

# WOCHENPLAN 1

- Zwiebeln, 4
- TK-Prinzessbohnen, 450–500 g
- Feldsalat, 1 Schale (ca. 150 g)
- Esskastanien (TK, vorgegart oder frisch), 150 g
- Möhren mit Grün, 250 g
- Austernpilze, 200 g
- Kaki, 1 kleine
- Spitzpaprikaschoten, 250 g
- Tomaten, 600 g
- Knoblauch, 1 Zehe
- Chilischote, 1 kleine frische
- Lauch, 1 Stange
- Kartoffeln (festkochend), 2 kg
- Avocados, 2
- Zitrone, 1
- Eisbergsalat, 1 großer
- Orangen, 2
- Brokkoli (frisch oder TK), 250 g
- Champignons, 250 g
- Ingwerknolle, 2 cm
- Fenchel, 1 Knolle
- Petersilie, ½ Bund
- Koriander, 1 kleines Bund
- gemischte TK-Kräuter, 1 Päckchen
- Putenschnitzel, 400 g
- Fischfilet (TK, Kabeljau oder Rotbarsch), 250 g
- Eier, 6
- Ziegenfrischkäsetaler, 200 g (8 × 25 g)
- geriebener Käse (z. B. Gouda), 50 g
- Schafskäse, 200 g
- saure Sahne, 100 g
- Kochsahne (15 % Fett), 150 ml
- Naturjoghurt, 150 g
- Ajvar, 1 kleines Glas
- Kokosnussmilch, 1 Dose (500 ml)
- rote Currypaste, 1 kleiner Becher (110 g)
- weiße Sesamsamen, 1 kleine Packung (50-g-Packungen, gibt's im Asialaden)
- Baguette, 2 (je 250 g)
- Langkornreis, 500 g

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Weißweinessig
- Weißwein
- helle Sojasauce
- Instant-Gemüsebrühe
- Honig
- Zucker
- Salz
- Meersalz
- Pfeffer
- getrockneter Oregano
- gemahlene Kurkuma
- Kreuzkümmel (Kumin)
- Chilipulver
- Currypulver
- getrockneter Kerbel
- rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver

# WOCHENPLAN 2

- Schwarzwurzeln (frisch oder im Glas), 500 g
- Zwiebeln, 4 kleine
- Knoblauch, 5 Zehen
- Lauch, 1 Stange
- Suppengemüse, 1 Bund
- Möhren, 250 g
- Rosenkohl, 800 g
- Tomaten (frisch oder aus der Dose), 500 g
- Paprikaschoten, 2
- Chilischote, 1 kleine
- Frühlingszwiebeln, 4
- Eisbergsalat, 1 kleiner
- Orange, 1
- Zitronen, 2 (davon 1 Bio)
- Petersilie, 1 Bund
- Salbei, 1 Bund
- Basilikum, 1 Bund
- Kerbel, 1 kleines Bund
- Gemüsemais, 1 Dose (285 g)
- Erbsen (TK), 200 g
- Rinderhackfleisch, 250 g
- Suppenhuhn (frisch oder TK), ca. 1,5 kg
- gekochter Schinken, 200 g
- Lachsfilet (TK), 200 g
- Eier, 4 (Gr. S)
- Pesto, 1 kleines Glas (125 g)
- Tortilla Wraps, 1 Packung (6 Stück, 370 g)
- Bandnudeln, 1 Packung (500 g)
- Spaghetti, 1 Packung (500 g)
- Gnocchi (Kühltheke), 1 Packung (800 g)
- geriebener Parmesan, 150 g
- Ricotta, 200 g
- Schlagsahne, 2 Becher (400 g)
- saure Sahne, 1 Becher (200 g)
- Naturjoghurt, 1 Becher (150 g)
- Aufbackbaguettes, 1 Packung

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- weißer Essig (Essigessenz)
- Butter
- mittelscharfer Senf
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- Pfefferkörner
- Lorbeerblätter
- rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver
- Chilipulver
- Tomatenketchup

# WOCHENPLAN 3

- frische Feigen, 8
- Feldsalat, 2 Beutel (200 g)
- Radicchio, 500 g
- Blumenkohl, 1 Kopf
- Champignons, 8 große (500 g)
- Zwiebeln, 2 kleine
- Tomaten, 750 g
- Salatgurke, 1
- Lauch, 1 Stange
- Frühlingszwiebeln, 1
- Topinambur, 500 g
- Orange (Bio), 1
- Granatapfel, 1
- Apfel, 1
- Zitrone, 1
- Petersilie, 1 großen Bund
- Salbei, 1 kleines Bund oder im Topf
- Schweinelendchen, 400 g
- Hähnchenbrustfilets, 400 g
- geräuchertes Forellenfilet, 125 g
- luftgetrockneter Schinken, 150 g
- Ziegenfrischkäse, 150g
- geriebener Käse (z. B. Gouda), 100 g
- Mozzarella, 220 g (ATG 125 g)
- Schlagsahne, 1 Becher (200 g)
- Tofu, 500 g
- Sauerkraut, 1 Packung (mind. 300 g)
- Nudeln (z. B. Bandnudeln), 1 Packung (500 g)
- Couscous, 250 g
- Eier, 4
- gemischte TK-Kräuter, 1 kleine Packung
- TK-Rahmspinat, 450 g
- Weißbrot (z. B. Toastbrot), 4 Scheiben
- Ciabattabrot, 250 g
- Holzstäbchen, 8

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Balsamessig
- Weißweinessig
- Weißwein
- Butter
- Mehl, 3 EL
- Zucker
- Honig
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz, Meersalz
- Pfeffer
- gemahlener Zimt
- Korianderkörner
- zerstoßener Chili oder Cayennepfeffer
- rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver
- Alufolie

# WOCHENPLAN 4

- Kartoffeln (festkochend), 1,5 kg
- Pastinaken, 500 g
- Weißkohl, 1 kleiner Kopf (500 g)
- rote Paprikaschote, 1
- Chicorée, 4 Kolben (à etwa 200 g)
- Spinat (frisch), 1 kg
- Knoblauch, 5 Zehen
- Zwiebeln, 4 kleine
- Radieschen, 1 kleines Bund
- Aubergine, 1 (etwa 400 g)
- Frühlingszwiebeln, 1 Bund (ca. 5 Stück)
- Basilikum, 1 kleines Bund
- Kerbel, 1 Bund
- Möhren, 200 g
- Ingwerknolle, etwa 2 cm
- Zitrone, 1
- Rinderhackfleisch, 500 g
- Schweinelendchen (Minutensteaks), 8 (etwa 500 g)
- gekochter Schinken, 200 g in Scheiben
- gemischte TK-Kräuter, 1 Packung
- Mandelblättchen, 100 g
- Naturjoghurt (1,5 % Fett), 500 g
- Vollmilch, 500 ml
- Schlagsahne, 1 Becher (200 g)
- geriebener Käse (z. B. Gouda), 100 g
- Eismeergarnelen, 180 g
- gestückelte Tomaten, 1 Tetrapak / Dose (500 g)
- Nudeln (z. B. Rigatoni), 1 Packung (500 g)
- chinesische Eiernudeln (Mie-Nudeln), 1 Packung (250 g)
- gekochte Kichererbsen, 1 Dose (ATG 265 g)
- Fladenbrot, 1

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- weißer Essig (Essigessenz)
- Butter
- Honig
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver
- Currypulver
- Chilipulver
- Muskatnuss
- Currypaste

# WOCHENPLAN 5

- Rucola, 1 Schale (150 g)
- Rote Bete (gekocht, vakuumiert), 500 g
- Wirsing, 1 großer oder 2 kleine Köpfe (etwa 1 kg)
- Süßkartoffeln, 750 g
- grüne Bohnen, 750 g
- Kartoffeln (festkochend), 1kg
- Paprikaschoten, 3 (rot, grün, gelb; etwa 600 g)
- Champignons, 200 g
- Zucchini, 500 g
- Tomaten, 2 (etwa 150 g)
- Avocados, 2 noch nicht ganz reife
- weißer Spargel, 800 g
- Zwiebeln, 5 kleine
- Knoblauch, 5 Zehen
- Suppengemüse, 1 kleines Bund
- Petersilie, 2 kleine Bund
- Schnittlauch, 1 Bund
- Dill, 1 kleines Bund
- Zitronen, 4 (davon 1 Bio)
- Orangen (Bio), 3
- Birne, 1 große süße
- Haselnussblättchen, 100 g
- Nudeln (z. B. Penne), 500 g
- Kapern, 1 kleines Glas (max. 35 g)
- Thunfisch im eigenen Saft, 1 Dose (ATG 150 g)
- gemischtes Hackfleisch, 250 g
- Schweinefilet, 500 g
- Schlagsahne, 2 Becher (à 200 g)
- saure Sahne oder Schmand, 200 g
- Kräuter-Crème-fraîche, 100 g
- Eier, 4
- Matjesfilets (Kühltheke), 250 g
- geräucherte Forellenfilets, 2 Packungen (à 125 g)

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Weißweinessig
- Weißwein
- Butter
- Honig
- Zucker
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- Cayennepfeffer
- Chilipulver
- gemahlene
- Muskatnuss
- schwarze Pfefferkörner (zerstoßen)
- getrocknetes Bohnenkraut
- Zimt
- Kümmel
- rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver

# WOCHENPLAN 6

- Zwiebeln, 6 kleine
- Knoblauch, 1 Knolle
- Ingwerknolle, 2–3 cm
- Kartoffeln (festkochend), 1 kg
- Frühlingsmöhrrchen, 750 g
- Paprikaschote (rot), 1
- Kohlrabi, 250 g
- Rucola, 1 Schale (125 g)
- Salatgurke, 1
- Tomaten, 750 g
- Spargel, 800 g
- Blumenkohl, 1 Kopf (etwa 500 g)
- Brokkoli (frisch oder TK), 500 g
- Petersilie, 1 Bund
- Koriander oder Petersilie, 1 kleines Bund
- Basilikum, 1 kleines Bund
- gemischte Kräuter, 1 kleines Bund (Petersilie, Dill, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch)
- Zitrone, 1
- Orange (Bio), 1
- rote Linsen, 150 g
- Garam Masala (indische Gewürzmischung), 1 kleine Tüte (ca. 50 g) oder Currypulver
- Kokosnussmilch, 1 Tetrapak (250 ml)
- gestückelte Tomaten, 2 Dosen / Tetrapak (à 500 g)
- Spaghetti, 1 Packung (500 g)
- Bandnudeln, 1 Packung (500 g)
- Rinderhackfleisch, 400 g
- Schweineschnitzel, 400 g
- Hähnchenbrüste (ohne Knochen), 500 g
- griechischer Joghurt, 500 g
- Mozzarella, 220 g (ATG 125 g)
- Kochsahne (15 % Fett), 150 ml
- Parmesan (gerieben), 100 g
- Eier, 2
- TK-Lachsfilet (ohne Haut), 250 g

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Weißweinessig
- Weißwein
- Butter
- Mehl, 50 g
- Milch, 2–3 EL
- mittelscharfer Senf
- Honig
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Currypulver (oder Garam Masala)
- Chilipulver
- getrockneter Oregano
- getrockneter Estragon
- Lorbeerblätter
- Alufolie

# WOCHENPLAN 7

- Babyspinat, 400 g
- Möhren, 200 g
- Fenchel, 1 Knolle
- Tomaten, 700 g
- Zucchini, 400 g
- Salatgurken, 500 g
- Paprikaschote (gelb), 1 kleine
- Pfifferlinge, 200 g
- Brokkoli, 500 g
- grüner Spargel, 500 g
- Zwiebeln, 7 kleine
- gemischte Kräuter, ½ kleines Bund (Petersilie, Dill, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch)
- Zitronenmelisse, 1 kleines Bund
- Basilikum, 1 kleines Bund
- rote Johannisbeeren, 200 g
- Erdbeeren, 250 g
- Zitronen, 2 (davon 1 Bio)
- gemischtes Hackfleisch, 500 g
- Hähnchenbrustfilet, 400 g
- Thunfisch in eigenem Aufguss, 1 Dose (Abtropfgewicht 150 g)
- Lachsfilet (TK), 250 g
- Eier, 2
- Fetawürfel (in Olivenöl eingelegt), 1 kleines Glas (etwa 250 g)
- Naturjoghurt (griechischer), 300 g
- Erdnüsse (gesalzen oder ungesalzen), 50 g
- Bandnudeln (z. B. Tagliatelle), 1 Packung (500 g)
- Risottoreis, 300 g
- Blätterteig (TK), 300 g

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Weißweinessig
- Prosecco oder Weißwein
- Butter
- mittelscharfer Senf
- Honig
- Zucker
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- bunter Pfeffer
- Cayennepfeffer
- getrockneter Thymian
- Currypulver
- Safranfäden
- Chilipulver

# WOCHENPLAN 8

- Salatgurke, 1 (etwa 400 g)
- Möhren, 250 g
- Kartoffeln (festkochend), 750 g
- Kopfsalat, 1
- Rucola, 125 g
- Paprikaschoten, 8 rote (etwa 1250 g) und 1 gelbe
- Tomaten, 250 g
- Stangensellerie, 1 kleine Staude
- Zucchini, 1 (etwa 200 g)
- milde hellgrüne Peperoni, 250 g
- Zwiebeln, 6 kleine
- Knoblauch, 6 Zehen
- Petersilie, 1 kleines Bund
- Minze, 1 kleines Bund
- Basilikum, 1 großes Bund  
(wenn Pesto frisch zubereitet wird)
- Dill, 1 kleines Bund
- gemischte Kräuter, 1 kleines Bund  
(Petersilie, Dill, Kerbel, Basilikum, Schnittlauch)
- Zitronen, 4 (davon 1 Bio)
- TK-Erbesen, 250 g
- Kichererbsen, 1 Dose (Abtropfgewicht 265 g)
- Sesampaste (Tahin), 1 kleines Glas (max. 150 g)
- eingelegte Kapern, 1 kleines Glas  
(Abtropfgewicht 60 g)
- gestückelte Tomaten, 1 Tetrapak / Dose (500 g)
- Risottoreis, 250 g
- Pinienkerne, 50 g  
(wenn Pesto frisch zubereitet wird)
- Pecorino (gerieben),  
wenn Pesto frisch zubereitet wird 100 g, sonst 50 g
- Mozzarella, 220 g (ATG 125 g)
- Putensteaks, 400 g
- Rinderhackfleisch, 400 g
- Thunfisch im eigenen Saft, 1 Dose (ATG 150 g)
- gekochter Schinken, 100 g
- luftgetrockneter Schinken  
(hauchdünn geschnitten), 100 g
- Eier, 4
- Schlagsahne, 1 Becher (200 g)
- TK-Seelachsfilet, 400 g
- gemischte TK-Kräuter, 1 Päckchen
- Brötchen, 1
- Aufbackbaguette, 1
- optional: fertiger Pizzateig, Pesto (1 Glas)

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Balsamessig
- Weißweinessig
- Weißwein
- Butter
- Mehl, mind. ½ Paket
- Zucker
- Trockenhefe
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz, Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zimt
- Kreuzkümmel
- edelsüßes und rosenscharfes  
Paprikapulver
- getrockneter Oregano

# WOCHENPLAN 9

- Suppengemüse, 1 kleines Bund
- Frühlingszwiebeln, 2
- Zwiebel, 3 kleine
- Knoblauch, 2 Zehen
- Ingwerknolle, 2–3 cm
- Pfifferlinge, 250 g
- Chilischote, 1 kleine rote
- Salatgurken, 2 (etwa 600 g)
- Zuckerschoten, 250 g
- Kürbis (z. B. Hokkaido), 400 g
- Fenchel, 2 Knollen (etwa 400 g)
- Möhren, 250 g
- Kohlrabi, 1 kg
- Zitrone, 1
- Kartoffeln (festkochend), 1,5 kg
- Birnen, 2 (etwa 400 g)
- Petersilie, 1 kleines Bund
- Koriander, 1 Bund
- gemischte Kräuter (nach Saison), 1 Bund
- geriebener Käse (Gouda, Emmentaler), 100 g
- Blauschimmelkäse, 100 g
- Ei, 1
- Räucherlachs, 100 g
- gemischtes Hackfleisch, 400 g
- Schweineschnitzel, 400 g
- Kochschinken, 100 g
- TK-Hähnchen, 1 (max. 1400 g)
- TK-Fischfilet (Seelachs), 200 g
- gemischte TK-Kräuter, 1 Packung
- gestückelte Tomaten, 1 Tetrapak (500 g)
- Glasnudeln, 100 g
- Bandnudeln, 1 Packung (500 g)
- Basmatireis, 500 g
- Kokosnussmilch, 1 Tetrapak oder Dose (500 ml)
- Kochsahne (15 % Fett), 150 ml
- Schlagsahne, 2 Becher
- Vollmilchjoghurt, 1 großer Becher (500 g)
- Tomatenmark, 1 kleine Dose
- Preiselbeeren, 1 Glas

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Weißwein
- Sojasauce
- Butter
- Instant-Gemüsebrühe
- Currypaste
- Toastbrot, 1 Scheibe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Kreuzkümmel
- edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver
- Currypulver und /oder Garam Masala
- Kümmel

# WOCHENPLAN 10

- Feldsalat, 1 Schale (100–150 g)
- TK-Blattspinat, 800 g
- Paksoi, 500 g
- Brokkoli (frisch oder TK), 500 g
- Kirschtomaten, 150 g
- Kürbis (z. B. Hokkaido), 800 g
- Süßkartoffeln, 1 kg
- Zwiebeln, 7
- Knoblauchzehen, 4
- Ingwerknolle, 2–3 cm
- Chilischote (rot), 1 kleine
- Suppengemüse, 1 kleines Bund (250 g)
- Lauch, 1 kleine Stange (ca. 150 g)
- Petersilie, 1 großes Bund
- Koriander, 1 kleines Bund
- Zitronen (Bio), 3
- Orange (Bio), 1
- Apfel (säuerliche Sorte, z. B. Granny Smith), 1
- Avocado (noch nicht ganz reif), 1
- Hackfleisch (gemischt), 400 g
- Putenschnitzel (dünn), 400 g
- TK-Hähnchenkeulen, 4 (etwa 800 g)
- saure Sahne, 2 Becher (à 200 g)
- Kräuter-Crème-fraîche, 150 g
- Kochsahne (15 % Fett), 150 g
- Schmand, 1 Becher (150 g)
- Schafskäse, 200 g
- Mozzarella, 220 g (ATG 125 g)
- Tortilla Wraps, 1 Packung (6 Stück, 370 g)
- Mie-Nudeln (chinesische Eiernudeln), 250 g
- Bandnudeln (z. B. Tagliatelle), 400 g
- Langkornreis, 250 g

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Balsamessig
- helle Sojasauce
- Butter
- Honig
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- gemahlener Zimt
- rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver
- Currypulver
- Kreuzkümmel

# WOCHENPLAN 11

- Möhren, 1 kg
- Blumenkohl, 1 Kopf
- Wirsing, 1 mittelgroßer Kopf (ca. 500 g)
- Mangold, 750 g
- Grünkohl, 1½ kg frisch oder 750 g TK
- Eisbergsalat, 1 Kopf
- Cocktailtomaten, 100 g
- Paprikaschoten, 5 (3 rote, 1 grüne und 1 gelbe)
- frische Sojabohnensprossen, 200 g
- Kartoffeln (festkochend), 1 kg
- Kartoffeln (mehligkochend), 1 kg
- Suppengemüse, 1 kleines Bund
- Zwiebeln, 5 kleine
- Knoblauch, 1 Zehe
- Zitronen, 2
- Kerbel, 1 kleines Bund
- Petersilie, 1 kleines Bund
- geschälte Erdnüsse (ungeröstet, ungesalzen), 100 g (siehe Einkaufstipp unten)
- gemischtes Hackfleisch, 250 g
- magerer Frühstücksspeck, 100 g
- TK-Lachsfilet ohne Haut, 250 g
- TK-Seelachsfilet, 400 g
- Eier, 5
- Milch, 500 ml
- Kochsahne (15 % Fett), 150 ml
- Vollmilchjoghurt (griechischer), 2 große Becher (à 500 g)
- geriebener Käse (z. B. Gouda), 300 g
- Langkornreis, 500 g
- rote Linsen, mind. 200 g
- Walnuss- oder Haselnussbrot, 1
- Holzschaschlikspieße, 4

Einkaufstipp: Geschälte Erdnüsse, ungeröstet und ohne Salz, finden Sie im Supermarkt nicht im Chips-Regal, sondern meist in der Nähe der Gemüseabteilung oder auch im türkischen Lebensmittelladen. Sie können auch Erdnüsse mit Schale kaufen und zu Hause selbst schälen.

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Butter
- süßsaure Chilisauce
- helle Sojasauce
- Zucker
- Mehl, 1 EL
- mittelscharfer Senf
- Weißbrot, 4 Scheiben (z. B. Toastbrot)
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Korianderkörner
- Chilipulver
- Kümmel
- gemahlene Muskatnuss
- Kreuzkümmel oder Kardamom
- gelbe Senfkörner
- Currypulver

# WOCHENPLAN 12

- Kartoffeln (mehligkochend), 2 kg
- Steckrüben, 500 g
- Suppengemüse, 2 kleine Bund
- Lauch, 1 Stange
- Spitzkohl, 400–500 g
- Rosenkohl, 500 g
- Feldsalat, 2 Beutel (200 g)
- Paprikaschote (rot), 1
- Zwiebeln, 4 kleine
- Knoblauch, 9 Zehen
- Chilischoten, 2 kleine rote
- Mangos, 2 (mittelgroß, süß)
- Orange, 1
- Birnen, 2 große
- Zitronen, 4 (davon 1 Bio)
- Korinthen (oder andere Rosinen), 100 g
- Koriander, 1 kleines Bund
- Minze, 1 kleines Bund
- Petersilie, 1 Bund
- mageres Lammfleisch ohne Knochen (z. B. Schulter), 400 g
- Bandnudeln (grüne oder weiße), 250 g
- Basmatireis, 250 g
- Quinoa, 250 g
- Kräutertofu, 500 g
- saure Sahne, 1 Becher (150 g)
- Schlagsahne, 1 Becher (200 g)
- Esskastanien (TK, vorgegart oder frisch), 100 g
- TK-Lachs (ohne Haut), 400 g
- geschälte TK-Garnelen, 250 g
- Holzschaschlikspieße, 4

## AUS DEM VORRAT

- Olivenöl
- Pflanzenöl
- Weißwein
- Butter
- Mehl, 1 EL
- Zucker
- Honig
- Instant-Fleisch- und Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Cayennepfeffer
- Zimtstange, 1
- Gewürznelken
- gemahlene Muskatnuss
- geriebener Majoran
- Kräuter der Provence

## Aprikosenpizza mit Marzipan

- süße Aprikosen, 500 g
- Eier, 2
- Blätterteigboden, 1 runder, Ø etwa 32 cm (270 g, Kühltheke)
- Mascarpone, 100 g
- Butter
- Aprikosenmarmelade
- Marzipanrohmasse, 100 g
- Puderzucker
- Zimt, gemahlen
- Zucker

## Geschmorter Rhabarber mit Vanille im Gläschen

- Rhabarber, 500 g
- frische Pfefferminze
- Vanillejoghurt (3,5 % Fett), 500 g
- Apfelsaft oder süßer Weißwein, 100 ml
- Zucker
- Zimt, gemahlen

## Gebratene Bananen mit Mango-Chili-Sauce

- Mango, 1 große reife saftige
- Orange, 1
- Bananen, 4 mittlere reife
- Chilischote, 1 kleine rote
- Pfefferminze oder Melisse, 4 Stiele
- Butter
- Honig

## Geeiste Cappuccino-Crema

- Schlagsahne, 400 g
- Eier, 3
- Puderzucker
- Espresso
- Kakaopulver
- schokolierte Kaffeebohnen

## Kalter Schokopudding mit Kirschsahne

- Milch, 500 ml
- Schlagsahne, 200 g
- Sauerkirschen, 1 Glas (Abtropfgewicht 370 g)
- Schokoladenpuddingpulver, 1 Päckchen
- Zucker
- Schokoraspeln
- Löffelbiskuits, 8–12

## Rosa Grapefruit-Quark-Eis

- Grapefruits, 2 große, süße, rosafarbene
- Schlagsahne, 100 g
- Quark, 150 g
- Mascarpone, 50 g
- Honig

## Stachelbeergrütze mit Zimtsahne

- Zitrone, 1
- Kiwis, 3
- Stachelbeeren, 300 g
- Apfelsaft, 250 ml
- Zucker
- Apfel (säuerlich, z. B. Boskop), 1
- Schlagsahne, 200 g
- Honig
- Speisestärke
- Zimtstange, 1
- Zimt, gemahlen

## Schokobiskuit mit Mandelpudding und Früchten

- Früchte, 400 g (z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Aprikosen)
- Milch, 500 ml
- Fruchtsaft, 100 ml (z. B. Multivitamin- oder Orangensaft)
- fertiger Schokobiskuitboden, 1 (300 g)
- Zucker
- Puddingpulver mit Mandelgeschmack, 1 Päckchen
- Mandelblättchen, 100 g

## Schokoladencreme mit Mascarpone

- Schlagsahne, 200 g
- Mascarpone, 250 g
- Eier, 4
- weiße Gelatine
- Vollmilchschokolade oder andere Sorte, 200 g
- Zucker
- Schokoladenraspeln

## Schokonussjoghurt mit Mango

- Mangos, 2 mittlere, süß-saftige
- Naturjoghurt (3,8 % Fett), 300 g
- Orangensaft, 100 ml
- Vollmilchschokolade, 100 g
- fein gehackte Haselnüsse, 50 g
- Löffelbiskuits, etwa 10
- Puderzucker

## Süßer Auflauf mit Kirschen

- Kirschen  
(auch halb Sauer- und Süßkirschen gemischt), 500 g
- Milch, 250 ml
- Butter
- Eier, 3
- Puderzucker
- Salz
- Mehl, 100 g
- Olivenöl
- Pflanzenöl
- weißer Essig (Essigessenz)
- Butter
- mittelscharfer Senf
- Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- Pfefferkörner
- Lorbeerblätter
- rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver
- Chilipulver
- Tomatenketchup

## Weißer Creme mit Ricotta und Erdbeeren

- Erdbeeren, 250 g
- Zitrone, 1
- Ricotta, 500 g
- Schlagsahne, 200 g
- weiße Gelatine
- Puderzucker