



### Frischkostsalate

Avocado-Orangen-Carpaccio  
Blumenkohl-Brokkoli-Salat  
Champignons in Tomatenvinaigrette auf Rucola  
Chicorée in Kresse-Senf-Dressing  
Chinakohl in Bananen-Sesam-Dressing  
Endiviensalat mit Curryrahm  
Frischkostnester mit Petersilien-Nussdressing  
Frühlingsalat mit Wildkräutern  
Griechischer Krautsalat mit Bärlauch  
Gurkensalat mit Chili und Minze  
Karotten-Selleriesalat mit Erdnussoße  
Kürbisfrischkost in der Frucht  
Rote Bete-Frischkost in Zitronen-Ingwer-Soße  
Sauerkraut-Rettich-Frischkost  
Spinatsalat mit Äpfeln und Radieschen  
Staudensellerie-Frischkost mit Birne  
Weizensprossensalat

---



### Salate aus gekochten Zutaten

Apfel-Lauch-Salat mit Tamarikernen  
Kartoffelsalat mit Rucola  
Kichererbsensprossen mit Orangen  
Lauwarmer Linsensalat  
Marinierte Möhren- und Selleriestreifen  
Pikanter Reissalat  
Rote-Bete-Kartoffelsalat  
Schwarzer Bohnensalat  
Tunesischer Getreidesalat Tabbouleh  
Türkischer Auberginensalat mit Knoblauchjoghurt  
Winterliche Blattsalate mit Ziegenkäse

---



### Suppen

Aprikosen-Ingwer-Kaltschale  
Austernpilzcremesuppe mit schwarzem Sesam  
Blumenkohlsuppe mit Zitronenmelisse  
Gazpacho  
Italienische Minestrone mit Parmesan  
Kalte Zucchini-suppe  
Kartoffelsuppe mit Rucola  
Kürbis-Kokossuppe, scharf  
Mangoldsuppe mit Knoblauchcroutons  
Rosenkohlcremesuppe mit Kracherle

Rote Linsen-Suppe mit Pilzen  
 Russischer Borschtsch  
 Scharfe Süßkartoffelsuppe  
 Spinatsuppe mit Sahnehaube



## Soßen

Cocktailsoße  
 Currysoße  
 Grüne Soße  
 Kräuter-Sahnesoße  
 Rote-Bete-Schaumsoße



## Gemüsegerichte

Apfel-Lauch-Gemüse  
 Asiatische Tofu-Gemüsepfanne  
 Curry-Orangen-Gemüse mit Kichererbsensprossen  
 Gefüllte Auberginen  
 Gefüllte Fenchelknollen  
 Gratinierte Zucchini  
 Grüne Bohnen in Kokos-Zitronensoße  
 Gurkengemüse in Dillsoße  
 Käse-Spinat-Gnocchi  
 Kürbis in Tomatensahne  
 Marokkanischer Möhrentopf  
 Möhrenpuffer mit Joghurtsoße  
 Rote Bete-Gemüse in Orangensoße  
 Schmorgemüse mit Knoblauchdip  
 Spargel in Kokoscreme



## Kartoffelgerichte

Frühkartoffel-Spargelragout  
 Gefüllte Kartoffeln mit Blauschimmelkäse  
 Kartoffelgratin mit Tomaten  
 Kartoffel-Lauch-Pizza  
 Kartoffelsalat mit Rucola  
 Kartoffel-Sellerie-Püree  
 Kartoffeltortilla  
 Käse-Kartoffel-Krusteln  
 Mohn-Sesam-Gnocchi  
 Rote-Bete-Kartoffelsalat  
 Süßkartoffelpfanne mit Erdnüssen



### Hülsenfruchtgerichte

Falafel mit Joghurtsoße  
Gelbe Erbsen-Sauerkrauttopf  
Kichererbsensprossen mit Orangen  
Lauwarmer Linsensalat  
Linsengratin  
Schwarzer Bohnensalat  
Spätzle mit Rote Linsen-Pilz-Ragout

---



### Getreidegerichte

Auberginen-Zucchini-Curry mit Koriander-Hirse  
Balkan-Risotto  
Brotauflauf auf griechische Art  
Buchweizentaler  
Couscous mit geschmorten Zucchini und Minzjoghurt  
Curryhafer mit Gemüsestreifen  
Gerstenbraten  
Getreidesoufflé in Paprikaschoten  
Grünkernklößchen auf Pilzragout  
Hirseküchle mit Bananen-Käse-Haube  
Maisgrießgnocchi auf Paprika-Tomaten-Ragout  
Pikanter Reissalat  
Risotto von grünem Spargel mit Parmesan  
Tunesischer Getreidesalat Tabbouleh  
Weißkraut-Dinkel-Topf mit Apfel  
Weizenschrothügel mit Cashewkernen

---



### Nudeln

Nudel-Gemüse-Pfanne  
Nudel-Sauerkraut-Auflauf  
Nudel-Zucchini-Auflauf  
Spaghetti mit dreierlei Wurzelgemüse  
Spargel-Pilz-Pfanne mit Bärlauch  
Spätzle mit Rote Linsen-Pilz-Ragout  
Spinatlasagne  
Ungarische Krautpfanne

---



### Pfannkuchen

Buchweizenblinis  
Gefüllte Buchweizenpfannkuchen  
Hirseküchle mit Spinat-Sprossen-Füllung  
Maispfannkuchen Balkanart

### Pikantes Gebäck

**Hefeteig**

Krautkuchen  
Minipizzen

**Mürbeteig**

Champignonkuchen  
Möhrenquiche mit Kräuterrahm

**Strudelteig**

Rote Bete-Strudel mit Meerrettichsoße  
Sauerkrautstrudel  
Wirsingstrudel mit Pilzen



### Desserts

Apfel-Charlotte  
Apfelküchle mit Joghurt-Soße  
Bananencreme mit Vanillejoghurt  
Beerengratin  
Bratapfel mit Kokosnussfüllung  
Brombeer-Joghurt-Halbgefrorenes  
Brotpudding  
Buttermilchshake mit Himbeeren  
Feigenparfait auf Pflaumensoße  
Hirse-Walnuss-Soufflé  
Kirschen-Ingwer-Grütze  
Mohnockerl auf Erdbeercreme  
Nuss-Joghurt-Eis  
Orangen-Grieß-Flammeri  
Vanillecreme mit Rhabarber-Bananenkompott  
Vollkornbirnenstrudel an Himbeersoße  
Weizen-Schoko-Creme mit gerösteten Mandeln  
Zwetschengrütze mit Zimtquark  
Zwetschensorbet auf Schmandsoße

### Süßes Gebäck

**Hefeteig**

Bienenstich  
Rosettenkuchen mit Mohnfüllung  
Streuselkuchen mit Füllung

**Biskuitteig**

Apfel-Karotten-Kuchen  
Bunte Beertorte  
Mohnrolle mit Orangencreme



## **Rührteig**

Apfel-Quarkkuchen  
Apfel-Zimt-Muffins  
Beerenmuffins  
Brombeer-Schmandkuchen  
Gewürzapfelkuchen  
Heidelbeerflecken  
Nusskuchen  
Pflaumenkuchen mit Walnusskrokant  
Rhababerkuchen mit Mandelkruste



## **Mürbeteig**

Beerenkuchen mit Nusshaube  
Buttergebäck  
Gedeckter Apfelkuchen  
Milchreistorte mit Pfirsichen  
Nussräder  
Quarkkuchen mit Streuseln  
Zitronentarte mit Birnen



## **Brandteig**

Windbeutel mit Aprikosen-Orangen-Sahne



## **Strudelteig**

Apfelstrudel  
Vollkornbirnenstrudel an Himbeersoße



## **Weihnachtsgebäck**

Aprikosenlebkuchen  
Früchte-Cantuccini  
Gewürzkringel  
Haferflocken-Walnuss-Berge  
Mohnkugeln  
Nikolausbrot mit Mandelfüllung  
Orangen-Stollen  
Quarkstollen  
Vanillekipferl  
Walnusstaler  
Zimtmakronen



## Brot und Brötchen

Focaccia  
Hefe-Nussbrot  
Käsestangen  
Kräuterbrot  
Kürbisbrot  
Nuss-Kern-Brötchen  
Olivenfladen  
Pfannenbrot  
Sultaninen-Brötchen  
Vollkorn-Buttermilch-Baguettes

---



## Brotaufstriche

Aprikosenaufstrich  
Haferaufstrich mit Meerrettich  
Herzhafte Berglinsencreme  
Kartoffelaufstrich mit Radieschen  
Kichererbsen-Apfelaufstrich  
Knoblauch-Bohnen-Aufstrich  
Mohn-Rosinen-Aufstrich  
Nuss-Schoko-Aufstrich  
Olivencreme  
Petersilienpaste  
Pikanter Hirseaufstrich

---



## Frischkornmüsli

Aprikosenmüsli  
Dinkelsprossenmüsli  
Müsli mit frisch gequetschtem Hafer  
Weizen-Frischkornmahlzeit