



Rezeptübersicht Gluten Free Nr. 01 bis Nr. 11

Aufstrich & Pesto

Gebackener Brotaufstrich aus Zucchini und Reis (Gluten Free Nr. 9, Seite 34)

Hausgemachtes Kürbispesto (Gluten Free Nr. 9, Seite 74)

Rote-Bete-Hummus (Gluten Free Nr. 11, Seite 52)

Brot & Brötchen

Avocadobrot (Gluten Free Nr. 11, Seite 19)

Baguette (Gluten Free Nr. 10, Seite 59)

Bigabrötchen mit Speck und Zwiebeln (Gluten Free Nr. 9, Seite 17)

Blattbrot (Gluten Free Nr. 3, Seite 76)

Brezn (Gluten Free Nr. 5, Seite 61)

Brötchen, Gefüllte (Gluten Free Nr. 1, Seite 36)

Brotkranz mit Walnüssen und Speck (Gluten Free Nr. 3, Seite 69)

Brotstange, Rustikale n (Gluten Free Nr. 7, Seite 47)

Butter-Brötchen, Kleine (Gluten Free Nr. 4, Seite 76)

Chia-Quark-Brot (Gluten Free Nr. 3, Seite 69)

Ciabatta (Gluten Free Nr. 5, Seite 12)

Cloud Bread (Gluten Free Nr. 1, Seite 42)

Croissants (Gluten Free Nr. 6, Seite 31)

Dunkles Bierbrot (Gluten Free Nr. 10, Seite 59)

Dunkles no knead bread (Gluten Free Nr. 11, Seite 14)

Focaccia (Gluten Free Nr. 11, Seite 67)

Frühstücks-Brötchen, Maisfreie (Gluten Free Nr. 6, Seite 11)

Gebäckstangen mit Körner-Topping (Gluten Free Nr. 2, Seite 49)

Gefüllte Brötchen (Gluten Free Nr. 1, Seite 36)

Goldie Brot (Gluten Free Nr. 7, Seite 45)

Hafer-Ahorn-Brot (Gluten Free Nr. 8, Seite 63)

Hafer-Knäckebrot (Gluten Free Nr. 4, Seite 73)

Haselnussbrot (Gluten Free Nr. 9, Seite 59)

Haselnuss-Chia-Brot mit Sonnenblumenkernen (Gluten Free Nr. 1, Seite 65)

Helle Poolishbrötchen (Gluten Free Nr. 9, Seite 14)

Helles Bigabrot im Schmortopf gebacken (Gluten Free Nr. 9, Seite 16)

Helles no knead bread (Gluten Free Nr. 11, Seite 14)

Kartoffel-Teffbrot (Gluten Free Nr. 6, Seite 12)

Kerniges Nussbrot (Gluten Free Nr. 2, Seite 72)



- Kerniges Vollkornbrot (Gluten Free Nr. 1, Seite 66)
- Kerniges Winterbrot (Gluten Free Nr. 7, Seite 48)
- Kleine Butter-Brötchen (Gluten Free Nr. 4, Seite 76)
- Knäckebrot mit Kichererbsendip (Gluten Free Nr. 10, Seite 60)
- Krusti (Gluten Free Nr. 3, Seite 75)
- Kürbisbrot mit Orangen und Buchweizen (Gluten Free Nr. 5, Seite 11)
- Kürbiskern-Bagels (Gluten Free Nr. 1, Seite 76)
- Kürbiskernbrötchen mit Sorghum und Teff (Gluten Free Nr. 5, Seite 13)
- Laugengebäck & Laugenkäsestangen (Gluten Free Nr. 1, Seite 36)
- Leinsamenbrot (Gluten Free Nr. 2, Seite 47)
- Maisfreie Frühstücks-Brötchen (Gluten Free Nr. 6, Seite 11)
- Mandelmehlbrot (Gluten Free Nr. 1, Seite 42)
- Mehrkornbrötchen (Gluten Free Nr. 2, Seite 49)
- Monkey Bread mit Käse und Kräuterbutter (Gluten Free Nr. 4, Seite 46)
- Nussbrot, Kerniges (Gluten Free Nr. 2, Seite 72)
- Pablo Brot (Gluten Free Nr. 7, Seite 46)
- Pandebono (Gluten Free Nr. 10, Seite 60)
- Poolishbrot (Gluten Free Nr. 9, Seite 14)
- „Roggenbrot“ (ohne Roggen) (Gluten Free Nr. 8, Seite 65)
- Rustikales Brot (Gluten Free Nr. 4, Seite 74)
- Rustikale Brotstangen (Gluten Free Nr. 7, Seite 47)
- Saftiges glutenfreies Brot ohne Hefe, Sauerteig und Backpulver (Gluten Free Nr. 5, Seite 57)
- Sauerteigbrot mit Teff und Canihua (Gluten Free Nr. 2, Seite 47)
- Schlafmützen (Gluten Free Nr. 3, Seite 77)
- Schüttelbrot (Gluten Free Nr. 1, Seite 22)
- Sonnenblumenkernbrot (Gluten Free Nr. 8, Seite 64)
- Sonntags-Brötchen mit Quark und Milchreis (Gluten Free Nr. 3, Seite 13)
- Stockbrot mit Olivenbutter (Gluten Free Nr. 4, Seite 43)
- Süße-Brötchen-Rad (Gluten Free Nr. 5, Seite 15)
- Süßkartoffelbrot (Gluten Free Nr. 10, Seite 47)
- Vollkornbrot, Kerniges (Gluten Free Nr. 1, Seite 66)
- Winterbrot, Kerniges (Gluten Free Nr. 7, Seite 48)
- Zucchini-Mini-Baguette (Gluten Free Nr. 9, Seite 32)

Desserts

- Apfel-Bienenstich-Dessert (Gluten Free Nr. 6, Seite 78)
- Apfelstrudel (Gluten Free Nr. 1, Seite 24)
- Avocado-Schokomousse mit Kokos und Pistazien (Gluten Free Nr. 11, Seite 21)



- Erdbeer-Quark-Tiramisu mit Pistazien (Gluten Free Nr. 8, Seite 20)
- Gegrillte Ananas mit Havana-Minz-Pesto und Kokosmuffin (Gluten Free Nr. 8, Seite 29)
- Gepimpter Kaiserschmarrn (Gluten Free Nr. 6, Seite 51)
- Germknödel mit Mohn-Keksbrösel-Topping (Gluten Free Nr. 1, Seite 27)
- Kaiserschmarrn, Gepimpter (Gluten Free Nr. 6, Seite 51)
- Kaiserschmarrn mit Apfelkompott und Preiselbeersahne (Gluten Free Nr. 1, Seite 24)
- Lauwarmer Kürbispie mit fruchtigem Joghurteis (Gluten Free Nr. 5, Seite 69)
- Lavaküchlein (Gluten Free Nr. 5, Seite 78)
- Lavendel-Cremé-Brûlée mit Minze, Pinienkernen und Erdbeeren (Gluten Free Nr. 4, Seite 55)
- Melonen-Trifle (Gluten Free Nr. 4, Seite 12)
- Mit Beeren gefüllte Schüttelpfannkuchen (Gluten Free Nr. 6, Seite 59)
- Rosa Prinzessinnen-Eis (Gluten Free Nr. 9, Seite 51)
- Schoko-Karamell-Riegel (Gluten Free Nr. 11, Seite 54)
- Schokoriegel mit Knusperfüllung (Gluten Free Nr. 11, Seite 39)
- Tapiokapudding (Gluten Free Nr. 8, Seite 43)
- Weinschaumcreme (Gluten Free Nr. 8, Seite 74)
- Weißer Schokoladenkuchen mit Spekulatius-Parfait und Beeren (Gluten Free Nr. 2, Seite 26)

Frühstück

- Arme Ritter mit Pflaumenröster (Gluten Free Nr. 3, Seite 58)
- Buchweizen-Birnen-Porridge mit Zimt (Gluten Free Nr. 11, Seite 51)
- French Toast Rolls (Gluten Free Nr. 3, Seite 16)
- Pancakes mit Beeren (Gluten Free Nr. 5, Seite 33)
- Pancakes mit Lachs und Kresse (Gluten Free Nr. 3, Seite 11)
- Smoothie-Bowl mit Pitahaya und Bananen (Gluten Free Nr. 3, Seite 43)

Gebäck

Süß

- Amaretti (Gluten Free Nr. 10, Seite 43)
- Apfel-Brombeer-Pie (Gluten Free Nr. 5, Seite 49)
- Apfelbrot (Gluten Free Nr. 9, Seite 63)
- Apfeltaschen (Gluten Free Nr. 7, Seite 14)
- Apfelstreuselkuchen (Gluten Free Nr. 10, Seite 13)
- Apfel-Walnuss-Muffins mit Salzkaramell (Gluten Free Nr. 11, Seite 63)
- Auszogne (Gluten Free Nr. 5, Seite 60)
- Avocadokuchen mit Limettenguss und Pistazien (Gluten Free Nr. 11, Seite 20)
- Bananenbrot mit Chiasamen (Gluten Free Nr. 7, Seite 49)



- Beeren-Clafoutis (Gluten Free Nr. 4, Seite 15)
- Berliner (Gluten Free Nr. 3, Seite 66)
- Birne-Helene-Kuchen (Gluten Free Nr. 5, Seite 32)
- Blondies (Gluten Free Nr. 7, Seite 19)
- Brioche à Tête (Gluten Free Nr. 8, Seite 66)
- Brownie-Cookies mit Pekannüssen (Gluten Free Nr. 6, Seite 66)
- Brownie-Kürbis-Kuchen (Gluten Free Nr. 1, Seite 59)
- Brownies mit Himbeeren und rotem Pfeffer (Gluten Free Nr. 9, Seite 62)
- Buchstaben- und Zahlenkekse (Gluten Free Nr. 9, Seite 53)
- Buchteln (Gluten Free Nr. 3, Seite 78)
- Budini di riso / Reispudding (Gluten Free Nr. 8, Seite 40)
- Butterplätzchen (Gluten Free Nr. 6, Seite 73)
- Cake Pops, Fabelwesen (Gluten Free Nr. 1, Seite 69)
- Cake Pops mit bunten Zuckerperlen, Weiße (Gluten Free Nr. 11, Seite 30)
- Cantuccini (Gluten Free Nr. 10, Seite 44)
- Cheesecake mit Pfirsichen in Holunderblütensirup (Gluten Free Nr. 5, Seite 29)
- Chocolate Chip Cookies (Gluten Free Nr. 7, Seite 22)
- Chocolatechip Dokies (Gluten Free Nr. 3, Seite 30)
- Cookies aus Granola (Gluten Free Nr. 10, Seite 41)
- Cupcake-Bouquet (Gluten Free Nr. 11, Seite 35)
- Donauwelle (Gluten Free Nr. 10, Seite 14)
- Dracula-Donuts (Gluten Free Nr. 5, Seite 65)
- Drip Cake, Rosa (Gluten Free Nr. 11, Seite 33)
- Eclairs (Gluten Free Nr. 3, Seite 39)
- Erdbeerkuchen mit Obstboden (Gluten Free Nr. 8, Seite 19)
- Erdbeer-Mini-Pies (Gluten Free Nr. 8, Seite 17)
- Erdbeer-Schaumtorte (Gluten Free Nr. 4, Seite 13)
- Erdbeer-Stracciatella-Torte (Gluten Free Nr. 8, Seite 18)
- Espresso-Mini-Gugelhupf mit Schoko-Rumfüllung (Gluten Free Nr. 11, Seite 29)
- Fabelwesen Cake Pops (Gluten Free Nr. 1, Seite 69)
- Florentiner-Marzipan-Apfelkuchen (Gluten Free Nr. 5, Seite 27)
- Florentiner mit Cranberries (Gluten Free Nr. 2, Seite 14)
- Frankfurter Kranz (Gluten Free Nr. 10, Seite 17)
- Frischkäse-Himbeertorte (Gluten Free Nr. 4, Seite 11)
- Gefüllte Tannenzapfen (Gluten Free Nr. 6, Seite 70)
- Gespenster-Cupcakes (Gluten Free Nr. 5, Seite 64)
- Gitterkuchen mit Apfel & Quitte (Gluten Free Nr. 1, Seite 66)
- Glücksschweine (Gluten Free Nr. 2, Seite 50)
- Halloween-Torte (Gluten Free Nr. 5, Seite 64)
- Hefezopf (Gluten Free Nr. 3, Seite 17)



- Heidelbeer-Joghurt-Muffins (Gluten Free Nr. 4, Seite 14)
- Heidelbeer-Ricotta-Tarte mit Zimt (Gluten Free Nr. 5, Seite 47)
- Herzwaffeln mit Balsamico-Kirschen (Gluten Free Nr. 7, Seite 71)
- Hexenfinger-Cookies (Gluten Free Nr. 5, Seite 63)
- Himbeer-Mascarponetörtchen (Gluten Free Nr. 4, Seite 37)
- Igel-Plätzchen (Gluten Free Nr. 10, Seite 68)
- Iris fritte (Gluten Free Nr. 10, Seite 44)
- Joghurt-Himbeertörtchen mit Keksboden (Gluten Free Nr. 8, Seite 75)
- Johannisbeerkuchen mit Baiser (Gluten Free Nr. 4, Seite 12)
- Karamellsterne (Gluten Free Nr. 6, Seite 71)
- Kardamom-Honig-Muffins (Gluten Free Nr. 11, Seite 61)
- Käsekuchen mit Ziegenkäse (Gluten Free Nr. 9, Seite 41)
- Käsekuchen ohne Boden (Gluten Free Nr. 9, Seite 39)
- Käsesahneschnitten (Gluten Free Nr. 4, Seite 36)
- Kichererbsen-Brownies (Gluten Free Nr. 3, Seite 28)
- Kichererbsen-Walnuss-Brownies (Gluten Free Nr. 1, Seite 73)
- Kirschplunder (Gluten Free Nr. 10, Seite 26)
- Kokosmakronen (Gluten Free Nr. 2, Seite 12)
- Kokos-Minis (Gluten Free Nr. 3, Seite 75)
- Kürbiskuchen mit Zimt-Frosting (Gluten Free Nr. 5, Seite 14)
- Kürbis-Schokoladen-Törtchen mit Chili (Gluten Free Nr. 1, Seite 59)
- Lebkuchen-Leckerli (Gluten Free Nr. 6, Seite 69)
- Linzertorte (Gluten Free Nr. 2, Seite 32)
- Linzertorte (Gluten Free Nr. 10, Seite 16)
- Low-Carb-Cheesecake-Waffeln mit Himbeer-Skyr (Gluten Free Nr. 7, Seite 68)
- Low-Carb-Muffins mit Mohn (Gluten Free Nr. 11, Seite 59)
- Macarons mit Spirulina (Gluten Free Nr. 3, Seite 29)
- Mandelbusserl mit Orange (Gluten Free Nr. 2, Seite 16)
- Mandelküsschen (Gluten Free Nr. 6, Seite 65)
- Mandelplätzchen mit Rosinen (Gluten Free Nr. 2, Seite 13)
- Mandelschnecken (Gluten Free Nr. 1, Seite 38)
- Marmorierter Kürbis-Brownie mit Walnüssen, Pistazien und Granatapfelglasur (Gluten Free Nr. 10, Seite 11)
- Marmorkuchen (Gluten Free Nr. 7, Seite 63)
- Marmorkuchen (Gluten Free Nr. 10, Seite 14)
- Martinsgänse (Gluten Free Nr. 6, Seite 14)
- Marzipan-Cupcakes mit Spekulatius-Sahne (Gluten Free Nr. 2, Seite 50)
- Milchschnitten-Torte (Gluten Free Nr. 7, Seite 43)
- Mini-Gugelhupf mit Cremefüllung (Gluten Free Nr. 3, Seite 66)
- Mini-„Käse“kuchen (Gluten Free Nr. 9, Seite 43)



- Mini-Vanilletörtchen mit Mascarpone-Frosting (Gluten Free Nr. 11, Seite 30)
- Mokkatorte (Gluten Free Nr. 10, Seite 18)
- Mug Cake (Gluten Free Nr. 7, Seite 21)
- Number & Letter Cake (Gluten Free Nr. 9, Seite 53)
- Nuss-Nougat-Plätzchen (Gluten Free Nr. 6, Seite 59)
- Nusszopf (Gluten Free Nr. 10, Seite 19)
- Nusszöpfchen (Gluten Free Nr. 6, Seite 30)
- Oreo Cookies mit Kokos (Gluten Free Nr. 1, Seite 75)
- Österreichische Vanillekipferl (Gluten Free Nr. 2, Seite 11)
- Panettone (Gluten Free Nr. 6, Seite 48)
- Panettone (Gluten Free Nr. 10, Seite 75)
- Pfirsich-Joghurt-Schnitte auf Schokoladenkeks (Gluten Free Nr. 7, Seite 75)
- Peanut Butter Cups (Gluten Free Nr. 7, Seite 22)
- Pecan-Honig-Möhrenkuchen (Gluten Free Nr. 1, Seite 74)
- Petits Fours (Gluten Free Nr. 11, Seite 32)
- Pfirsich-Pie (Gluten Free Nr. 5, Seite 48)
- Pflaumen-Crostata mit Pistazien (Gluten Free Nr. 1, Seite 68)
- Pflaumenkuchen mit Mandeln und Streuseln (Gluten Free Nr. 5, Seite 31)
- Puddingstreuseltaler (Gluten Free Nr. 1, Seite 38)
- Quark-Aprikosenkuchen mit Streuseln (Gluten Free Nr. 5, Seite 30)
- Quark-Puddingtarte (Gluten Free Nr. 7, Seite 15)
- Quarkstollen (Gluten Free Nr. 2, Seite 17)
- Quarkstrudel (Gluten Free Nr. 5, Seite 25)
- Red Velvet Whoopie Pies mit Orangencremefüllung (Gluten Free Nr. 7, Seite 20)
- Regenbogentorte (Gluten Free Nr. 11, Seite 34)
- Rhabarber-Pfannkuchen (Gluten Free Nr. 4, Seite 14)
- Rosa Drip Cake (Gluten Free Nr. 11, Seite 33)
- Saftige Schoko-Mandel-Törtchen (Gluten Free Nr. 2, Seite 74)
- Samoa Cookies (Gluten Free Nr. 2, Seite 14)
- Schneebälle (Gluten Free Nr. 3, Seite 65)
- Schokoladen-Käsekuchen mit Schokoladenganache (Gluten Free Nr. 9, Seite 40)
- Schokoladenmuffins mit Kirschen (Gluten Free Nr. 11, Seite 62)
- Schokoladen-Zucchinikuchen mit Matcha-Frischkäsecreme (Gluten Free Nr. 3, Seite 27)
- Schokoladen-Pekannusstorte (Gluten Free Nr. 5, Seite 48)
- Schokoladen-Torte mit Swiss Meringue Chocolate Cream (Gluten Free Nr. 6, Seite 13)
- Schoko-Mandel-Törtchen, Saftige (Gluten Free Nr. 2, Seite 74)
- Schoko-Muffins (Gluten Free Nr. 8, Seite 61)
- Schoko-Waffelkekse (Gluten Free Nr. 7, Seite 70)
- Schultüten-Torte (Gluten Free Nr. 9, Seite 54)



Schwarzwälder Kirschtorte (Gluten Free Nr. 4, Seite 38)
Scones (Gluten Free Nr. 3, Seite 12)
Snickerdoodles / Zimtzucker-Kekse (Gluten Free Nr. 2, Seite 15)
Spekulatius (Gluten Free Nr. 6, Seite 68)
Spitzbuben (Gluten Free Nr. 2, Seite 32)
Spitzbuben (Gluten Free Nr. 10, Seite 69)
Spritzgebäck (Gluten Free Nr. 10, Seite 71)
Stollenkonfekt mit Marzipanfüllung (Gluten Free Nr. 6, Seite 67)
Süßkartoffel-Bananenküchlein (Gluten Free Nr. 10, Seite 51)
Süßkartoffel-Cupcakes mit Rote-Bete-Topping (Gluten Free Nr. 1, Seite 69)
Vanillekipferl (Gluten Free Nr. 10, Seite 67)
Vanillekipferl, Österreichische (Gluten Free Nr. 2, Seite 11)
Weckmänner (Gluten Free Nr. 6, Seite 14)
Weiße Cake Pops mit bunten Zuckerperlen (Gluten Free Nr. 11, Seite 30)
Whoopie Pies mit Orangencremefüllung, Red Velvet (Gluten Free Nr. 7, Seite 20)
Windbeutel (Gluten Free Nr. 3, Seite 39)
Windmühlen mit Zitronencremefüllung (Gluten Free Nr. 10, Seite 26)
Yams-Cupcakes ohne Zucker (Gluten Free Nr. 3, Seite 31)
Zedernmonde (Gluten Free Nr. 6, Seite 72)
Zimtsterne (Gluten Free Nr. 10, Seite 70)
Zimtzucker-Kekse / Snickerdoodles (Gluten Free Nr. 2, Seite 15)
Zitronen-Buttermilch-Torte (Gluten Free Nr. 2, Seite 57)
Zucchini-Mini-Gugelhupf (Gluten Free Nr. 9, Seite 35)
Zupfkuchen-Muffins (Gluten Free Nr. 11, Seite 60)
Zwetschgen-Mohn-Käsekuchen (Gluten Free Nr. 9, Seite 42)

Herzhaft

Biskuitroulade, Herzhafte (Gluten Free Nr. 4, Seite 39)
Falafel-Waffeln mit Minzcreme (Gluten Free Nr. 7, Seite 67)
Focacciastücke mit Salz und Rosmarin (Gluten Free Nr. 4, Seite 24)
Grissini (Gluten Free Nr. 11, Seite 65)
Hackfleisch-Muffins mit Käsekern (Gluten Free Nr. 3, Seite 15)
Herzhaftes Biskuitroulade (Gluten Free Nr. 4, Seite 39)
Herzwaffeln mit Lachs & Ricotta (Gluten Free Nr. 7, Seite 68)
Käsegebäck (Gluten Free Nr. 2, Seite 31)
Käsemuffins, Schwedische (Gluten Free Nr. 5, Seite 78)
Kräutercracker (Gluten Free Nr. 6, Seite 45)
Pizzette (Gluten Free Nr. 6, Seite 48)
Salzige Plätzchen (Gluten Free Nr. 6, Seite 48)
Schinkenhörnchen (Gluten Free Nr. 7, Seite 17)



Schwedische Käsemuffins (Gluten Free Nr. 5, Seite 78)
Spinat-Schafskäsetaschen mit getrockneten Tomaten (Gluten Free Nr. 10, Seite 25)
Taralli (Gluten Free Nr. 11, Seite 66)
Tartelettes mit Champignon-Frischkäsefüllung (Gluten Free Nr. 10, Seite 24)

Hauptspeisen

Mit Fleisch

Albondigas / Hackbällchen (Gluten Free Nr. 11, Seite 48)
Arancini di riso / Reiskroketten (Gluten Free Nr. 8, Seite 39)
Auberginen-Hackfleisch-Auflauf / Mousakás (Gluten Free Nr. 4, Seite 23)
Bagel mit Rührei & Bacon (Gluten Free Nr. 3, Seite 14)
Brotauflauf, Herzhafter (Gluten Free Nr. 8, Seite 72)
Bunter Wok mit Reismudeln (Gluten Free Nr. 5, Seite 75)
Burger mit zartem Schweinefleisch und Krautsalat / Pulled Pork Burger
(Gluten Free Nr. 8, Seite 14)
Chicken Nuggets mit Süßkartoffelpüree (Gluten Free Nr. 7, Seite 42)
Consommé vom Schwarzwild mit Thymian-Maisklößchen und Gemüseeinlage
(Gluten Free Nr. 2, Seite 25)
Corn Dogs / Würstchen am Spieß in Maisteighülle (Gluten Free Nr. 8, Seite 13)
Croquetas de jamón con mojo rojo / Schinkenkroketten mit Paprikasoße (Gluten Free
Nr. 11, Seite 45)
Eintopf mit Rindfleisch, Kartoffeln und Gemüse (Gluten Free Nr. 1, Seite 47)
Empanadas / Teigtaschen mit Gemüse-Käsefüllung (Gluten Free Nr. 4, Seite 28)
Flammkuchen (Gluten Free Nr. 7, Seite 16)
Gebratenes Perlhuhn mit Spätzle (Gluten Free Nr. 10, Seite 74)
Gefüllte Ente mit Orangen-Semmelknödel, gebratenem Rosenkohl und Preiselbeersöße
(Gluten Free Nr. 2, Seite 25)
Gerollte Maultaschen (Gluten Free Nr. 5, Seite 22)
Grüne Ravioli mit Frischkäsefüllung und Salbeibutter (Gluten Free Nr. 3, Seite 71)
Hackbällchen / Albondigas (Gluten Free Nr. 11, Seite 48)
Hähnchen-Cordon-bleu mit Aioli, Pilzen und Spätzle (Gluten Free Nr. 8, Seite 28)
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis, Schnelle (Gluten Free Nr. 3, Seite 46)
Hähnchen-Paprika-Quiche (Gluten Free Nr. 1, Seite 12)
Hähnchenpfanne mit Tomaten und Marsala (Gluten Free Nr. 5, Seite 40)
Herzhafter Brotauflauf (Gluten Free Nr. 8, Seite 72)
Hessischer Schmandkuchen (Gluten Free Nr. 7, Seite 57)
Hirschgulasch mit Steinpilzen und Semmelknödeln (Gluten Free Nr. 9, Seite 61)
Hühnerfrikassee mit Pilzen (Gluten Free Nr. 7, Seite 55)
Jerk Chicken / Jamaikanisches Hähnchen mit Reis (Gluten Free Nr. 8, Seite 13)
Kartoffel-Bohnen-Eintopf mit Erdnüssen und Koriander (Gluten Free Nr. 1, Seite 48)



- Kartoffel-Steckrüben-Gratin mit Speck (Gluten Free Nr. 10, Seite 35)
Knödel mit Fleischfüllung auf Sauerkraut (Gluten Free Nr. 1, Seite 22)
Königsberger Klopse mit Rote-Bete-Apfelsalat (Gluten Free Nr. 7, Seite 56)
Lahmacun mit Hackfleisch (Gluten Free Nr. 9, Seite 70)
Lammhüfte unter der Rosmarinkruste mit Marsalajus, Karotten-Apfel-Gemüse und Macaire-Kartoffeln (Gluten Free Nr. 7, Seite 74)
Lasagne alla bolognese (Gluten Free Nr. 9, Seite 66)
Lasagne mit Hackfleisch & Kürbis (Gluten Free Nr. 1, Seite 56)
Maistortillas mit Hähnchen (Gluten Free Nr. 4, Seite 25)
Maultaschen (Gluten Free Nr. 7, Seite 60)
Maultaschen, Gerollte (Gluten Free Nr. 5, Seite 22)
Mediterrane Hähnchenbrust im Silvaner-Backteig, dazu Zucchini-Gemüse und Kürbiskonfit (Gluten Free Nr. 5, Seite 67)
Mousakás / Auberginen-Hackfleisch-Auflauf (Gluten Free Nr. 4, Seite 23)
Nudel-Hackfleischpfanne mit Gemüse (Gluten Free Nr. 11, Seite 72)
One-Pot-Penne mit Hähnchen und Sonnentomaten (Gluten Free Nr. 2, Seite 64)
Pasteten mit Ragout fin (Gluten Free Nr. 6, Seite 32)
Penne mit Hähnchen und Avocadopesto (Gluten Free Nr. 7, Seite 35)
Penne mit Hähnchenbrust und weißem Spargel (Gluten Free Nr. 8, Seite 51)
Pizza mit Kartoffeln, Zarte (Gluten Free Nr. 7, Seite 32)
Pizzasonne mit Pesto und Chorizo (Gluten Free Nr. 10, Seite 33)
Pulled Pork Burger / Burger mit zartem Schweinefleisch und Krautsalat (Gluten Free Nr. 8, Seite 14)
Quesadillas mit Schinken und Mozzarella (Gluten Free Nr. 6, Seite 23)
Quiche Lorraine (Gluten Free Nr. 1, Seite 12)
Quinoa-Paprikapfanne mit Hähnchenbrust (Gluten Free Nr. 9, Seite 75)
Rahmschwammerl mit Semmelknödel (Gluten Free Nr. 5, Seite 59)
Ratatouille mit gebratenem Fisch, Schnelles (Gluten Free Nr. 5, Seite 39)
Reiskroketten / Arancini di riso (Gluten Free Nr. 8, Seite 39)
Rindfleisch-Pilzpfanne mit Chili-Joghurdip (Gluten Free Nr. 2, Seite 64)
Risotto mit Zucchini, Erbsen und Speck (Gluten Free Nr. 1, Seite 45)
Röstiquiche mit Pilzen und Schinken (Gluten Free Nr. 5, Seite 34)
Rote-Linsen-Spirelli mit Zitronenmelisse-Walnusspesto und Hähnchenfilet (Gluten Free Nr. 9, Seite 19)
Sauerbraten mit Kartoffelklößen und Rotkohlsalat (Gluten Free Nr. 7, Seite 59)
Schinkenkroketten mit Paprikasoße / Croquetas de jamón con mojo rojo (Gluten Free Nr. 11, Seite 45)
Schmandkuchen, Hessischer (Gluten Free Nr. 7, Seite 57)



Schnelle Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis (Gluten Free Nr. 3, Seite 46)
Schnelles Ratatouille mit gebratenem Fisch (Gluten Free Nr. 5, Seite 39)
Schwedische Fleischbällchen mit Kartoffelpüree (Gluten Free Nr. 10, Seite 64)
Schweinefiletpäckchen (Gluten Free Nr. 6, Seite 30)
Spaghetti Bolognese (Gluten Free Nr. 3, Seite 49)
Spaghetti-Pizza mit Champignons und Pancetta (Gluten Free Nr. 11, Seite 72)
Strammer Max mit Parmaschinken und Mango-Guacamole (Gluten Free Nr. 3, Seite 56)
Teigtaschen mit Gemüse-Käsefüllung / Empanadas (Gluten Free Nr. 4, Seite 28)
Toast-Muffins, Zweierlei (Gluten Free Nr. 9, Seite 74)
Tortelloni mit Fleisch-Spinatfüllung (Gluten Free Nr. 4, Seite 26)
Weißkohl-Hackfleisch-Pfanne (Gluten Free Nr. 6, Seite 25)
Würstchen am Spieß in Maisteighülle / Corn Dogs (Gluten Free Nr. 8, Seite 13)
Wursttopf mit Tomaten-Sahnesoße (Gluten Free Nr. 6, Seite 24)
Zarte Pizza mit Kartoffeln (Gluten Free Nr. 7, Seite 32)
Zucchini-Enchilada mit Hackfleisch (Gluten Free Nr. 9, Seite 32)
Zweierlei Toast-Muffins (Gluten Free Nr. 9, Seite 74)

Mit Fisch

Doradenfilet mit Schwarzwurzel und Petersilienmousse (Gluten Free Nr. 2, Seite 53)
Empanadas de atún con mojo verde / Thunfischteigtaschen mit Kräutersoße (Gluten Free Nr. 11, Seite 47)
Flammkuchen mit Lauch und Lachs (Gluten Free Nr. 1, Seite 19)
Forelle Müllerin (Gluten Free Nr. 7, Seite 58)
Gambas fritos con alioli de limón / Garnelen im Kartoffelkleid mit Zitronenaioli (Gluten Free Nr. 11, Seite 46)
Garnelen im Kartoffelkleid mit Zitronenaioli / Gambas fritos con alioli de limón (Gluten Free Nr. 11, Seite 46)
Gebackener Sellerie mit Minz-Remoulade (Gluten Free Nr. 2, Seite 54)
Gedünsteter Wildlachs auf Röschengemüse und winterlichem Risotto (Gluten Free Nr. 6, Seite 58)
Kalbsfilet mit Spargel und Zitronengnocchi (Gluten Free Nr. 4, Seite 64)
Lachs mit Sesam & Sprossen, Tagliatelle und Salat (Gluten Free Nr. 3, Seite 45)
Pizza wie in einer Pizzeria (Gluten Free Nr. 7, Seite 31)
Quinoa-Taboulé mit Thunfisch (Gluten Free Nr. 4, Seite 44)
Rigatoni mit Räucherlachs, Lauch und Zitronenzesten (Gluten Free Nr. 3, Seite 59)
Rotbarschfilet in Pergament mit Aioli-Sabayon (Gluten Free Nr. 10, Seite 36)
Sellerie mit Minz-Remoulade, Gebackener (Gluten Free Nr. 2, Seite 54)
Spargel mit Kräuter-Joghurtsauce und Zander (Gluten Free Nr. 8, Seite 52)
Thunfischteigtaschen mit Kräutersoße / Empanadas de atún con mojo verde (Gluten Free Nr. 11, Seite 47)



Vegetarisch

- Auberginen-Paprika-Penne (Gluten Free Nr. 8, Seite 77)
- Bandnudeln mit geröstetem Blumenkohl und Haselnüssen (Gluten Free Nr. 10, Seite 64)
- Blumisotto mit Spargel und Pilzen (Gluten Free Nr. 8, Seite 50)
- Buchweizen-Bowl mit Brokkoli und Spiegelei (Gluten Free Nr. 7, Seite 37)
- Buchweizen-Bulgur mit Kidneybohnen und Avocadodip / Mexican Buckwheat (Gluten Free Nr. 8, Seite 14)
- Champignontortilla (Gluten Free Nr. 3, Seite 56)
- Crespelle mit Ricotta und Spinat (Gluten Free Nr. 9, Seite 65)
- Curry mit Kartoffeln, Karotten und Spinat (Gluten Free Nr. 11, Seite 73)
- Currynudeln mit Tofu und Wintergemüse (Gluten Free Nr. 2, Seite 66)
- Erbsen-Spinat-Quiche mit Mozzarella (Gluten Free Nr. 1, Seite 14)
- Fajitas mit Pulled Jackfruit und Guacamole (Gluten Free Nr. 11, Seite 18)
- Falafel im Fladenbrot (Gluten Free Nr. 9, Seite 71)
- Fenchel-Tarte (Gluten Free Nr. 10, Seite 34)
- Flammkuchen mit Roter Bete und frischem Feldsalat (Gluten Free Nr. 1, Seite 19)
- Frittierte Pizzette (Gluten Free Nr. 7, Seite 32)
- Gebackener Butternusskürbis mit Feta (Gluten Free Nr. 1, Seite 55)
- Gebackener Mozzarella im Rucolanest (Gluten Free Nr. 4, Seite 54)
- Gebratener Mandeltofu auf Kokos-Reisnudeln mit Pak Choi und Süßsauer-Soße (Gluten Free Nr. 3, Seite 20)
- Gemüsecroketten (Gluten Free Nr. 10, Seite 40)
- Gnocchi aus Kastanienmehl mit Gorgonzolasauce (Gluten Free Nr. 6, Seite 47)
- Gnocchi-Ragout mit Pfifferlingen (Gluten Free Nr. 9, Seite 59)
- Grüne und gelbe Pfannkuchen (Gluten Free Nr. 9, Seite 50)
- Herzhafter Käsekuchen mit Spargel (Gluten Free Nr. 8, Seite 52)
- Kartoffelcurry mit Karotten und Spinat (Gluten Free Nr. 11, Seite 73)
- Kartoffel-Fladen mit Emmentaler (Gluten Free Nr. 1, Seite 16)
- Kartoffelküchlein mit Sojaschnitzeln, Möhre und Spitzkohl (Gluten Free Nr. 2, Seite 55)
- Kartoffel-Möhre-Apfelauflauf (Gluten Free Nr. 9, Seite 57)
- Kartoffeln mit scharfer Soße / Patatas bravas (Gluten Free Nr. 11, Seite 49)
- Käsekuchen mit Spargel, Herzhafter (Gluten Free Nr. 8, Seite 52)
- Kraut-Pilz-Galette mit Feta (Gluten Free Nr. 2, Seite 53)
- Kürbis-Salbei-Gnocchi mit Babyspinat, Kürbiskernen und getrockneten Tomaten (Gluten Free Nr. 1, Seite 53)
- Kürbisstrudel mit Esskastanien (Gluten Free Nr. 1, Seite 54)
- Lunch-Bowl mit Erdbeeren und Avocado (Gluten Free Nr. 8, Seite 20)
- Mangold-Pide (Gluten Free Nr. 9, Seite 69)



- Maultaschen mit Gemüse-Julienne und geschmolzenen Zwiebeln, Vegetarische (Gluten Free Nr. 8, Seite 27)
- Melanzane alla parmigiana (Gluten Free Nr. 9, Seite 66)
- Mexican Buckwheat / Buchweizen-Bulgur mit Kidneybohnen und Avocadodip (Gluten Free Nr. 8, Seite 14)
- Mit Käse gefüllte Möhren-Semmelknödel auf Lauchgemüse (Gluten Free Nr. 1, Seite 21)
- Mit Spinat und Walnüssen gefüllter Schneckenkuchen (Gluten Free Nr. 9, Seite 60)
- Möhren-Kartoffelgratin mit Kürbiskernen (Gluten Free Nr. 4, Seite 71)
- One Pot Pasta mit Brokkoli, Kapern und Knoblauch (Gluten Free Nr. 1, Seite 46)
- Patatas bravas / Kartoffeln mit scharfer Soße (Gluten Free Nr. 11, Seite 49)
- Pinke Schupfnudeln (Gluten Free Nr. 11, Seite 38)
- Pitta di Patate (Gluten Free Nr. 2, Seite 73)
- Pizza aus Hirseteig (Gluten Free Nr. 5, Seite 43)
- Pizza mit getrockneten Tomaten und Endivie (Gluten Free Nr. 1, Seite 16)
- Pizza mit Oliven und Rucola (Gluten Free Nr. 5, Seite 77)
- Pizzette, Frittierte (Gluten Free Nr. 7, Seite 32)
- Pochierte Eier in Tomatensoße / Shakshouka (Gluten Free Nr. 3, Seite 55)
- Quiche mit Zucchinirosen und Feta (Gluten Free Nr. 9, Seite 31)
- Quinoa-Kichererbsen-Pfanne mit Gemüse (Gluten Free Nr. 2, Seite 63)
- Radicchio-Pasta mit Feigen und Gorgonzola (Gluten Free Nr. 5, Seite 41)
- Ravioli mit Spargel-Ricotta-Füllung (Gluten Free Nr. 4, Seite 63)
- Reibekuchen mit Apfelmus (Gluten Free Nr. 7, Seite 60)
- Reisnudeln mit grüner Erdnusssoße (Gluten Free Nr. 8, Seite 42)
- Rhabarber-Risotto mit Schnittlauch (Gluten Free Nr. 4, Seite 16)
- Risotto mit Pilzen und Salbei (Gluten Free Nr. 1, Seite 46)
- Rote-Bete-Ricotta-Tarte mit Mangoldpesto (Gluten Free Nr. 5, Seite 50)
- Sandwich aus Kastanienmehl-Blinis mit Frischkäse, Sprossen und Walnüssen (Gluten Free Nr. 11, Seite 74)
- Schlutzkrapfen (Gluten Free Nr. 5, Seite 23)
- Schupfnudeln, Pinke (Gluten Free Nr. 11, Seite 38)
- Shakshouka / Pochierte Eier in Tomatensoße (Gluten Free Nr. 3, Seite 55)
- Shitake-Quiche mit frischem Thymian (Gluten Free Nr. 1, Seite 15)
- Spaghetti mit Feldsalatpesto (Gluten Free Nr. 6, Seite 25)
- Spaghetti mit Zucchini-Cashew-Carbonara (Gluten Free Nr. 4, Seite 70)
- Spargel mit Räuchertofu in Ciabattakruste (Gluten Free Nr. 4, Seite 63)
- Spinatknödel (Gluten Free Nr. 8, Seite 73)
- Spinattarte mit Schafskäse (Gluten Free Nr. 2, Seite 31)
- Steinpilz-Arancini (Gluten Free Nr. 2, Seite 73)
- Süßkartoffeleintopf mit Grünkohl (Gluten Free Nr. 10, Seite 50)
- Süßkartoffeladen mit Feta (Gluten Free Nr. 10, Seite 48)



- Süßkartoffel-Mangold-Dal (Gluten Free Nr. 11, Seite 53)
- Süßkartoffel-Puffer mit Joghurt-Minzdip und Granatapfelkernen (Gluten Free Nr. 2, Seite 63)
- Süßkartoffeltaler (Gluten Free Nr. 5, Seite 42)
- Tagliatelle mit mediterranen Kräutertomaten (Gluten Free Nr. 5, Seite 24)
- Tomaten-Bruschetta mit Zitronenbasilikum (Gluten Free Nr. 4, Seite 53)
- Tomatentarte mit Mozzarella und Parmesan (Gluten Free Nr. 5, Seite 51)
- Veganes Omelett mit Zucchini (Gluten Free Nr. 5, Seite 40)
- Vegetarische Maultaschen mit Gemüse-Julienne und geschmolzenen Zwiebeln (Gluten Free Nr. 8, Seite 27)
- Veggie-Burger (Gluten Free Nr. 2, Seite 69)
- Wildreis-Bowl mit Süßkartoffeln und Orangensoße (Gluten Free Nr. 10, Seite 49)
- Wraps mit Kichererbsen und Guacamole (Gluten Free Nr. 8, Seite 78)
- Wurzel-Lizza (Gluten Free Nr. 1, Seite 42)
- Zucchini-Polenta (Gluten Free Nr. 8, Seite 78)

Salate

- Apfel-Möhrensalat mit Feta und Kürbiskernpesto (Gluten Free Nr. 2, Seite 68)
- Ayurvedischer Frühlingssalat (Gluten Free Nr. 11, Seite 52)
- Blattspinat mit Asia-Korianderdressing (Gluten Free Nr. 3, Seite 19)
- Erbsenpasta-Salat (Gluten Free Nr. 5, Seite 76)
- Feldsalat mit Kartoffeldressing, Vollkorn-Croûtons und Laugen-Lachspraline (Gluten Free Nr. 7, Seite 73)
- Frühlingssalat mit gebratenem Lachs, Blutorange und Quinoa (Gluten Free Nr. 11, Seite 71)
- Gemüsenudel-Salat mit Weintrauben und Apfel (Gluten Free Nr. 9, Seite 73)
- Hirsesalat mit Feta & Roter Bete (Gluten Free Nr. 7, Seite 36)
- Insalata di riso / Reissalat (Gluten Free Nr. 8, Seite 40)
- Mais-Couscous mit Tomaten, getrockneten Aprikosen und Kräutern (Gluten Free Nr. 6, Seite 41)
- Mandel-Apfel-Quinoasalat (Gluten Free Nr. 4, Seite 41)
- Mediterraner Nudelsalat (Gluten Free Nr. 4, Seite 47)
- Panzanella mit gebratenen Auberginen (Gluten Free Nr. 4, Seite 69)
- Powersalat mit Kernen und Granatapfel (Gluten Free Nr. 6, Seite 39)
- Quinoa-Erdbeer-Salat mit Spinat und Avocado (Gluten Free Nr. 4, Seite 17)
- Quinoasalat mit gebratenem Kürbis (Gluten Free Nr. 1, Seite 54)
- Quinoasalat mit Grünkohl, Rote-Bete-Blättern, Avocado und Granatapfel (Gluten Free Nr. 10, Seite 63)



- Reisnudelsalat mit Möhren (Gluten Free Nr. 4, Seite 29)
- Reissalat / Insalata di riso (Gluten Free Nr. 8, Seite 40)
- Reissalat mit Spinat, Feta und Minze (Gluten Free Nr. 4, Seite 70)
- Rote-Bete-Salat mit Birne und Feta (Gluten Free Nr. 9, Seite 19)
- Salat mit gebratenem Spargel und Ziegenkäse (Gluten Free Nr. 8, Seite 49)
- Salat mit Mozzarella, Prosciutto und gegrillten Nektarinen (Gluten Free Nr. 5, Seite 35)
- Spargel-Nudelsalat, Geschichteter (Gluten Free Nr. 4, Seite 61)

Smoothies/Smoothie-Bowls

- Feuerrot (Gluten Free Nr. 7, Seite 41)
- Grüne Smoothie-Bowl (Gluten Free Nr. 9, Seite 21)
- Knallgrün (Gluten Free Nr. 7, Seite 41)
- Rote Smoothie-Bowl (Gluten Free Nr. 9, Seite 20)
- Sonnenorange (Gluten Free Nr. 7, Seite 41)

Snacks

- Anti-Heißhunger-Müsliekekse (Gluten Free Nr. 3, Seite 48)
- Cracker mit Flor de Sal (Gluten Free Nr. 8, Seite 31)
- Energiekugeln mit Datteln, Nüssen und Rosinen (Gluten Free Nr. 8, Seite 32)
- Flammkuchen-Rollen (Gluten Free Nr. 6, Seite 75)
- Gemüsemuffins mit Schalottenmarmelade, Winterliche (Gluten Free Nr. 6, Seite 57)
- Ingwer-Zitronengras-Panna-cotta mit Matcha-Tee (Gluten Free Nr. 3, Seite 20)
- Kartoffeltortilla mit Zitrone (Gluten Free Nr. 8, Seite 33)
- Käsebällchen als Fingerfood (Gluten Free Nr. 3, Seite 40)
- Kernige Müsliriegel (Gluten Free Nr. 6, Seite 43)
- Lupinen-Müsliriegel mit Nüssen (Gluten Free Nr. 1, Seite 9)
- Mais-Fritters mit Guacamole (Gluten Free Nr. 6, Seite 40)
- Müsliriegel, Kernige (Gluten Free Nr. 6, Seite 43)
- Obazda (Gluten Free Nr. 5, Seite 61)
- Pizzastangen (Gluten Free Nr. 8, Seite 32)
- Saltimbocca-Happen mit Feige (Gluten Free Nr. 6, Seite 76)
- Spinatbiskuit mit Lachscremefüllung (Gluten Free Nr. 6, Seite 76)
- Spinat-Quinoa-Suppe mit Joghurt und Peperoni (Gluten Free Nr. 11, Seite 75)
- Winterliche Gemüsemuffins mit Schalottenmarmelade (Gluten Free Nr. 6, Seite 57)

Suppen & Eintöpfe

- Apfel-Weißkohl-Suppe mit Hirse (Gluten Free Nr. 2, Seite 38)
- Avocado-Gurkensuppe mit Radieschen, Kalte (Gluten Free Nr. 11, Seite 17)



- Avocadosuppe mit zweierlei Chips (Gluten Free Nr. 6, Seite 45)
- Brainfood-Suppe mit Süßkartoffeln und Möhren (Gluten Free Nr. 6, Seite 42)
- Brandteigtupfen als Suppeneinlage (Gluten Free Nr. 3, Seite 40)
- Cremige Hummussuppe (Gluten Free Nr. 7, Seite 36)
- Erseneintopf mit Würstchen (Gluten Free Nr. 7, Seite 58)
- Exotische Möhrensuppe mit Ingwer (Gluten Free Nr. 2, Seite 36)
- Fischsuppe aus der Provence mit Brot & Safran (Gluten Free Nr. 4, Seite 27)
- Flädlesuppe (Gluten Free Nr. 8, Seite 79)
- Gazpacho mit Croutons (Gluten Free Nr. 4, Seite 23)
- Gemüsebrühe, Grundrezept (Gluten Free Nr. 2, Seite 38)
- Grünkohlsuppe (Gluten Free Nr. 3, Seite 44)
- Grünkohlsuppe mit Grünkohlchips (Gluten Free Nr. 2, Seite 35)
- Hummussuppe, Cremige (Gluten Free Nr. 7, Seite 36)
- Kalte Avocado-Gurkensuppe mit Radieschen (Gluten Free Nr. 11, Seite 17)
- Kürbissuppe vom türkischen Muskatkürbis mit Radieschenkresse und Sesam-Grissini (Gluten Free Nr. 5, Seite 67)
- Lauchsuppe mit Ingwer und Apfel (Gluten Free Nr. 10, Seite 65)
- Möhrensuppe mit Ingwer, Exotische (Gluten Free Nr. 2, Seite 36)
- Prosecco-Schaumsüppchen mit Croûtons (Gluten Free Nr. 6, Seite 79)
- Rinderconsommé mit Speckknödeln (Gluten Free Nr. 10, Seite 73)
- Rote-Bete-Suppe (Gluten Free Nr. 2, Seite 38)
- Sauerkraut-Suppe mit Bohnen (Gluten Free Nr. 2, Seite 71)
- Smoky Süßkartoffelsuppe mit Linsen und Tortillastreifen (Gluten Free Nr. 3, Seite 45)
- Spargelsuppe mit Hähnchenspieß (Gluten Free Nr. 4, Seite 62)
- Steckrübensuppe mit Petersilie (Gluten Free Nr. 2, Seite 36)

Trudels Backschule

- Biskuitteig (Gluten Free Nr. 4, Seite 35)
- Blätterteig (Gluten Free Nr. 6, Seite 29)
- Brandteig (Gluten Free Nr. 3, Seite 37)
- Hefeteig (Gluten Free Nr. 1, Seite 35)
- Lange Teigführung (Polish- und Biga) (Gluten Free Nr. 9, Seite 12)
- Mürbeteig (Gluten Free Nr. 2, Seite 29)
- No Knead Bread (Gluten Free Nr. 11, Seite 12)
- Nudelteig (Gluten Free Nr. 5, Seite 21)
- Plunderteig (Gluten Free Nr. 10, S. 22)
- Quarkölteig (Gluten Free Nr. 7, Seite 13)