

Inhalt

Babak Bahadori

Lachs aus dem Ofen mit Fenchel-Orangen-Gemüse	12
Melonenshake mit frischen Himbeeren	13

Friedrich Breier

Forelle nach Schmidl	14
Karottensalat mit Kren	15

Martina Brunner

Powidlbrot	16
------------	----

Michaela Buchegger

Gelbe Linsensuppe	18
Guacamole (Avocado-creme)	19
Gebratenes Lachsfilet auf Zitronen-Chili-Nudeln	20
Thymianrouladen mit Prosciutto-Erdäpfelfülle auf Rotweinsauce	22
Warmer Apfel-Topfenkuchen	23

Renate Maria Dörfler

Obstkuchen	24
------------	----

Karmen Elčić-Mihaljević

Berglinsen mit Schweinekoteletts	26
Gekochter Drachenkopf	27

Doris Eller-Berndl

Wildentenbrust in der eigenen Sauce und winterlicher Salat mit Granatapfel-Vinaigrette	28
---	----

Monika Etzelsdorfer

Sarma – serbische Krautwickler	30
--------------------------------	----

Barbara Fischer

Lachsfilet mit Gemüse	32
Topfentorte	33

Barbara Föger

Gelbe Paprikaschaumsuppe	34
Brokkoli-Linsen-Risotto	35
Fisch in der Salzkruste	36
Topfenpalatschinken	38
Lebkuchen-Parfait	39

Robert Gasser

Altprovençalisches Duett	40
Die „andere“ Kokospüte	41
Bebratener Tofu in Eiklar	41

Alexandra Goll

„Der“ Dr. Tiga-Schokokuchen	42
-----------------------------	----

Rosemarie Greul

Knoblauchsuppe	44
Leberschedl	44
Apfelkuchen mit Eischnee	45
Gebackene Topfentorte	46
Zimtsterne	47

Katharina Gruber

Kürbiscremesuppe	48
Karottenkuchen	50
Tiramisu (ohne Ei)	51

Gudrun Haider

Selleriesuppe mit Belugalinsen	52
--------------------------------	----

Gerhard Hartenstein

Carpaccio vom Räuchertofu mit Teriyaki-Essenz	53
--	----

Esther Veronika Hartl

Lungenbraten in Blätterteig und zweierlei Salat	54
Maronitorte	56
Maronimousse	57
Joghurtmousse	57
Lebkuchen-Mousse mit Gewürzpfäulen und Zimtsternen	58

Christine Hofbauer-Linortner

Auberginen-Feta-Antipasti	60
Orangensuppe mit Oliventalern	61
Feigenpizza	62
Schweinefilet mit Hühnerfarce im Bärlauchmantel	63
Mispeleis	64

Wolfgang Hofmeister

Kräuter (Frühstücks)-Omelett 66

Martina Ibounigg

Exotische Kürbissuppe 68

Buttermilchhendl 69

Boeuf Bourguignon und Gratin Dauphinois 70

Oeufs à la neige auf Erdbeerpüree 72

Gabriela Jahoda

Schokokuchen-Blitzrezept 74

Martin Juchum

Karotten-Orangen-Suppe 76

Polenta mit Käse geschichtet 78

Apfel-Vanille-Tiramisu 79

Herta Kainz

Asiatische Gemüsesuppe 80

Gemüse-Joghurt-Quiche 81

Fleisch-Gemüse-Bällchen in Joghurtsauce 82

Peter Keil

Feines Muskatfleisch 84

Schokoladen-Crème-brûlée mit
karamellisierter Mango 85**Gerhard Kellner**

Gedünstetes Beiried 86

Bombe 87

Butterbrote (Weihnachtskekse) 88

Diana König

Petersilwurzel-Kürbispuffer mit Joghurt-Dip 90

Zucchini-Tomaten-Tarte 91

Apfelauflauf 91

Nikola Krauck

Hollerblüten-Melissensaft 92

Lachs-Avocado-Brottaufstrich 94

Orangenmarmelade 95

Pizzabrot 96

Sachertorte 97

Senta Kurschel-Lackner

Kräuterbutter 98

Steirischer Suppenstrudel 99

Rindsbraten auf Wildbret-Art 100

Schwedische Apfelspeise 101

Vanillekipferl 101

Wolfgang Lalouschek

Kichererbsensalat 102

Kokos-Rote-Linsen-Suppe 103

Karin Lehner

Gebackene Speckknödel 104

Tirolerkuchen 105

Lebkuchen-Nougat-Parfait 105

Aschacher Schnitten 106

Gefüllte Topfenknödel 107

Piero Lercher

Zirkitzer Röhrlsalat (Löwenzahnsalat) 108

Gretes Lambrat 109

Spargelrisotto mit Kräutern 110

Kalte Spargelpfanne 112

Regina Lindlbauer

Ragout fin 114

Saibling in Folie 115

Sebastian Mathew

Reis-Mungbohnen-Suppe 116

Gemüsebällchen 117

Mungbohnen-Curry 118

Gebratener Reis 120

Ananastorte 122



Christian Matthai

Thunfischsteak mit nussigem
Granatapfel-Brokkoligemüse 124

Kurt A. Moosburger

Curry-Apfelrahmsuppe 126
Topfenpascherl 128
Apfelschlankerl 128

Gerlinde Müller-Huber

Pannonischer Kürbis-Kraut-Strudel 130

Ingrid Nemeth

Karotten-Walnuss-Salat 132
Olivenkuchen 132
Aromatische Ratatouille aus dem Ofen 133
Überbackenes Rotbarschfilet 134
Zitronenkuchen 135

Irene Nemeth

Topinambursuppe 136
Rote-Rüben-Carpaccio 137
Rote-Rüben-Kuchen 137
Dukkah 138

Elisabeth Pallinger

Orangen-Fenchel-Salat 140
Bröselknödelsuppe 141
Topfen-Fleisch-Leibchen 142
Dunkler Marillenkuchen 143

Rosemarie Plötzeneder

Mangoldspätzle 144
Pikanter Kürbiskuchen 145

Susanne Rabady

Lammschlögel nach Landärztinnenart 146
Melanzani Benedicte 148

Dorothea Reiter

Minestrone di ceci – Kichererbsensuppe 150

Gemüse Couscous mit Lachsfilet 151
Mango-Curry mit Pute und Basmatireis 152
Mousse au Chocolat 153
Apfelstrudel 154

Katharina Resch

Kletzennudeln 156

Johanna Schirmer

Vegetarischer Fitness-Salat 158
Gemüsestrudel mit Schnittlauchsauce 159
Erdbeer-Tiramisu 160

Wolfgang Schnedl

Lasagne mit Lammfleisch und Muskatkürbis 162
Rosinenkuchen 163

Astrid Schulz

Lachsforellenfilet mit Kartoffelremoulade
und Vogersalat 164
Mangold-Pilz-Tarte 165
Lammkarree mit Rosmarinkartoffeln
und Tomaten-Oliven-Fisolen 166
Kürbis-Mandel-Kuchen 167
Cranberry-Mohn-Muffin 168

Gabriele Singraber

Risotto 170
Rosarote Erdbeercreme 171

Angelika Stöckl-Diem

Spinatstrudel mit Schnittlauchsauce 172



Adelheid Stöger

Veganer Menüvorschlag zur Gewichtsreduktion	174
Frühstück: geröstete Haferflocken mit Aprikosen	174
Mittagessen – Vorspeise: Rote-Rüben-Ragout	174
Mittagessen – Suppe: Spinatsuppe	175
Mittagessen – Hauptspeise: Kichererbsenomelett mit Frühlingsgemüse	176
Mittagessen Nachspeise: Grießflammerie mit Himbeermarmelade	177
Abendessen: Sprossenpuffer mit Frühlingsalat	177

Susanne Stoklas

Gefüllte Kirschtomaten	178
Cantuccini	179
Scones	180

Friedrich Anton Weiser

Das geniale Ei	182
Das perfekte Steak	182
Griechische Orangen	183

Gerti Winhofer

Zitronen-Holler-Melissen-Saft	184
Kürbis-Mango-Cremesuppe	185
Kürbis auf ungarische Art	185
Bewährte Weihnachtsmehlspeisen	186
Vanillekipferl (Familienrezept meiner Mutter)	186
Weihnachtskekse (Rezept meiner Großmutter)	186
Selbstgemachte Liköre	187
Weichsellikör	187
Nusslikör	187
Hollerlikör	187

Pia Winkelströter

Indische Tomaten-Kokos-Suppe	188
Vegetarische Tortillas mit Feta	189
Grießkuchen mit Obst	190
Australisches Banana-Bread	191

Bernhard Zauner

Marinierte, kaltgeräucherte Rindsschulter mit Dotterpraline	192
Gebackenes Euter mit Kartoffelsalat	193
Herbstlicher Milchrahmstrudel mit gefüllten Asperln und Vanille-Zwetschken-Röster	194

Peter Zielbauer

Kürbissuppe mit Chili und Ingwer	196
Sauerteigbrot – leicht gemacht	197
Selbst gebackenes Weißbrot	198
Dänische Leberpastete	199
Malfatti (Spinat-Käse-Nocken)	200

Rezepte nach Themengruppen

Brote	202
Desserts	202
Fischgerichte	202
Fleischgerichte	202
Frühstück	203
Gewürzmischung	203
Kekse	203
Kuchen & Torten	203
Liköre	204
Marmelade	204
Säfte & Shakes	204
Salate	204
Suppen & Einlagen	204
Vegetarische Hauptspeisen	205
Vorspeisen & Aufstriche	205

Die AutorInnen

Register	214
-----------------	-----