

# Rezeptverzeichnis

---

## 1. Grundrezepte

Pfannkuchenteig .....	4	Hackfleischteig .....	8	Gelatine verarbeiten .....	12
Spätzleteig .....	5	Fleisch vorbereiten .....	9	Gemüsebrühe .....	13
Mürbteig .....	6	Fleisch panieren .....	9	Hefeteig, pikant .....	14
Quarkölteig, süß .....	7	Fisch vorbereiten .....	10	Hefeteig, süß .....	15
Quarkölteig, pikant .....	7	Biskuitmasse .....	11	Strudelteig .....	16

## 2. Getränke

Tropical-Cocktail .....	17	Anna Blue .....	18	Joghurtshake .....	20
Hawaii-Drink .....	17	Sonnenaufgang .....	19	Milchshakes .....	21
Ananas-Kiss .....	17	Yin & Yang .....	19	Ayran .....	21
Sangriabowle .....	18	Sommerdrink .....	20	Blaubeer-Joghurt-Smoothie .....	22
Baki .....	18	Kefir-Shake .....	20	Himbeer-Smoothie .....	22

## 3. Suppen

Tomatensuppe mit Croûtons .....	23	Kräutersuppe mit Garnelen .....	26	Käsebiskuit .....	29
Minestrone .....	23	Brättnockerl .....	27	Zwiebelsuppe mit Croûtons .....	30
Kartoffelsuppe .....	24	Grießnockerl .....	27	Zitronengrassuppe .....	30
Kartoffelsuppe, international .....	24	Brätstrudel .....	28		
Gemüsecremesuppe .....	25	Kräuterflädle .....	29		

## 4. Salate

Essig-Öl-Marinade .....	31	Schweizer Wurstsalat .....	34	Fitness-Salat .....	40
Joghurt-Dressing .....	31	Caprese .....	35	Karotten-Apfel-Salat .....	41
Balsamico-Marinade .....	31	Italienische Vorspeise .....	35	Paprika-Mais-Salat .....	41
French Dressing .....	31	Chefsalat .....	36	Reissalat .....	42
Blattsalate .....	32	Gartensalat .....	36	Bologneser Nudelsalat .....	42
Gurkensalat .....	32	Griechischer Salat mit Kräuterbaguette .....	37	Fruchtiger Salatteller .....	43
Tomatensalat .....	32	Salatteller mit Putenstreifen .....	38	Pikanter Karottensalat .....	43
Gemischter Salat .....	33	Couscous-Salat .....	39	Bunte Salatplatte .....	44
Bunter Nudelsalat .....	33	Fruchtiger Eisbergsalat .....	40		
Ungarischer Wurstsalat .....	34	Fruchtiger Chinakohlsalat .....	40		

## 5. Beilagen

Quellreis .....	45	Russischer Kartoffelsalat .....	47	Kartoffelbrei .....	51
Gedünsteter Reis .....	45	Gedünstetes Gemüse .....	48	Gnocchi .....	52
Djuvecris .....	45	Bunte Gemüseplatte .....	48	Kartoffelkroketten .....	53
Spätzle .....	46	Semmelknödel .....	49	Umwickelte Bohnen .....	54
Petersilien-Mandel-Kartoffeln .....	46	Herzoginkartoffeln .....	50	Umwickelte Datteln .....	54
Kartoffelsalat .....	47	Kartoffelgratin .....	51		

## 6. Soßen

Vanillesoße .....	55	Zwiebelsoße .....	57	Helle Einbrenne/Béchamelsoße .....	77
Süße Fruchtsauce .....	55	Pflaumen-Zimt-Soße .....	57	Helle Einbrenne/Käsesoße .....	86
Tomatensoße, pikant .....	56	Tex-Mex-Soße .....	58		
Pilzrahmsauce .....	56	Kräutersoße .....	58		

## 7. Fleischgerichte

Chili con carne .....	59	Fruchtiges Putencurry .....	61	Rinderrouladen .....	64
Gyros mit Zaziki .....	59	Hackfleischkarte .....	62	Züricher Putenrouladen .....	65
Geschnetzeltes mit Paprika-Rahm .....	60	Gefüllte Paprika .....	62	Lauch-Frischkäse-Füllung .....	65
Geschnetzeltes mit Pilz-Rahm .....	60	Hamburger, garniert .....	63	Gefüllte Schnitzel .....	66
Putencurry mit Kokos .....	61	Gefüllte Hackfleischküchle .....	63		

## 8. Fischgerichte

Fischfilet mit Goldkruste .....	67	Fischfilets in Tomatensoße .....	68
Mediterrane Fischpfanne .....	67	Lachsfilet auf Gemüsebett .....	68

## 9. Nudelgerichte

Spaghetti bolognese .....	69	Nudelauflauf .....	72	Cannelloni mit Pilzfüllung .....	77
Scharfe Pasta .....	69	Schnelle Lasagne .....	72	Cannelloni mit Tomatenfüllung .....	78
Pasta mit Paprika-Rahm-Soße .....	70	Kässpätzchen mit Röstzwiebeln .....	73	Krautkrapfen .....	79
Tortellini mit Schinken-Käse-Soße .....	70	Lasagne .....	74	Bandnudeln mit Lachssoße .....	80
Schinkennudeln .....	71	Lasagne verdure .....	75		
Nudelpfanne Zigeuner Art .....	71	Cannelloni mit Käsefüllung .....	76		

## 10. Gemüsegerichte

Pfannkuchen mit Gemüsefüllung .....	81	Überbackenes Gemüse .....	86	Auberginenauflauf .....	92
Gemüserisotto .....	82	Kichererbsencurry .....	87	Wintergemüse mit Curry .....	92
Gemüsebratlinge .....	82	Gemüse Couscous .....	88	Ratatouille .....	93
Bunte Pommeswürfel .....	83	Falafel mit Salat .....	89	Zucchini puffer mit Kräuterquark .....	94
Vegetarische Reisbällchen .....	84	Polentaschnitten mit Gemüse .....	90		
Gefüllte Zucchini .....	85	Vegetarische Frühlingsrollen .....	91		

## 11. Gerichte im Dampfdrucktopf

Salzkartoffeln mit Kräuterquark .....	95	Kartoffel-Paprika-Gulasch .....	97	Mexikanisches Maisgericht .....	100
Überbackene Kartoffeln .....	95	Pikantes Reisfleisch .....	98		
Buntes Kartoffelgericht .....	96	Rindergulasch .....	99		

## 12. Gerichte im Wok

Bami Goreng .....	101	Wokgemüse mit Erdnüssen .....	102	Tofupfanne mit Erdnusssoße .....	104
Chop Suey .....	102	Putenfleisch, süß-sauer .....	103		

## 13. Fingerfood

Überbackene Baguettebrötchen .....	105	Pausen-Power-Spieße .....	110	Currydip .....	115
Baguette mit mediterranem Aufstrich .....	105	Powersticks mit Dip .....	110	Senfdip .....	115
Bunter Toast .....	106	Italienischer Toast .....	111	Lachsröllchen .....	116
Pizzabrötchen .....	106	Mexikanischer Toast .....	111	Lachsschnecken .....	116
Spiegelei mit Schinkentost .....	107	Mexikanische Tacos .....	112	Knabberstangen .....	117
Hawaii-Toast .....	107	Pfannkuchen-Wraps .....	113	Gefüllte Paprikaringe .....	118
Clubsandwich .....	108	Hamburger .....	114	Käsecracker .....	118
Sandwich .....	108	Zucchinirollen .....	114	Pikante Reistaler .....	119
Fischstäbchenburger .....	109	Putennuggets .....	115		

## 14. Gebäck, pikant

Paprika-Käse-Muffins .....	120	Käsegebäck .....	123	Gefüllte Taler .....	129
Zwiebelmuffins .....	120	Minibrötchen .....	124	Hackfleischstrudel .....	130
Pizzataschen .....	121	Schinkenhörnchen .....	125	Gemüsestrudel .....	131
Wiener im Schlafrock .....	121	Pizza Fantasia .....	126	Quiche Lorraine .....	132
Rollo vegetarisch .....	122	Pizzabrot .....	127	Teigtaschen mit Curryfüllung .....	133
Minipizza .....	122	Hackfleischtaschen .....	128	Zwiebelkuchen .....	134

## 15. Gebäck, süß

Zitronen-Muffins .....	135	Zitronenkuchen .....	141	Cantuccini .....	148
Kirsch-Muffins .....	135	Apfelkuchen .....	142	Schoko-Kirsch-Brownies .....	149
Schoko-Bananen-Muffins .....	136	Stracciatellakuchen .....	142	Mandelecken .....	150
Marmor-Muffins .....	137	Zebrauchen .....	143	Gedeckter Apfelkuchen .....	151
Miniamerikaner .....	138	Spiegeleierkuchen .....	144	Windbeutel mit Sahnefüllung .....	152
Garnierte Herzweiffeln .....	139	Apfel- oder Kirschnudeln .....	145	Nusszopf .....	153
Süßes Kleingebäck aus Quarkköteig oder Hefeteig (Nussfüllung/Apfelfüllung) ....	140	Apfelstrudel .....	146		
		Erdbeer-Sahne-Roulade .....	147		

## 16. Süßspeisen

Garnierter Obstsalat .....	154	Pfannkuchen mit Zitronenquark .....	158	Erdbeer-Tiramisu .....	163
Glasierte Obstspieße .....	154	Apfelpfannkuchen .....	158	Fruchtige Cremes .....	164
Trauben-Joghurt .....	155	Obstsalat in der Orange/Melone .....	159	Erdbeer-Buttermilch-Gelee .....	165
Apfel-Himbeer-Joghurt .....	155	Bunter Dessertteller .....	159	Zitronen-Buttermilch-Gelee .....	165
Erdbeer-Zitronen-Joghurt .....	155	Süße Grießnockerl auf Fruchtspiegel .....	160	Panna cotta auf Fruchtspiegel .....	166
Zitronen-Creme .....	156	Schokobirne .....	160	Joghurt-Mousse auf Fruchtspiegel .....	166
Schoko-Kirsch-Creme .....	156	Apfelküchle .....	161	Einfache gekochte Creme .....	167
Schoko-Bananen-Creme .....	156	Quarkauflauf mit Obst .....	161	Roh gerührte Früchtecreme .....	167
Pudding mit Kirschsoße .....	157	Kaiserschmarrn mit Apfelmus .....	162		
Tutti Frutti .....	157	Tiramisu .....	163		