

## Salate, Suppen & Dips

	<b>Seite</b>	<b>Ausgabe</b>
Apfel-Chili-Dressing	33	04/09
Apfel-Sherry-Dressing	33	04/09
Artischocken-Salat mit Gorgonzola	44	07/09
Asia-Linsensalat mit Tofuspieß	14	08/09
Avocado gefüllt mit Waldorfsalat	17	03/09
Avocado-Salat mit Grapefruit	17	01/09
Avocado-creme mit Tomaten	17	03/09
Basilikum-Joghurt-Dressing	31	04/09
Belindas Nudelsalat	55	05/09
Blumenkohlsalat	28	02/09
Brotsuppe mit Pesto	13	10-01/10
Bulgursalat mit gegrilltem Gemüse	22	06/09
Bunte Paprikasuppe	17	05/09
Champignon-Cremesuppe mit Croûtons	42	08/09
Champignonsuppe mit Risoni	14	10-01/10
Champignonsuppe mit Zitronengras	7	09/09
Chicorée-Orangensalat mit Ingwer-Dressing	18	10-01/10
Chinakohl-Salat mit Mandarinen	17	02/09
Cremitiger Feldsalat-Aufstrich	31	09/09
Deftiger Sauerkraut-Eintopf	17	10-01/10
Dilldressing	31	04/09
Dinkelsuppe	13	10-01/10
Erbsen-Minz-Suppe	39	01/09
Feine Gurkenstreifen mit Tofu im Spinatmantel	19	03/09
Feine Kartoffel-Kresse-Suppe	12	07/09
Feine Linsensuppe mit Cranberries	13	08/09
Feldsalat mit Mango-Halloumi-Spieß	31	09/09
Fruchtiger Maissalat	25	07/09
Gedünsteter Romana-Salat	42	04/09
Gemüsetee	31	03/09
Grapefruit-Tomaten-Soße	17	01/09
Gratinierte Tomaten mit Ziegenkäse und Honig auf jungem Blattmangold	10	02/09
Gratiniertes Ziegenkäse mit Stachelbeerchutney	10	06/09
Grüne Kräuter-Erbsen-Samtsuppe	41	06/09
Grüner Couscous-Salat	21	04/09
Grüner Walnussdip	31	08/09
Indische Linsensuppe	17	10-01/10
Italienische Minestrone	17	08/09
Karotten-Suppe mit Gemüse-Tempura und Giersch	38	07/09
Kartoffel-Salat mit Mais-Chips	29	07/09
Kerbelschaumsuppe mit Frischkäse-Maultaschen	22	03/09
Knackiger Salat mit Joghurt-Minz-Soße	27	02/09
Knusper-Artischocken mit Kräuter-Mesclin und Ziegenkäse	42	07/09
Kürbiskern-Dressing	32	04/09
Kürbissuppe mit Harissa	14	10-01/10
Linsensalat	20	03/09
Maiscremesuppe mit Chiliöl	25	07/09
Maissalat mit Avocado	17	03/09
Mangosuppe mit Curry-Sahne	29	08/09
Maronen-Aufstrich	21	08/09
Maronen-Cremesuppe	21	08/09
Mediterrane Soße	31	04/09
Melonen-Salat	17	06/09
Merrettichsoße mit Preiselbeeren	24	09/09
Merrettichsuppe	24	09/09
Mexikanischer Nudelsalat	27	07/09
Mexikanischer Obstsalat	6	01/09
Möhren-Ingwer-Salat mit Kress und Erdnuss-Crostini	10	05/09
Möhrensuppe mit Holunderblütensirup	22	01/09
Nudel-Gemüse-Topf mit Feta	16	10-01/10
Orangen-Ingwer-Dressing	31	04/09
Orientalischer Nudelsalat	20	06/09
Paprika-Chili-Eintopf	16	10-01/10
Pikante Tomatensoße	49	05/09
Prinzessbohnenalat mit Tomaten	42	01/09
Rapsöl-Himbeeressig-Vinaigrette	31	04/09
Ratatouille-Suppe mit Nudeln	14	10-01/10
Rosenkohlsalat mit getrockneten Tomaten und Gorgonzola-Sauerrahm-Dip	10	01/09
Rote Bete-Rotkohl-Süppchen mit Walnüssen	21	10-01/10
Rote-Bete-Dip	27	08/09
Rote-Bete-Salat mit Meerrettichcreme	40	02/09
Salat "Landhaus Linselei"	16	08/09
Salat aus gebratenen Kartoffelspalten	21	06/09
Sauerampfersuppe mit Radieschen	10	03/09
Scharfe Curry-Linsensuppe	39	02/09
Scharfer Aprikosendip	29	08/09
Selleriecremesuppe mit Cidre	22	01/09
Sesamsoße	27	08/09
Spargelsuppe	6	05/09
Steinpilz-Kartoffel-Creme	16	07/09
Steinpilz-Minestrone	15	10-01/10
Tahini-Orangen-Dressing	32	04/09
Warmer Couscous-Salat	31	02/09

## Kleine Gerichte

	<b>Seite</b>	<b>Ausgabe</b>
Arepas (Maisbrötchen)	27	07/09
Asiatisches Vorspeisengemüse	25	01/09
Avocado mit Quinoa-Füllung	33	03/09
Avocados mit Quinoa-Füllung	6	02/09
Birne mit Gorgonzola	30	01/09
Blätterteig-„Muffinos“ mit Feta-Gewürz-Blüten-Füllung	22	09/09
Bunte Gemüsepackchen mit Mozzarella	21	06/09
Chili-Popcorn	29	07/09
Crostini mit Tapenade von gerösteter roter Paprika	25	08/09
Eingelegter Räuchertofu	31	08/09
Eingemachte Artischocken in Olivenöl	41	07/09
Falafel	27	08/09
Feurige Mais-Muffins	27	07/09
Flammkuchen mit Wurzelgemüse	25	10-01/10
Focaccia	31	08/09

Gebackene Petersilienwurzeln	31	09/09
Gebackene Tomaten mit Mozzarella-Füllung und Pesto	19	03/09
Gebackener Brokkoli mit Ziegenkäse und Erdnüssen	23	07/09
Gebackener Käse	27	08/09
Gebackener Ziegenkäse mit Wildkräutersalat	41	04/09
Gebratene Artischocken mit Sauerrahm-Dressing	44	07/09
Gefülltes Brot	22	03/09
Gegrillter Tofu	45	10-01/10
Gemüse-Carpaccio	23	01/09
Gemüsetürmchen mit Joghurtsoße	31	06/09
Gewürz-Rotkohl	32	09/09
Gurkengemüse	42	04/09
Kamut-Nudelteig	31	03/09
Kartoffel-Feta-Tiropites	29	08/09
Kichererbsen-Muffins	25	08/09
Kleine Brokkoli-Quiches	27	01/09
Knusperbaguettes mit Dips	42	02/09
Knusprige Kürbispuffer	32	09/09
Mais-Erbsen-Bällchen mit Minzsoße	39	01/09
Maiskolben mit Zitronengrasbutter	25	07/09
Maispuffer mit Käse	25	07/09
Marinierter Mozzarella	27	08/09
Melonen-Mozzarella-Spieße	17	06/09
Mini-Maiskolben vom Grill	25	07/09
Mini-Paprika-Quiches	12	09/09
Möhrenstreifen in Erdnusssoße	46	03/09
Naan-Brot zu Möhren-Raita	10	04/09
Nussbrot mit Salbei	36	07/09
Orientalischer Mais	25	07/09
Paprika-Oliven	27	08/09
Paprika-Röllchen	29	08/09
Paprikakuchen mit gereiftem Käse	25	08/09
Petersilienwurzel-Püree	31	09/09
Pochierte Eier im Poiree mit Tomatenvinaigrette	41	04/09
Räuchertofu-Sandwiches	43	05/09
Rote Bete-Carpaccio mit Maronen-Vermicelli	23	10-01/10
Rote Bete-Kartoffeltürmchen	17	07/09
Scharfe Kürbis-Tofu-Pfanne	32	09/09
Scharfer Feta vom Grill	20	06/09
Schnelles Maissbrot	27	07/09
Spinat-Mini-Pancakes	30	02/09
Sushisalatröllchen mit Wasabidressing auf Salat	45	05/09
Tameyas-Bällchen mit Erbsen und Minze	25	08/09
Tofu-Burger	43	05/09
Überbackene Nachos mit Tomatensalsa	29	07/09
Wirsing mit Zitronen-Sahne	31	09/09
Würzige Polenta-Ecken	27	07/09

## Hauptgerichte

	<b>Seite</b>	<b>Ausgabe</b>
Flammkuchen	21	05/09
Gefüllte Teigtaschen „Indische Variante“	18	06/09
Gefüllte Teigtaschen „Italienische Variante“	18	06/09
Mediterranes Gemüsegratin		
in Béchamelsoße mit Brotkruste	22	05/09
Pizza mit Artischockenherzen	19	05/09
Rucola-Quiche mit Cocktailtomaten	40	04/09
„Zürcher Geschnetzeltes“	7	10-01/10
Appenzeller Käsetörtchen	29	01/09
Artischocken-Pizza	19	02/09
Auberginen-Maultaschen mit pikanter Joghurt-Minz-Soße	40	08/09
Auberginen-Röllchen mit Alles Liebe-Füllung und Knusperkartoffeln	20	09/09
Bandnudeln mit Mohn-Ricottasoße	42	02/09
Bandnudeln mit Spitzkohl	32	09/09
Bärlauch-Spargel-Risotto	21	04/09
Basilikum-Profiteroles mit Fetawürfeln und Tomatentatar	43	06/09
Bavette all'arrabiata	23	02/09
Blattspinatcreme mit Kichererbsen	12	08/09
Brokkoli-Kürbis-Topf mit Würtztofu	41	05/09
Buchweizenlaiberl mit Salbei		
Grünkohl und Wacholdersoße	29	03/09
Bulgur mit Zucchini und Walnuss-Minz-Joghurt	49	10-01/10
Bunte Gemüse-Quiche	16	09/09
Bunte Omelettes	28	02/09
Cake mit Feta und Kräutern	18	09/09
Caponata mit Parmesan	45	06/09
Cashew-Gemüse an Dattelpreis mit Mandeln	11	04/09
Champagnerlinsenpaté mit Trüffeln		
Cumberlandsoße und Feldsalat	28	03/09
Chili-Tofu	42	03/09
Chinakohl mit Parmesankruste	17	02/09
Chinakohlgemüse aus dem Wok	17	02/09
Chinesische Nudeln in Wokgemüse	41	03/09
Dänischer Pastinakenauflauf	20	01/09
Eblyrisotto an Kohlrabi und Johannisbeeren	11	06/09
Eier mit Zucchini-Senf-Soße	13	07/09
Farfalle mit Linsensoße	55	06/09
Fasskraut-Pizza	28	01/09
Fenchel-Tomaten-Soße zu Tortiglioni	21	02/09
Frühlingsrollen mit Gemüse	41	02/09
Gebratener Spargel mit Schupfnudeln	22	04/09
Gebratener Tofu am Spieß	42	10-01/10
Gebratenes Gemüse mit Cashewkernen	38	03/09
Gefüllte Griefstaschen mit Dip	31	01/09
Gefüllte indische Teigtaschen	23	05/09
Gefüllte Maispannkuchen mit Pilzragout	19	10-01/10
Gefüllte Qusadillas auf griechische Art	31	08/09
Gefüllte Sesampfannkuchen	40	03/09
Gefüllte Thymian-Dampfnudeln mit Pilzragout	37	07/09
Gefüllter Mozzarella auf Knäckebrötchen	44	06/09
Gegrillte Zucchini mit Cranberry-Petersilien-Salat	42	06/09
Gemüse mit Penne	42	01/09
Gemüse-Couscous mit wilden Blaubeeren	41	06/09

Gemüse-Curry mit Kichererbsen	43	04/09	Spargel-Möhren-Risotto	20	04/09
Gemüse-Kartoffel-Gratin	40	01/09	Spargelgratin	20	04/09
Gemüsecurry	41	02/09	Spätzle-Pfanne mit Rotkohl	32	09/09
Gemüseintopf mit Kräuterflädle	39	04/09	Spinat-Tomaten-Lasagne	38	01/09
Gemüsekuchen „Gärtnerin“	28	01/09	Strudelteigchips mit Bohnengemüse	37	06/09
Gemüsekuchen der Provence	22	05/09	Süßes Grapefruit-Gratin	17	01/09
Gemüsereis auf indische Art	42	03/09	Syrisches Gemüse mit Dip	41	01/09
Gemüsespaghetti mit Walnüssen, Parmesan und Roter Bete	11	01/09	Tagliatelle mit Maronen	21	08/09
Gemüsetajine mit Hirse	15	08/09	Tagliatelle mit Spinatsoße	40	01/09
Geschmälzte Topinamburtaschen	19	01/09	Tagliatelle mit Tofu-Gemüse	44	05/09
Getreide-Bratlinge auf Wildkräutersalat	39	05/09	Tarte mit roten Zwiebeln	14	09/09
Glutenfreier Pizzateig	19	05/09	Temaki-Sushi mit Räuchertofu	41	10-01/10
Gnocchi-Pilzgratin	27	02/09	Tofu mit Cornflakes-Panade	29	07/09
Gnocchi-Tomatenaufguss mit Ziegenkäse	15	07/09	Tofu-Gemüse-Päckchen	18	06/09
Gobetti mit frischen und getrockneten Tomaten	20	02/09	Tofu-Weißwurst mit Gurken-Spaghetti, Möhrenperlen und Kapuzinerkresseblüten	31	03/09
Gorgonzola-Risotto mit Birnen	22	02/09	Tortellini mit Rosenkohl-Champignon-Soße	59	10-01/10
Gratinierte Ofenkartoffeln mit Wirsing-Gemüse	40	08/09	Überbackene Champignons	57	09/09
Gratinierte Pinienkernaler	21	05/09	Ura Maki/ California Roll	27	06/09
Gratinierte Tofubällchen	45	10-01/10	Walnuss-Falafel mit Mango-Pickles	51	10-01/10
Gratinierte Zwiebeln mit Ricotta-Cranberry-Füllung	23	08/09	Weißer Tee-Reis mit Wok-Gemüse	42	06/09
Gratinierter Ziegenkäse mit Senf-Feigen-Chutney	30	01/09	Wirsing-Pilz-Strudel auf Kräutersoße	21	10-01/10
Griechischer Kartoffeltopf	24	05/09	Wirsing-Quiche	31	09/09
Griechisches Auberginen-Gratin	32	06/09	Wirsingpäckchen mit Tofueinlage	37	01/09
Grüner Spargel mit Alblinsen und Spätzle	22	04/09	Wokgemüse mit Sesam-Tofu-Würfeln	41	03/09
Herzhafte Gemüsequiche	32	05/09	Zucchini mit Pilzen und Couscous	20	05/09
Hirsebratlinge mit Zucchini-Soße	33	03/09			
Kamut-Cannelloni mit Ricotta-Füllung und Oliven-Paprika-Soße	30	03/09	<b>Süßes &amp; Getränke</b>	<b>Seite</b>	<b>Ausgabe</b>
Kartoffel-Auberginen-Curry	12	07/09	Ananas-Kokos-Muffins	57	08/09
Kartoffel-Birnen-Kuchen	19	09/09	Apfel-Honig-Tarte mit Sultaninen	37	09/09
Kartoffel-Gratin mit Champignons	16	07/09	Banana Bread mit Flower-Power-Aufstrich	22	09/09
Kartoffel-Lauch-Feta-Pfanne	17	04/09	Bananentörtchen	58	08/09
Kartoffel-Möhren-Rösti	17	04/09	Betörende Mandelbeere	57	06/09
Kartoffel-Spargelgratin mit Radieschen und Sojasahne	11	05/09	Birnen-Müsli	57	01/09
Kartoffel-Spitzkohl-Auflauf	32	09/09	Birnen-Walnuss-Kuchen	56	02/09
Käseküchlein spezial	19	09/09	Blaubeer-Eis-Muffins	57	07/09
Käsespätzle mit Zwiebelschmelze	43	08/09	Blaubeer-Smoothie	57	05/09
Knödel mit Grünkern-Tofu-Füllung	44	05/09	Brombeer-Bananen-Smoothie	56	05/09
Kohlrabi mit Buchweizen-Füllung und Kräuterdip	29	04/09	Choco-Cherry-Kugeln	46	09/09
Kohlrabi-„Penne“ in Tomatensoße	28	02/09	Crème brûlée von Lavendel	27	05/09
Kräuter-Quark-Ravioli	23	10-01/10	Dänischer Reispudding mit Kirschoße	23	10-01/10
Kräuterrührei	20	03/09	Double-Chocolate-Cupcakes	59	08/09
Kreolischer Tempeh	7	07/09	Erdbeer-Bananen-Clafoutis	56	04/09
Lauch-Nuss-Kuchen	15	09/09	Erdbeer-Küchlein	6	04/09
Linien mit Pilztofu und Zitronensoße	41	05/09	Erdbeer-Magno-Caprese	57	04/09
Linseneintopf mit Hirsensocken	37	03/09	Erdnusskuchen mit Cranberries	25	04/09
Linsenfleckerl mit Apfel-Fenchel-Salat	12	08/09	Feigen in Rotwein	21	07/09
Lockeres Nussbrot	32	05/09	Feigen-Konfitüre	21	07/09
Marinierte Artischocken mit Kartoffelchips	43	07/09	Festliches Osterbrot	56	03/09
Marokkanisches Gemüse mit Kichererbsen und Kartoffeln	20	05/09	Flower-Power Frühstücksmüsli mit frischen Früchten	56	01/09
Mediterrane Bratkartoffeln	46	04/09	Fischer Charmeur	56	06/09
Mediterraner Kohltopf	44	06/09	Frittierte Aprikosenbällchen mit Orangen-Mohn-Eiscreme	21	10-01/10
Mexikanisches Kartoffel-Chili	40	02/09	Früchte-Crumble mit Honig-Sabayon	33	05/09
Mexikanisches Tomaten-Kartoffel-Chili	15	07/09	Fruchtiges Popcorn	29	07/09
Mini-Gemüstrudel	41	01/09	Gebackene Feigen	21	07/09
Mini-Knödel mit Ratatouille	29	06/09	Gefüllte Kaffee-Schokoplätzchen	47	09/09
Neuseeländisches Röstgemüse	20	01/09	Gelbe Grütze	22	06/09
Nudel-„Käse“-Auflauf	6	06/09	Grieß-Soufflé mit Himbeersoße	56	02/09
Nudelaufguss mit „Fleischwurst“	39	02/09	Grüntee-Plätzchen	45	09/09
Orientalischer Nudel-Spinat-Auflauf	50	10-01/10	Himbeer-Cranberry-Smoothie	57	05/09
Panierter Gemüsetofu mit Tomatensalat	43	10-01/10	Himbeer-Grieß-Cupcakes	59	08/09
Panierter Kohlrabi	40	04/09	Himbeer-Pistazien-Müsli	57	01/09
Pasta all'arrabiata	17	05/09	Himbeermousse mit Limetten-Schokoladensöße	12	06/09
Pasta mit Zucchini und Tomatensoße	23	02/09	Ingwerlimonade	23	06/09
Pellkartoffeln mit Sesam-Champignon-Dip	17	04/09	Jasminteesorbet mit Kirschen	12	05/09
Penne mit Chili-Birnen und Käsesoße	55	01/09	Joghurtsuppe mit Himbeeren	56	07/09
Pide mit Sojabolognese, Feta und Lauch	37	02/09	Kakigranité mit Grapefruit-Minzesalat	12	01/09
Pikante Auberginen	30	06/09	Kastanienparfait mit karamellisierten Apfelspalten	18	10-01/10
Pikante Fasskraut-Pfanne	30	02/09	Kleine Möhrenkuchen mit Vanillesoße	57	08/09
Pikante Tortillafäden	35	05/09	Knusprige Apfeltarte mit Kubebenpfeffer	24	03/09
Pilzquiche mit Zucchini-Streifen	27	01/09	Lebkuchengrissini	46	09/09
Pilztaete	17	09/09	Leichter Erdbeer-Milchreis	57	04/09
Pizzastreifen mit Artischocken	43	07/09	Leuchtender Genuss	56	06/09
Polentaknödel auf Sahn-Spitzkohl	39	04/09	Limetten-Torteletts	57	07/09
Ratatouille-Gemüse vom Blech mit Schwarzkümmel	25	02/09	Mango-Lassi mit Mangomark	12	04/09
Ravioli mit Tomaten-Ricotta-Füllung, Rahmsoße von Lauchzwiebeln	11	03/09	Marzipan im Pfefferkuchenmantel	47	09/09
Reis mit Tofu und rotem Curry	42	10-01/10	Mein Lieblings-Käsekuchen	53	08/09
Reiskuchen	13	09/09	Merrettich-Kater-Cocktail	24	09/09
Reisplätzchen mit Ratatouille	30	06/09	Mürbeteigtörtchen mit Heildebeercreme	57	07/09
Ricotta-Gnocci mit Tomaten-Oliven-Sugo	34	05/09	Orangenplätzchen	27	10-01/10
Ricotta-Rucola-Ravioli	22	02/09	Orientalische Orangencreme-Cupcakes	58	08/09
Rosmarinbröckchen mit gebratenen Artischocken	39	07/09	Osterhäuschen im Nest	57	03/09
Rote-Bete-Taler mit Nuss-Dip	21	01/09	Österlicher Quark-Eierstrudel	12	03/09
Rotweinsorbet mit Radicchio	19	02/09	Osterzopf	57	03/09
Rucola-Pizzen	21	02/09	Pikante Paprikamarmelade	17	05/09
Safranreis mit grünem Gemüse	50	10-01/10	Quarkkeulchen mit Pflaumenkompott	58	07/09
Saftige Kürbis-Quiche	14	09/09	Quarkwaffeln	58	07/09
Scharfe Auberginenröllchen	32	06/09	Russischer Apfelkuchen	7	08/09
Schupfnudelpfanne mit Apfel-Sauerkraut	40	08/09	Sauerkirsch-Mohn-Müsli	57	01/09
Schutzengel-Gemüse „süß-sauer“ mit Reismudeln	23	09/09	Schoko-Crispies	29	07/09
Schutzengel-Taboulé mit Falafel und Joghurt-Minze-Raita	21	09/09	Schoko-Orangen-Shortbread	45	09/09
Semmel-Aprikosen-Knödel mit Pilzragout	25	10-01/10	Spitzbuben	27	10-01/10
Shiitake-Pilze mit Lauch und Tofuwürfeln zu Kartoffel-Pastinaken-Püree	11	02/09	Süsse Maispuffer mit Karamellbirnen	34	05/09
Shiitake-Risotto	20	02/09	Süßes Polentagratin	27	07/09
Sobanudeln mit Jade-Gemüse	6	03/09	Tiramisu mit Rosenwasser	12	02/09
Spaghetti mit Rote Linsen-Bolognese	16	08/09	Tropisches Himbeergedicht	57	06/09
Spaghetti mit Schuss	55	02/09	Vanille-Hörnchen	27	10-01/10
			Waldbeeren-Tiramisu	58	07/09
			Walnuss-Hörnchen	46	09/09
			Warme Apfel-Kardamom-Tartes	25	10-01/10
			Wassermelonen-Smoothie	17	06/09
			Würzige Mandel-Spekulatius	27	09/09