanne	1.9.3/1.10.3
Bratfett	1.9.3
Croûtons	1.9.3
Dampfdruckgaren	1.9.3/1.10.4
Dämpfen	1.9.3/1.10.5
Dünsten	1.9.3/1.10.6



Eindicken, Einkochen, Reduzieren	1.9.3
Einfetten	1.9.4
Einfrieren	1.9.4
Entfetten	1.9.4
Filetieren	1.9.4
Frittieren	1.10.7
Garen in der Mikrowelle	1.10.8
Garnieren	1.9.5
Garnieren und Umgang mit dem Spritzbeutel	1.9.5
Garprobe	1.9.7
Garziehen	1.10.9
Gehackt	1.3.8/1.6
Gemahlen	1.9.8
Gerieben	1.3.7
Grillen im Backofen	1.10.10
Hacken	1.9.7
Hobeln	1.3.7
Karamellisieren	1.9.7
Kochen	1.10.11
Köcheln	1.9.7
Legieren	1.9.8
Mahlen	1.9.8
Panieren	1.9.8
Passieren	1.9.8
Portionieren	1.9.8
Pürieren	1.9.10
Quellen	1.9.10
Raspeln	1.3.7
Reduzieren	1.9.10
Reiben	1.3.7
Schmelzen	1.9.10
Schmoren	1.10.12
Schroten	1.9.10
Sieben	1.9.10
Sieden	1.10.11
Steif schlagen	1.9.11
Stocken	1.9.11
Stürzen	1.9.11
Suppengrün	1.9.11
Überbacken/Gratinieren	1.9.11
Überbrühen	1.9.12
Unterheben	1.9.12
Vorbereiten	1.9.12/1.3.1/1.3.2
Warmhalten	1.9.12

Wasserbad	1.9.12
Zerlassen	1.9.13

Garverfahren

Backen	1.10.1
Braten im Backofen	1.10.2
Braten in der Pfanne	1.10.3
Dampfdruckgaren	1.10.4
Dämpfen	1.10.5
Dünsten	1.10.6
Frittieren	1.10.7
Garen in der Mikrowelle	1.10.8
Garziehen	1.10.9
Grillen im Backofen	1.10.10
Kochen	1.10.11
Schmoren	1.10.12



Müsli

Crunchy mit Obst	2.1.2
Crunchy mit Obst, glutenfrei	2.1.2
Müsli mit gekeimtem Weizen	2.1.3
Müsli mit gekeimtem Buchweizen, glutenfrei	2.1.3
Powermüsli	2.1.1
Powermüsli, glutenfrei	2.1.1

Brotaufstriche

Apfel-Zwiebel-Aufstrich	2.2.11
Avocadocreme	2.2.3
Bärlauchbutter	2.2.6
Champignonbutter	2.2.4
Champignon-Walnussaufstrich, vegan	2.2.11
Dattel-Frischkäsecreme	2.2.3
Eierquark	2.2.1
Erbsenaufstrich, vegan	2.2.8
Frische Konfitüre mit Honig	2.2.12
Frischkäse mit Paprika	2.2.3
Frühlingsquark	2.2.1
Hummus, vegan	9.2.6
Kräuterbutter	2.2.6
Kräuterfrischkäsestückchen	2.2.2
Kräuter-Knoblauchbutter	2.2.6
Kräuter-Senfbuter	2.2.6
Kräuter-Tomatenbutter	2.2.6
Kräuter-Tomatenquark	2.2.1
Meerrettichfrischkäse	2.2.2
Meerrettichquark	2.2.1
Minzbutter	2.2.6
Möhrenaufstrich, vegan	2.2.9
Olivenquark	2.2.1
Paprikaaufstrich, vegan	2.2.10
Paprikabutter	2.2.4
Paprikaquark	2.2.1
Radieschenquark	2.2.1
Rote Bete-Aufstrich, vegan	2.2.7
Rote-Linsen-Aufstrich, vegan	2.2.8
Rucolabutter	2.2.6
Schoko-Hafercreme	2.2.12
Schokomandelcreme	2.2.12
Schokonusscreme	2.2.12
Sesambutter	2.2.5



Tomatenbutter	2.2.7
Tomatenquark	2.2.1
Tomaten-Rucola-Butter	2.2.5
Walnussbutter mit Petersilie.....	2.2.6
Salate für das Frühstück	
Eiersalat	2.3.1
Fleisch-Wurst-Salat	2.3.3
Geflügelsalat	2.3.2
Matjessalat	2.3.3
Eierspeisen und Käse-Spieße	
Gefüllte Eier	2.4.2
Gekochte Eier	2.4.1
Käse-Spieße	2.4.3
Rührei mit Sprossen	2.4.3
Rührei	2.4.3
Spiegeleier	2.4.1
Getränke	
Apfelsinen-Bananen-Smoothie	2.5.1
Apfelsinen-Möhren-Smoothie	2.5.1
Bananen-Milchshake	2.5.3
Gurken-Sellerie-Apfel-Saft	2.5.3
Heidelbeer-Milchshake	2.5.3
Heiße Schokolade	2.5.4
Heißer Kakao	2.5.4
Heißer Kakao, vegan	2.5.4
Himbeer-Milchshake	2.5.3
Milchshake, vegan	2.5.3
Möhren-Apfel-Saft	2.5.2
Rote Bete-Apfel-Saft	2.5.2
Winterpunsch	2.5.4
Brot und Brötchen	
Baguettebrötchen.....	11.1.7
Brot, glutenfrei	11.1.27
Brötchen aus Hefeteig	11.1.1
Brötchen, glutenfrei	11.1.27
Brötchenvariationen aus Quarkölteig.....	11.2.1
Knäckebrot.....	11.4.9
Knoten	11.1.5
Laugenbrötchen	11.1.6



Milchbrötchen	11.1.3
Mohnzopf	11.1.15
Schnelles Brot	11.1.14

Belegte Brötchen

Belegte Brötchen mit Lachs	2.6.2
Belegte Brötchen mit Paprikaaufstrich, vegan	2.6.1
Belegte Brötchenhälften mit Ei	2.6.1
Belegte Brötchenhälften mit Käse	2.6.1
Belegte Brötchenhälften mit Mettwurst	2.6.2



Suppen, vegetarisch, mit Fleisch, mit Fisch

Brühen, vegetarisch, mit Fleisch

Klare Geflügelbrühe	3.1.2
Klare Gemüsebrühe	3.1.3
Klare Rinderbrühe	3.1.1

Suppen, vegetarisch, mit Fleisch, mit Fisch und Suppeneinlagen

Asiatische Gemüsesuppe	3.3.9
Blumenkohlcremesuppe	3.3.2
Brokkolicremesuppe	3.3.2
Champignoncremesuppe	3.3.3
Curryrahmsuppe	3.3.5
Eierstich	3.2.1
Fischsuppe	8.2.4
Fleischklößchen	3.2.1
Geflügel-Curry-Rahmsuppe	3.3.1
Gemüsestreifen	3.2.2
Grießklößchen	3.2.2
Gulaschsuppe	8.1.8
Helgoländer Fischsuppe	3.3.6
Kartoffelsuppe	3.3.8
Käseklößchen	3.2.2
Kürbissuppe	3.3.4
Linsen-Ingwer-Suppe	3.3.11
Mitternachtssuppe	3.3.10
Möhrensuppe	3.3.4
Pastinakensuppe	3.3.4
Rosenkohlsuppe	3.3.4
Russische Kartoffelsuppe	3.3.7
Tomatensuppe	3.3.12
Tomatensuppe, vegan	3.3.12
Zucchini-suppe	3.3.4

Eintöpfe, vegetarisch, mit Fleisch, mit Fisch

Chili con carne	3.4.4
Kartoffeleintopf, vegan	3.4.1
Kürbiseintopf, vegan	3.4.7
Nasi Goreng	3.4.6
Nudeleintopf, vegan	3.4.2
Paprikaschoteneintopf, vegan	3.4.3
Venezianischer Fischeintopf	3.4.5
Vegetarischer Linseneintopf	3.4.7



Salate aus vorwiegend rohen Zutaten

Blumenkohl in Curry-Sahnesoße	4.1.1
Blumenkohlsalat mit Kräutersahneschaum	4.1.1
Bohnensalat	4.1.2
Bunter Eisbergsalat	4.1.5
Bunter Möhrensalat	4.1.13
Bunter Porreesalat	4.1.12
Chicorée mit Currysoße	4.1.2
Chicorée-Möhren-Salat	4.1.3
Chicoréesalat mit Apfelsinen und Äpfeln	4.1.3
Chinakohl mit Apfelsinen	4.1.4
Chinakohl mit Banane	4.1.4
Chinakohl mit Möhren	4.1.4
Farmersalat (Porree mit Möhren)	4.1.12
Feldsalat mit Apfel	4.1.6
Feldsalat mit Walnüssen und Apfelsinen	4.1.6
Gemüsesticks mit Dip	4.1.7
Grünkohlsalat	4.1.8
Gurkensalat mit Dill	4.1.9
Gurkensalat mit Essigdressing	4.1.9
Gurken-Tomaten-Salat	4.1.9
Kohlrabi-Möhren-Salat	4.1.10
Kohlrabi-Radieschen-Salat	4.1.10
Kopfsalat in Sahnesoße	4.1.11
Kopfsalat mit Champignons	4.1.11
Kopfsalat mit Kräuterdressing	4.1.11
Kopfsalat mit Radieschen	4.1.11
Lieblicher Kohlrabisalat	4.1.10
Möhren-Apfel-Salat	4.1.13
Pikanter Rosenkohlsalat	4.1.15
Rettichsalat	4.1.14
Rettich-Tomaten-Salat	4.1.14
Rosenkohlsalat mit Apfelsinen	4.1.15
Rote Bete mit Sahnesoße	4.1.16
Rote Bete-Rohkost mit Zitronendressing	4.1.16
Rotkohl-Apfelsinen-Rohkost	4.1.17
Rotkohlsalat	4.1.17
Salatteller als Beilage	4.1.18
Salatteller als Hauptgericht	4.1.18
Sellerie-Apfel-Bananen-Salat	4.1.20
Sellerie-Apfel-Salat in Zitronen-Ingwer-Dressing	4.1.19



Selleriesalat mit Möhren	4.1.19
Spargel-Rucola-Salat	4.1.21
Spinatsalat mit Champignons	4.1.21
Staudenselleriesalat	4.1.20
Steckrübensalat	4.1.22
Tomatensalat	4.1.22
Weißkohlsalat	4.1.23
Weißkohlsalat mit Apfelsinen	4.1.23
Weißkohlsalat mit Curry	4.1.23
Weißkohlsalat mit Joghurtdressing	4.1.23
Weißkohlsalat mit Nüssen	4.1.23
Weißkohlsalat mit Schnittlauch	4.1.23
Wintersalat mit Chicorée und Roter Bete	4.1.3
 Dressing-Auswahl für Variationen	
American Dressing	4.2.7
Arabisches Dressing	4.2.3
Asia-Dressing	4.2.3
Curry-Joghurt-Dressing	4.2.5
Dill-Schmand-Dressing	4.2.5
Essig-Kräuter-Dressing	4.2.1
Essig-Senf-Dressing	4.2.1
Honig-Senf-Dressing	4.2.7
Joghurt-Dressing mit Kräutern	4.2.6
Sahne-Bananen-Dressing	4.2.4
Schmand-Dressing	4.2.5
Süßes Joghurt-Dressing	4.2.4
veganes Creme-Dressing mit Kräutern	4.2.6
Zitronen-Dressing	4.2.2
Zitronen-Dressing mit Kräutern	4.2.2
Zitronen-Dressing mit Zwiebel	4.2.2
Zitronen-Schmand-Dressing	4.2.4



Gemüse als Beilage

Auberginen Bugari/afghanische Auberginen	5.1.1
Blumenkohl mit gebräunter Butter	5.1.3
Blumenkohl mit Käsesoße	5.1.3
Brokkoli mit Mandelblättchen	5.1.5
Champignons in Rahmsauce	5.1.6
Chicorée mit Schinkenstreifen	5.1.6
Erbsen	5.1.7
Fenchel in gebräunter Butter	5.1.7
Glasierete Möhren	5.1.12
Glasierete Möhren mit Ingwer	5.1.12
Glasierete Möhren mit Salbei	5.1.12
Grüne Bohnen	5.1.4
Grüne Bohnen im Speckmantel	5.1.4
Grüne Bohnen mit Knoblauch	5.1.4
Grüne Bohnen mit Schinkenwürfeln	5.1.4
Grüne Bohnen mit Walnussbutter	5.1.4
Grünkohl mal anders	5.1.9
Grünkohl mit geräucherten Mettenden	5.1.8
Kohlrabi in Zitronensahne	5.1.10
Kürbis, gebacken	5.1.18
Kürbis	5.1.10
Möhrengemüse	5.1.11
Paprikagemüse	5.1.12
Paprika süß-sauer	5.1.13
Pastinaken-Möhren-Gemüse mit Curry	5.1.13
Porreestreifen	5.1.14
Ratatouille	5.1.20
Rosenkohl	5.1.14
Rotkohl	5.1.15
Sauerkraut mit Äpfeln	5.1.16
Schwarzwurzeln	5.1.15
Spargel	5.1.16
Spinat mit Sahne	5.1.17
Steckrübe, gebacken	5.1.18
Steckrübe	5.1.17
Süßkartoffeln vom Blech	5.1.2
Thymian-Mangold	5.1.11
Weißkohl oder Wirsing-syrisch	5.1.19
Zucchini	5.1.18



Mariniertes Gemüse

Aubergine – mariniert	5.2.1
Brokkoli – mariniert	5.2.2
Champignons	5.2.2
Hokkaidokürbis – mariniert	5.2.4
Möhren – süß-sauer	5.2.3
Paprikaschoten – mariniert	5.2.5
Schalotten – mariniert	5.2.6
Weißkohl – mariniert	5.2.7
Zucchini – mariniert	5.2.7
Zucchinirollchen	5.2.8



Vegetarische Speisen

Braten aus Grünkern	6.1
Buchweizenbratlinge – glutenfrei	6.1
Bulgur mit Käse	6.31
Chinakohlroulade	6.16
Chinapfanne, vegan	6.13
Falafel, vegan	6.3
Gebratene Möhren	6.8
Gebratene Pastinaken	6.8
Gebratene Zucchini	6.7
Gebratener Feta	6.8
Gebratener Sellerie	6.7
Gefüllte Champignons	6.26
Gemüse der Provence, vegan	6.10
Gemüsebratlinge	6.1
Gemüsebratlinge, vegan	6.5
Gemüsecurry, vegan	6.9
Gemüsegratin	6.22
Gemüsegratin, indisch	6.22
Gemüse-Hirse-Pfanne, vegan	6.12
Gemüse-Puffer	6.6
Gemüse-Reis-Pfanne, vegan	6.11
Gemüsespieße, vegan	6.30
Gemüsesterne auf Polenta	6.27
Getreidebratlinge, vegan	6.4
Grünkernbratlinge	6.1
Haferbratlinge	6.2
Hirsegratin auf Kohlrabischeiben	6.24
Hirsepfanne mit Joghurtsoße	6.15
Hirsepfanne mit Kräuter-Mandel-Dip, vegan	6.15
Kartoffelauflauf	6.23
Käse-Quinoa-Auflauf	6.19
Kohlrouladen mit Gemüsefüllung	6.16
Kürbisspalten mit Gemüse der Provence	6.10
Lasagne, vegetarisch	6.20
Mini-Bratlinge aus Grünkern	6.1
Nudelauflauf, vegetarisch	6.21
Nudelpfanne	6.14
Paprikaschoten mit Gemüsefüllung	6.17
Pfannkuchen mit Champignonfüllung	6.29
Pfannkuchenberg mit Tomatenfüllung	6.28
Reisauflauf	6.18
Sesam-Kohlrabi-Taler	6.8
Überbackener Feta	6.25

Weitere vegetarische Speisen:

Blumenkohlcremesuppe – auch vegan	3.1.7
Brokkolicremesuppe – auch vegan	3.1.7
Bunter Reiseintopf, vegan	3.2.4
Champignoncremesuppe – auch vegan	3.1.8
Champignontarte	11.3.17
Couscousauflauf (Hackfleisch durch Gemüse ersetzen) – auch vegan	8.1.33
Curryrahmsuppe	3.1.10
Döner – vegetarisch	8.1.12
Flammkuchen (Schinkenspeck durch Gemüse ersetzen)	11.4.3
Gefüllte Baguettes (Kochschinken durch Gemüse ersetzen)	11.1.8
Gemüse-Käse-Schnitten	11.1.20
Gemüsestrudel – auch vegan	11.4.1
Hamburger vegetarisch	8.1.34
Hot Dog vegetarisch	8.1.34
Kartoffeleintopf, vegan	3.2.1
Kartoffelsuppe – auch vegan	3.1.15
Käsespieße als Fingerfood	2.3.4
Klare Gemüsebrühe, vegan	3.1.3
Kürbiseintopf	3.4.7
Kürbissuppe – auch vegan	3.1.9
Möhrensuppe – auch vegan	3.1.9
Nudeleintopf, vegan	3.2.2
Paprikaschoteneintopf, vegan	3.2.3
Pastinakensuppe – auch vegan	3.1.9
Pizza (Kochschinken/Salami durch Gemüse ersetzen)	11.1.18/11.1.26
Polenta mit Käse	7.5.5
Polenta, vegan	7.5.5
Polenta-Pizza, glutenfrei	7.5.5
Quiche lorraine (Schinken durch Gemüse ersetzen)	11.3.16
Ratatouille	5.1.20
Rosenkohlsuppe – auch vegan	3.1.9
Salatteller als Hauptgericht (ohne Kochschinken)	4.1.20
Spinatbiskuitröllchen	11.6.13
Süßkartoffeleintopf	3.4.7
Süßkartoffeln/Bataten mit Kräuterquark	5.1.2/9.2.2
Steckrübeneintopf	3.4.7
Tomatensuppe – auch vegan	3.1.19
Türkischer Strudel	11.4.1
Zucchini-suppe – auch vegan	3.1.9
Zwiebelkuchen	11.1.20
Zwiebelsuppe	3.1.16



Kartoffeln

Bratkartoffeln	7.1.3
Currypuffer	7.1.14
Gebackene Kartoffeln mit Kürbiskernen	7.1.6
Gebackene Kartoffeln mit Sonnenblumenkernen	7.1.6
Gnocchi	7.1.5
Herzoginkartoffeln	7.1.7
Kartoffelgratin	7.1.11
Kartoffelgratin, vegan	7.1.12
Kartoffelklöße	7.1.4
Kartoffelkroketten	7.1.8
Kartoffeln der Provence	7.1.10
Kartoffelnudeln	7.1.6
Kartoffelpuffer	7.1.14
Kartoffelpüree	7.1.2
Kartoffelsalat	7.1.15
Kartoffeltaler	7.1.5
Knoblauchpuffer	7.1.14
Knusperkartoffeln aus dem Backofen	7.1.9
Kräuterkartoffeln	7.1.6
Möhrenpuffer	7.1.14
Pellkartoffeln	7.1.1
Pommes frites aus dem Backofen	7.1.10
Rösti	7.1.13
Salzkartoffeln	7.1.1
Schinkenpuffer	7.1.14
Schwäbischer Kartoffelsalat	7.1.17
Sesamkartoffeln	7.1.6
Spanischer Kartoffelsalat	7.1.16

Reis

Curryreis	7.2.2
Kabili Palau, afghanischer Reis	7.2.2
Kräuterrisotto	7.2.1
Reis	7.2.1
Risotto	7.2.1
Sahne-Gemüse-Risotto	7.2.1
Tomatenreis-Djuvecreis	7.2.3



Nudeln

Basilikumnudeln	7.3.2
Grüne Spätzle	7.3.4
Käsespätzle	7.3.4
Kräuter-/Wildkräuternudeln	7.3.2
Nudeln	7.3.1
Nudeln mit Ei, selbst hergestellt	7.3.2
Nudeln ohne Ei, selbst hergestellt	7.3.3
Nudelsalat	7.3.5
Nudelsalat mit Rucola	7.3.6
Petersiliennudeln	7.3.2
Spätzle	7.3.4
Tomatennudeln	7.3.2
Vollkornnudeln	7.3.3

Klöße

Kartoffelklöße	7.1.4
Semmelknödel	7.4

Weitere Beilagen

Berglinsen	7.5.1
Hirse	7.5.1
Polenta mit Käse	7.5.5
Polenta, vegan	7.5.6
Polenta-Pizza, glutenfrei	7.5.5
Rote Bohnen-Salat	7.5.4
Syrischer Linsensalat auf Apfelsinenscheiben	7.5.3
Türkischer Linsensalat	7.5.2



Fleischgerichte

Brathähnchen	8.1.17
Cevapcici	8.1.2
Chicken-Nuggets	8.1.22
Chinapfanne mit Fleisch	8.1.30
Cordon bleu	8.1.15
Couscousauflauf	8.1.33
Couscousauflauf, vegan	8.1.33
Curryhuhn	8.1.21
Döner	8.1.12
Döner, vegetarisch	8.1.12
Frikadellen	8.1.1
Frikadellen, glutenfrei	8.1.1
Frikadellen, indisch	8.1.1
Frikadellen, italienisch	8.1.1
Frikadellen, orientalisches	8.1.1
Frikadellen, vegetarisch	8.1.1
Geflügelspieße	8.1.20
Geflügelspieße, orientalisches	8.1.20
Gemüse-Hack-Gratin	8.1.25
Gulasch	8.1.8
Gulasch, orientalisches	8.1.8
Gulaschsuppe	8.1.8
Gyros	8.1.12
Gyrosauflauf	8.1.12
Hackbällchen in Tomatensoße	8.1.4
Hackbraten	8.1.5
Hackfleisch-Sauerkraut-Auflauf	8.1.26
Hack-Kartoffelauflauf	8.1.24
Hähnchenschenkel, indisch	8.1.17
Hähnchenschenkel, natur	8.1.17
Hähnchenschenkel, orientalisches	8.1.18
Hamburger	8.1.34
Hamburger, vegetarisch	8.1.34
Hot Dogs	8.1.34
Hühnerfrikassee	8.1.19
Hühnerfrikassee, orientalisches	8.1.19
Italienische Reispfanne	8.1.27
Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf mit Kasseler	8.1.32
Kasseler im Blätterteig	8.1.11
Kasseler im Brotmantel	8.1.11



Kohlrouladen	8.1.7
Königsberger Klopse	8.1.3
Kotelett, paniert oder natur	8.1.15
Lasagne mit Hack	8.1.28
Minifrikadellen	8.1.1
Nudelauflauf mit Schinken	8.1.29
Nudelpfanne mit Fleisch	8.1.31
Paprikagulasch	8.1.8
Paprikaschoten mit Hackfleischfüllung	8.1.6
Pilzgulasch	8.1.8
Rahmgeschnetzeltes	8.1.13
Rahmschnitzel in der Auflaufform	8.1.23
Rinderrouladen	8.1.9
Rindersteak mit Kräuterbutter	8.1.16
Roulade, orientalisch	8.1.9
Schmorbraten	8.1.10
Schnitzel, natur	8.1.14
Schnitzel, paniert	8.1.14
Spanische Tapas-Hackbällchen	8.1.4
Zwiebelgulasch	8.1.8
 Fischgerichte	
Fischauflauf mit Tomatenkruste	8.2.5
Fischcurry	8.2.9
Fischfilet überbacken (Schlemmerfilet)	8.2.11
Fischgulasch	8.2.4
Fischpfanne	8.2.3
Fischstäbchen	8.2.1
Fischsuppe	8.2.4
Gebratenes Fischfilet	8.2.1
Gebratenes Schollenfilet	8.2.1
Lachs auf Champignons	8.2.2
Lachs in Sahnesoße	8.2.2
Lachs mit Zwiebelringen	8.2.2
Lachslasagne	8.2.8
Lachsröllchen	8.2.10
Lachssteak	8.2.2
Matjes in Currysoße	8.2.6
Matjesfilet nach Hausfrauenart	8.2.6
Zanderfilet Ulrichshusen	8.2.7



Warme Soßen

Champignonsoße	9.1.2
Currysoße	9.1.1
Käsesoße	9.1.1
Kräuterrahmsoße	9.1.1
Sauce Béarnaise	9.1.8
Sauce Hollandaise	9.1.7
Scharfe Paprikasoße	9.1.3
Schinken-Sahnesoße	9.1.6
Senfsoße	9.1.1
Soße bolognese	9.1.5
Soße bolognese, vegetarisch, mit Gemüse	9.1.5
Soße bolognese, vegetarisch, mit Grünkern	9.1.5
Tomatensoße	9.1.4

Kalte Soßen und Dips

Bananen-Currycreme	9.2.5
Bärlauchpesto	9.2.4
Eierquark	9.2.2
Frankfurter Grüne Soße	9.2.3
Hummus	9.2.6
Ketchup	9.2.8
Knoblauch-Dip	9.2.7
Knoblauchquark	9.2.2
Koriander-Dip	9.2.7
Kräuterkäsecreme	9.2.2
Kräuter-Mandel-Dip, vegan	9.2.7
Kräuterquark	9.2.2
Kürbiskernsoße	9.2.5
Meerrettich-Dip	9.2.7
Meerrettichsahne	9.2.5
Oliven-Dip	9.2.7
Paprika-Mandel-Dip	9.2.7
Paprikaquark	9.2.2
Pesto	9.2.4
Pesto, vegan	9.2.4
Remouladensoße	9.2.1
Schafskäse-Dip mit Paprika	9.2.2
Schmandsoße	9.2.3
Schmandsoße mit Curry	9.2.3
Schmandsoße mit Knoblauch	9.2.3



Schmandsoße mit Paprika	9.2.3
Schmandsoße mit Tomate	9.2.3
Schmandsoße mit Zwiebeln	9.2.3
Sour Cream	9.2.4
Tomaten-Mandel-Dip	9.2.7
Tomatenpesto	9.2.4
Zaziki	9.2.1
Zwiebelquark	9.2.2

Weitere kalte Soßen und Dips

Avocadocreme	2.2.3
Champignon-Walnussaufstrich, vegan	2.2.11
Erbsenaufstrich, vegan	2.2.8
Frischkäse mit Paprika	2.2.3
Paprikaaufstrich, vegan	2.2.10
Rote Bete-Aufstrich, vegan	2.2.7
Rote Linsen-Aufstrich, vegan	2.2.8



Obstspeisen

Apfelmandelcreme	10.1.3
Apfelmus	10.1.3
Apfelschnee	10.1.4
Apfel-Zimteis	10.1.6
Bananen-Schokocreme	10.1.7
Dänisches Apfeldessert	10.1.4
Erdbeercreme	10.1.8
Erdbeereis	10.1.6
Heidelbeereis	10.1.6
Himbeereis	10.1.6
Kompott	10.1.2
Mangoeis	10.1.6
Obstsalat	10.1.1
Schoko-Bananeneis	10.1.5
Zwetschgeneis	10.1.6

Quarkspeisen & Co

Apfel-Calvados-Knusperdessert	10.2.7
Apfelknusperdessert	10.2.7
Beeren-Quarkspeise	10.2.4
Birnenknusperdessert	10.2.7
Erdbeerknusperdessert	10.2.7
Fruchtiges Tiramisu	10.2.9
Fruchtjoghurt	10.2.1
Himbeertraum	10.2.5
Mascarpone mit Erdbeeren	10.2.8
Quarkbecher mit Knusperfloeken	10.2.2
Quark-Birnen-Dessert	10.2.3
Quarkspeise	10.2.1
Rhabarberknusperdessert	10.2.7
Schwarzwaldbecher	10.2.6
Tiramisu	10.2.9
Zitronen-Mandel-Quark	10.2.4

Desserts mit stärkehaltigen Bindemitteln

Apfelsinencreme mit Sahne	10.3.8
Grießflammeri mit Erdbeersoße	10.3.10
Karamellcreme	10.3.4
Milchreis, orientalisch	10.3.13



Milchreis mit Sahne und Früchten	10.3.13
Mohnmousse mit Apfelsinen	10.3.12
Mohnmousse mit Erdbeeren	10.3.12
Mohnmousse mit Himbeeren	10.3.12
Mohnmousse	10.3.12
Mokkacreme	10.3.5
Pflaumen-Bananen-Creme	10.3.7
Quarkflammeri	10.3.6
Quark-Sahnegrieß mit Himbeeren	10.3.11
Rhabarber-Bananen-Creme	10.3.7
Rote Grütze	10.3.9
Schokoladen-Bananen-Creme	10.3.3
Schokoladencreme	10.3.2
Schokoladenflammeri	10.3.2
Schoko-Minz-Creme	10.3.2
Vanille-Apfel-Creme	10.3.1
Vanillecreme (Mahalabia)	10.3.1
Vanille-Nuss-Creme	10.3.1
Vanille-Reis-Creme	10.3.1

Desserts mit Gelatine

Apfelgelee mit Frucht	10.4.2
Apfelgelee mit Zimtsahne	10.4.1
Apfelsinenfruchtwolke	10.4.3
Apfel-Vanillecreme	10.4.5
Aprikosenfruchtwolke	10.4.3
Erdbeercreme mit Sahne	10.4.4
Fruchtwolke mit Schokoladenmousse	10.4.3
Götterspeise	10.4.1
Himbeercreme	10.4.4
Kirschfruchtwolke	10.4.3
Rhabarbercreme	10.4.5
Schokoladenmousse	10.4.6
Waldbeerencreme	10.4.4

Sonstige Desserts

Apfel-Crisp	10.5.3
Birne Helene	10.5.2
Crème Karamell	10.5.4
Gebackene Honigbanane	10.5.1
Schweizer Sahneapfel	10.5.1



Süße Soßen

Apfelschaumsoße	10.6.3
Apfelsinenschaumsoße	10.6.3
Bananen-Joghurtsoße	10.6.2
Erdbeersoße	10.6.4
Heiße Kirschsoße	10.6.4
Joghurtsoße	10.6.2
Schokoladen-Sahnesoße	10.6.2
Schokoladensoße	10.6.1
Vanille-Sahnesoße	10.6.2
Vanillesoße	10.6.1
Weinschaumsoße	10.6.3
Zitronenschaumsoße	10.6.3



Hefeteig

Hefeteig – Zutaten und Arbeitsablauf	11.1.0
Apfel-Butterkuchen	11.1.32
Apfel-Streuselkuchen – glutenfrei	11.1.29
Apfel-Streuselschnecken	11.1.31
Baguette – belegt	11.1.7
Baguettebrötchen	11.1.7
Baguettestangen	11.1.7
Brötchen	11.1.1
Brötchensonnen	11.1.13
Bruchetta mit Pesto	11.1.7
Butterbrötchen	11.1.5
Butterkuchen	11.1.32
Fladenbrot	11.1.12
Fladenbrot Pomodori	11.1.12
Focaccia (Olivenbrot)	11.1.12
Franzbrötchen	11.1.4
Gefüllte Baguettes	11.1.8
Gefüllte Teigtaschen	11.1.21
Gemüse-Käse-Schnitten	11.1.18
Gewürzstangen	11.1.10
Haselnuss-Butterkuchen	11.1.32
Käsebrötchen	11.1.1
Käsestangen	11.1.10
Kirsch-Streuselschnecken	11.1.31
Knoten	11.1.5
Knusperstangen/Crostinis	11.1.11
Kräuterbaguettes	11.1.9
Kräuterbrot	11.1.14
Kräuterbrötchen	11.1.1
Kräuter-Schmand-Taler	11.1.25
Kürbisbrötchen	11.1.3
Laugenbrötchen	11.1.6
Laugenkäsebrötchen	11.1.6
Laugenstangen oder Laugenbrezeln	11.1.6
Milchbrötchen	11.1.3
Minicalzone	11.1.17
Minipizzen	11.1.17
Mohnbrötchen	11.1.1
Mohnschnecken	11.1.31
Mohnzopf	11.1.15
Osterzopf	11.1.15
Pikante Füllungen für Schnecken, Hörnchen oder Teigtaschen	11.1.22
1. Käse-Gemüse-Füllung	11.1.22
2. Mediterrane Füllung	11.1.22



3. Hackfleischfüllung	11.1.23
4. Asiatische Füllung	11.1.23
Pikante Hörnchen	11.1.20
Pikante Schnecken	11.1.19
Pizza	11.1.16
Pizza – glutenfrei	11.1.26
Pizzabrötchen – glutenfrei	11.1.28
Roggenbrötchen	11.1.1
Rosinen-Streuselschnecken	11.1.31
Rucola-Tomaten-Bruchetta	11.1.7
Schmandbrötchen	11.1.28
Schneller Butterkuchen	11.1.32
Schnelles Brot	11.1.14
Sesambrötchen	11.1.1
Sesamzopf	11.1.15
Slow Baking – Brot oder Brötchen	11.1.2
Streuselkuchen mit Obst	11.1.30
Streuselschnecken	11.1.31
Streuselsonne	11.1.31
Türkische Pizza	11.1.24
Vollkornbrot – glutenfrei	11.1.27
Zwiebelbrötchen	11.1.1
Zwiebelkuchen	11.1.18

Quarkölteig

Quarkölteig – Zutaten und Arbeitsablauf	11.2.0
Apfeltaschen aus Quarkölteig	11.2.5
Curry-Gemüserollen	11.2.4
Gewürz-Quarkbrötchen	11.2.1
Käse-Kräuter-Gebäck	11.2.3
Käse-Quarkbrötchen	11.2.1
Körnerbrötchen	11.2.2
Kräuter-Quarkbrötchen	11.2.1
Mohn-Quarkbrötchen	11.2.1
Quarkbrötchen	11.2.1
Schinken-Quarkbrötchen	11.2.1
Sesam-Quarkbrötchen	11.2.1
Zwiebel-Quarkbrötchen	11.2.1

Mürbeteig

Mürbeteig – Zutaten und Arbeitsablauf	11.3.0
Birnenquarktorte	11.3.3
Buchweizenplätzchen – glutenfrei	11.3.13
Cantuccini (Mandelbrot)	11.3.8
Champignontarte	11.3.17
Gedeckte Apfeltorte	11.3.2



Hirseplätzchen – glutenfrei	11.3.13
Käsetaler	11.3.18
Kokosecken	11.3.7
Mohnherzen, pikant gefüllt	11.3.20
Nussecken	11.3.6
Nussplätzchen	11.3.15
Obst-Baiserkuchen	11.3.5
Obstboden mit Kirschen und Bananen	11.3.1
Orangencantuccini	11.3.8
Orangentaler	11.3.14
Pikante Frischkäseplätzchen	11.3.19
Quiche Lorraine	11.3.16
Sauerkirsch-Streuselkuchen	11.3.4
Schmand-Plätzchen	11.3.9
Schokoladencantuccini	11.3.8
Schokoladenplätzchen	11.3.12
Schokostangen	11.3.12
Vanillekipferl	11.3.11
Zimttaler	11.3.10
Zitronencantuccini	11.3.8
Zitronentaler	11.3.14

Strudelteig

Strudelteig – Zutaten und Arbeitsablauf	11.4.0
Apfelstrudel	11.4.2
Flammkuchen	11.4.3
Flammkuchen mit Äpfeln	11.4.3
Flammkuchen mit Lachs	11.4.3
Flammkuchen mit Zwetschgen	11.4.3
Flammküchlein	11.4.3
Fleischstrudel	11.4.1
Gemüsestrudel	11.4.1
Gemüsestrudel, vegan	11.4.1
Gewürzkräcker	11.4.8
Hackknuspertaschen	11.4.4
Kirschstrudel	11.4.2
Knäckebrötchen mit Sesam	11.4.9
Ministrudel	11.4.1
Sauerkrautstrudel	11.4.1
Schinkenrosen	11.4.5
Sesamkräcker	11.4.8
Spargel im Knusperteig	11.4.7
Türkischer Strudel	11.4.1
Windmühlen mit Pesto	11.4.6
Zwetschgenstrudel	11.4.2

Rührmasse

Rührmasse – Zutaten und Arbeitsablauf	11.5.0
Amerikatorte	11.5.12



Apfel-Käsekuchen	11.5.8
Apfelkuchen, sehr fein	11.5.4
Apfelmuffins	11.5.17
Blitzkuchen	11.5.2
Blitzkuchen mit Äpfeln	11.5.2
Blitzkuchen mit Obstvariationen	11.5.2
Chocolate-Chips-Cookies	11.5.18
Cupcakes – glutenfrei	11.5.14
Donauwellen	11.5.10
Eierlikör-Kirsch-Torte	11.5.11
Italienische Waffeln	11.5.15
Käsekuchen	11.5.8
Käsekuchen mit Mürbeteigboden	11.5.8
Käsekuchen mit Obsthaube	11.5.8
Käsekuchen mit Rosinen	11.5.8
Käsewaffeln	11.5.15
Kirsch-Schokokuchen	11.5.1
Mandel Chocolate-Chips-Cookies	11.5.18
Mandelplätzchen	11.5.16
Marmorkuchen	11.5.1
Muffins mit Baiserhaube	11.5.5
Muffins mit Kirschen	11.5.17
Muffins mit Stracciatella-Schokostückchen	11.5.17
Nusskuchen	11.5.1
Obstboden mit Himbeeren	11.5.3
Obstkäsekuchen	11.5.8
Obstkuchen mit Baiserhaube	11.5.5
Obstmandelschnitten	11.5.7
Obstquarkschnitten	11.5.6
Pflaumen-Mandelschnitten	11.5.7
Pikante Muffins	11.5.19
Pikante Waffeln	11.5.19
Rhabarberkuchen mit Baiserhaube	11.5.5
Schinkenwaffeln	11.5.15
Schokokuchen	11.5.1
Schokoladen-Orangenschnitten	11.5.9
Schwarzwälder-Muffins	11.5.17
Schwarz-Weiß-Muffins	11.5.17
Stachelbeer-Quarkschnitten	11.5.6
Waffeln	11.5.16
Waffeln ohne Ei	11.5.15
Weißer Chocolate-Chips-Cookies	11.5.18
Zitronen-Quark-Sahnetorte	11.5.13

Biskuitmasse

Biskuitmasse – Zutaten und Arbeitsablauf	11.6.0
Biskuitrolle mit Himbeer-Schmandfüllung	11.6.1
Biskuitrolle mit Zitronensahne	11.6.2
Cappuccinorolle	11.6.5



Erdbeer-Sahne-Schnitten	11.6.6
Kirschkuchen	11.6.7
Obstsahnetorte I ohne Tortenguss	11.6.9
Obstsahnetorte II mit Tortenguss	11.6.10
Preiselbeer-Eierlikör-Torte	11.6.12
Quarksahnerolle mit Heidelbeeren	11.6.4
Schokoladenbiskuitrolle mit Kirschen	11.6.3
Schokoladen-Sahne-Torte	11.6.11
Spinatbiskuitröllchen	11.6.13
Tipps zur Herstellung von Biskuitorten	11.6.8

Brandmasse

Brandmasse – Zutaten und Arbeitsablauf	11.7.0
Flockentorte mit Kirschen	11.7.3
Käseknusperchen	11.7.6
Käsewindbeutel mit Frischkäsefüllung	11.7.5
Miniwindbeutel mit Erdbeersahnefüllung	11.7.2
Miniwindbeutel mit Kuvertüre	11.7.2
Miniwindbeutel mit Sahnefüllung	11.7.2
Spritzgebäck – Viktoria	11.7.4
Windbeutel mit Obstquarkfüllung	11.7.1
Windbeutel mit Sahne und Obst	11.7.1
Windbeutel mit Sahnefüllung	11.7.1

Baisermasse

Baisermasse – Zutaten und Arbeitsablauf	11.8.0
Amarettini	11.8.3
Eistorte mit Baiser	11.8.1
Kokosmakronen	11.8.2
Kokos-Schokoladenmakronen	11.8.2
Nussmakronen	11.8.2
Schokoladenmakronen	11.8.2

Konfekt

Gebrannte Mandeln	11.9.5
Honigmarzipan	11.9.2
Karamalisierte Haselnüsse	11.9.5
Karamalisierte Walnusshälften	11.9.5
Krokantbissen	11.9.4
Mandelsplitter	11.9.1
Marzipankartoffeln	11.9.3
Marzipankonfekt	11.9.2
Orangenmarzipan	11.9.2
Schoko-Amaranth	11.9.1
Schoko-Crossies	11.9.1
Walnusspralinen	11.9.1



Einfrieren

Auftauen von Fleisch und Fisch	12.1.7
Auftauen von Gemüse	12.1.6
Auftauen von Milch und Milchprodukten	12.1.8
Auftauen von Obst	12.1.6
Auftauen von Speisen	12.1.9
Einfrieren von Fleisch und Fisch	12.1.3
Einfrieren von Gemüse	12.1.2
Einfrieren von Milch und Milchprodukten	12.1.4
Einfrieren von Obst	12.1.1
Einfrieren von Speisen	12.1.5

Einkochen

Gelee mit Gelierzucker	12.2.4
Gewürzgurken	12.2.7
Konfitüre extra, mit Obststücken und Gelierzucker	12.2.2
Konfitüre mit Gelierzucker	12.2.1
Mögliche Kombinationen zur Herstellung von Gelees	12.2.5
Mögliche Kombinationen zur Herstellung von Konfitüren	12.2.3
Saftgewinnung mit einem Dampfsafter	12.2.6

Dörren/Trocknen

Apfel-Chutney mit Zwiebeln	12.3.1
Apfelringe	12.3.9
Apfel-Schoko-Ringe	12.3.9
Birnenspalten	12.3.9
Bratensoße-Pulver	12.3.3
Gemüsebrühe-Paste	12.3.3
Grünkohl-Chips	12.3.8
Himbeer-Essig	12.3.5
Holunderblüten-Sirup	12.3.12
Ketchup	12.3.5
Knuspermüsli	12.3.11
Kokos-Knuspermüsli	12.3.11
Kräuter-Essig	12.3.5
Kräuteröl	12.3.4
Kräutersalz	12.3.7
Kuchen im Glas	12.3.10
Kürbis mit Zwiebeln und roter Chilischote	12.3.2
Möhren-Chips	12.3.8



Nuss-Knuspermüsli	12.3.11
Rote Bete-Chips	12.3.8
Schoko-Knuspermüsli	12.3.11
Senf, grobkörnig	12.3.6
Senf, scharf	12.3.6
Senf, süß	12.3.6
Süßkartoffel-Chips	12.3.8
Topinambur-Chips	12.3.8
Zwetschgenspalten	12.3.9
Auftrag	12.4
Planungsbogen	12.5
Reflexionsbogen	12.6