

# Rezepte per

Kochen, Essen und Trinken spielen im Internet eine grosse Rolle. Oder wenigstens die Informationen darüber. Neuerdings sind Rezepte online nicht mehr nur in Form von Texten zu sehen, sondern auch als Filme und Fotoshows. anthrazit hat die besten Webadressen zusammengetragen und zeigt von Aal bis Zuckergebäck, wo Sie welche Kochressourcen und Essinformationen im Internet finden.



## Die besten Links rund ums Kochen

**K**ochbücher gibt es ohne Ende. Zu jeder Region oder Nationalität, für jeden Geschmack, jede Gelegenheit, jeden Menüpunkt, jede Zubereitungsart, für Fleisch und Fisch oder Vegi, für Kalorienbomber oder Kalorienbewusste, für Salat, Gemüse oder Trennkost, geschrieben von Promis und Mochtgern-VIPs, Grossmüttern und Küchenfeen, Starköchen und Hobbykellen. Und jedes Jahr kommen neue dazu, als müsste das Kochen immer wieder von Neuem erfunden werden. Würde man mit all diesen Küchenhelfern, -ratgebern und Rezeptsammlun-

gen eine Bibliothek füllen, es könnte einem angst und bange werden angesichts der endlos gefüllten Regale. Sich da auszukennen, aus diesem Bücherberg die richtigen und wichtigen Bücher rauszufischen, geschweige denn, in dieser Flut die gesuchten Rezepte zu finden, kommt leicht einmal einem Sechser im Lotto gleich. Vom vielen Blättern hat man bald einmal mehr Druckerschwärze auf der Zunge als kulinarische Genüsse.

Da sei doch mal wieder dem Internet ein Kränzchen gewunden. Denn wo werden Ihnen so viele Rezepte in so

# Mausklick



## Fortsetzung folgt

Im nächsten Heft widmen wir uns Weihnachtsgebäcken – aber nicht nur dem Mailänderli. Schon ein Original Dresdner Christstollen ist hierzulande etwas Exotisches, ganz zu schweigen von Christmas Muffins. anthrazit zeigt, wo im Web Sie exotische Rezepte finden, mit denen Sie Ihre Weihnachtsküche aufpeppen können. In der zweiten Fortsetzung, im neuen Jahr, geht es um das Abnehmen mit dem Web. Denn auf das Feiern folgt der Kater – und der bange Gang zur Waage. Aber keine Angst: Sie sind nicht alleine. Im Web gibt es ganze Communities, die gemeinsam abnehmen, um Pfunde kämpfen, sich dabei Mut zusprechen und Tipps geben. anthrazit zeigt, wo Sie Ihre Festtagskilos verlieren können.

vielen Kategorien geboten? Und das mit praktischen Tools und ausgeklügelten Suchfunktionen, die mit wenigen Mausklicks aus dem mühsamen Suchen ein spielerisches Finden machen? Wir haben für Sie 78 lohnende Adressen zusammengestellt, die einen Platz in Ihren Bookmarks verdienen. So gelangen Sie auf einfachem Wege zu den gewünschten Rezepten, können online Rezeptsammlungen erstellen und Rezepte austauschen. Und das Know-how für eine gute Küche wird Ihnen mit vielen Tipps und Tricks auch gleich mitgeliefert.

Natürlich, kochen müssen Sie noch selber. Und auch da heisst es: Übung macht den Meister. Und, dass gut Ding Weile braucht. Aber erstens bekommen Ihre Fantasie und Freude mit all den Anregungen, die Ihnen die ausgesuchten Sites bieten, sicher die richtige Würze. Und zweitens sparen Sie durch das Internet Zeit, die Sie sonst mit langem Suchen verlieren. Es sei denn, Sie bleiben im Netz hängen und surfen sich fest. Aber das gehört in diesem Fall ja auch schon zu den kulinarischen Genüssen. ■



Code knipsen oder SMS mit Keyword  
**mobil switzne** an 939 (CHF 0.20)

## Schweizer Küche



Unter Tipps und Tricks gibt es Dekorationsideen, passend zur Saison.



Auf der Startseite sind aktuelle Angebote und Tipps aufgelistet.



Das Rezept der Woche sorgt für Abwechslung und allerlei Surprises.



Die «Beginners-Corner» bewahrt Anfänger vor dem Tritt ins Käsefettnäpfchen.

### 1. Betty Bossi

Sie ist die Gralshüterin der Schweizer Küche: die Kunstfigur Betty Bossi. Auf der Website lassen sich viele Rezepte aus den beliebten Büchern abrufen.  
[www.bettybossi.ch](http://www.bettybossi.ch)

### 2. Schweizer Kochrezepte

Viele original Schweizer Kochrezepte sowie Tipps und Informationen rund um die traditionelle Schweizer Küche bietet diese Website an.  
[www.schweizer-kochrezepte.ch](http://www.schweizer-kochrezepte.ch)

### 3. Kochbu.ch

Schweizer Rezepte, unterteilt in Regionen wie Graubünden, Tessin oder Emmental bietet dieses elektronische Schweizer Kochbuch.  
[www.kochbu.ch](http://www.kochbu.ch)

### 4. Saisonküche

Die Zeitschrift «Saisonküche» der Migros bringt zwölfmal im Jahr Schweizer Kochrezepte – viele davon lassen sich auch per Web abrufen.  
[www.saison.ch/de](http://www.saison.ch/de)

### 5. Schweizer Küche

Diese Site bietet nicht nur Rezepte aus der Schweiz, sondern auch viele Informationen zur Schweizer Küche und Hinweise auf Restaurants, die sie pflegen.  
[www.schweizerkueche.ch](http://www.schweizerkueche.ch)

### 6. Raclette Suisse

Ganz dem Nationalgericht hat sich Raclette Suisse verschrieben. Die Rezeptsammlung bietet viele interessante Racletterezpte.  
[www.raclette-suisse.ch](http://www.raclette-suisse.ch)

### 7. Basler Küche

Die Basler Küche ist eine Fusion aus elsässischer, badischer und schweizerischer Kochkunst und allemal eine eigene Website wert.  
[www.baslerkueche.ch](http://www.baslerkueche.ch)

### 8. Fondue

Fondue ist bekanntlich gut und gibt eine gute Laune. Wie das geht, ist auf dieser Website in extenso zu erfahren.  
[www.fondue.ch](http://www.fondue.ch)

### 9. Le Menu

«Le Menu» bietet mit 4000 bebilderten Rezepten die nach eigenen Angaben grösste Sammlung der Schweiz.  
[www.lmenu.ch](http://www.lmenu.ch)

### 10. Kochideen

Rezepte und Kochideen von Hausfrauen und -männern für einen abwechslungsreichen Menüplan zu Hause.  
[www.kochideen.ch](http://www.kochideen.ch)

## Anbieter

### 1. Maggi

Die umfangreiche Rezeptdatenbank von Maggi bietet interessante Kategorien wie kalorienarme und vegetarische Rezepte sowie Rezepte für das Kochen zusammen mit Kindern.  
[www.maggi.ch](http://www.maggi.ch)

### 2. Knorr

Die Rezepte von Knorr lassen sich nach Speisefolge, Saison, Anlass, Zubereitungsart und Zeit auswählen.  
[www.knorr.ch](http://www.knorr.ch)

### 3. Coop

Rezeptideen und Aktionsrezepte von Coop mit einer umfangreichen Rezeptdatenbank zum Suchen.  
[www.coop.ch/rezepte](http://www.coop.ch/rezepte)

### 4. Aldi

Rezepte, die auf Zutaten von Aldi beruhen: Laut Website schmeckt das viel besser, als es im Laden aussieht.  
[www.aldi-kochrezepte.de](http://www.aldi-kochrezepte.de)

### 5. Swissmilk

Datenbank mit über 2000 Rezepten rund um Milchprodukte zum Stöbern, zum gezielten Suchen oder um sich inspirieren zu lassen.  
[rezepte.swissmilk.ch](http://rezepte.swissmilk.ch)

### 6. Baer

Kochen mit Käse von Baer: Im Produktbereich der Baer-Website findet sich ein Link auf eine interessante Rezeptsammlung.  
[www.baer.ch](http://www.baer.ch)

### 7. Kellogg's

Cornflakes, Frosties, Smacks und Co. kann man nicht nur mit Milch und nicht nur zum Frühstück servieren. Kellogg's hat da ein paar lustige Rezeptideen.  
[www.kelloggs.de](http://www.kelloggs.de)

### 8. Assugrin

Süss kochen ohne Zucker ermöglichen die Süsstoffe von Assugrin. Rezepte gibt der Hersteller gleich selbst.  
[www.assugrin.ch](http://www.assugrin.ch)

### 9. Kraft

Die Onlineküche von Kraft erklärt nicht nur, was in den Kraft-Produkten drin ist, sondern zeigt auch, wie man damit kochen und backen kann.  
[www.kraft.de](http://www.kraft.de)

### 10. V-Zug

Der Rezeptbereich von V-Zug AG ist nicht nach Zutaten geordnet, sondern nach den Kochgeräten und -maschinen, die man für die Zubereitung benötigt.  
[www.vzug.ch](http://www.vzug.ch)



Die Rezepte gibts auch nach Schwierigkeitsgrad, Jahreszeit oder Kosten etc.



Aktuelle Rezepte zu Saisongemüsen halten den Speiseplan à jour.



Unter Gesundheit finden sich u. a. Tipps zu Gewichtskontrolle und Zähnen.



Zu jedem Gerät lassen sich die passenden Rezeptbücher downloaden.

## Rezeptdatenbanken



Registrierte Benutzer können sich ein eigenes Rezeptbuch aufbauen.



Jedes Rezept kann gelesen, gedruckt oder gesammelt werden.



So deutsch die Seite daher kommt – alle Rezepte gibts auch in Englisch.



Und dazu gibts auch noch das Rezept zum Fest – immer aktuell.

### 1. Cuisine.at

Die nach eigenen Angaben grösste deutschsprachige Kochrezeptdatenbank im Internet bietet Zugriff auf 200 000 Kochrezepte, 70 000 davon auf Deutsch.  
[www.cuisine.at](http://www.cuisine.at)

### 2. Chefkoch.de

Rund 82 000 Rezepte, aber auch viele Informationen rund um das Kochen sowie viele Tipps und Tricks bietet Chefkoch.de.  
[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

### 3. Rezepte.li

Diese Datenbank aus dem Fürstentum Liechtenstein darf sich mit Recht als eine der grössten deutschsprachigen Rezeptsammlungen im Internet bezeichnen.  
[www.rezepte.li](http://www.rezepte.li)

### 4. Rezeptdatenbank.de

Mehr als 60 000 Rezepte lassen sich in dieser Online-datenbank nach Suchbegriffen oder Kategorien absuchen und anklicken.  
[www.rezeptdatenbank.de](http://www.rezeptdatenbank.de)

### 5. Das Kochrezept

Über 25 000 Rezepte hat diese Datenbank alphabetisch nach Rezepten, regionalen Geschmäckern und sogar nach Anlässen und Zutaten geordnet.  
[www.daskochrezept.de](http://www.daskochrezept.de)

### 6. Marions Kochbuch

In «Marions Kochbuch» im Internet sind die Rezepte nicht nur mit einem Foto versehen, sondern auch mit Kalorienangaben.  
[www.marions-kochbuch.de](http://www.marions-kochbuch.de)

### 7. Allrecipes

Als weltweit eine der wichtigsten Rezeptquellen bietet Allrecipes über 40 000 von Hausköchen getestete Kochrezepte und Backideen.  
[www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)

### 8. Epicurious

Diese Rezeptdatenbank basiert auf den Menüs von «Bon Appetit» und «Gourmet».  
[www.epicurious.com/gourmet](http://www.epicurious.com/gourmet)

### 9. Recipe Source

Diese Kochwebsite hat sich ganz der internationalen Küche verschrieben. Die Rezepte lassen sich nach Weltregionen und Ländern absuchen.  
[www.recipe-source.com](http://www.recipe-source.com)

### 10. Betty Crocker

Die amerikanische Betty Bossi gibt, natürlich auf Englisch, Gelingtipps für die Küche.  
[www.bettycrocker.com](http://www.bettycrocker.com)

## Wein statt Blumen

Wer eingeladen ist, bringt Blumen, Pralinés oder Wein mit. Wenn es um ein Essen geht, ist Letzteres zu empfehlen. Neuerdings kann man Wein auch online verschenken: Das Schweizer Projekt Giveawine.com macht es möglich. Wie Fleurop hat Giveawine.com viele lokale Partner. Dadurch kann der Wein an vielen Orten am gleichen Tag ausgeliefert werden.

[www.giveawine.com](http://www.giveawine.com)





Die Fotogalerie der Berufsfischer liefert zum Genuss noch die Impressionen.



Eine spannende Infobroschüre zu Fisch & Co. steht zum Download bereit.

## Fisch

### 1. Schweizer Berufsfischer

Fischrezepte aus erster Hand: von den Schweizer Berufsfischern nämlich.

[www.schweizerfisch.ch](http://www.schweizerfisch.ch)

### 2. Nordsee

Von Dorade bis Zander Rezepte von Europas grösstem Fischverarbeiter.

[www.nordsee.com/rezepte.jsc](http://www.nordsee.com/rezepte.jsc)

### 3. Fischinfo

Das deutsche Fisch-Informationszentrum bietet nicht nur Fischrezepte, sondern auch jede Menge Informationen über Fische und ihre Zubereitung.

[www.fischinfo.de](http://www.fischinfo.de)

### 4. Fischinfos

Die Infoseite zum Angelsport informiert über Süswasserfische und bietet viele gluschtige Rezepte zum Anklicken an.

[www.fischinfos.de](http://www.fischinfos.de)

### 5. Norwegenfisch

Das Portal der norwegischen Fischwirtschaft bietet eine umfangreiche, bebilderte Rezeptsammlung und ein Fischlexikon.

[www.norwegenfisch.de](http://www.norwegenfisch.de)



Unter «Sushi & more» findet sich der hilfreiche Link Sushi-Selbermachen.ch.



Diese Site beseitigt das Vorurteil «Sushi? Das ist doch roher Fisch! Igitt!»

## Sushi

### 1. Sushirezepte.ch

Tipps und Tricks rund um Sushi und viele verführerische Sushirezepte bietet diese Schweizer Sushisite.

[www.sushirezepte.ch](http://www.sushirezepte.ch)

### 2. Super Sushi

Sushi-begeisterte teilen auf dieser Website ihre Erfahrungen und ihre Lieblingsrezepte im Ringen um klebrigeren Reis und den frischesten Fisch.

[www.super-sushi.de](http://www.super-sushi.de)

### 3. Der Sushi-Tsu

«Tsu» bezeichnet in Japan eine Person, die sich mit einer Sache ganz besonders gut auskennt, und ein Sushi-Tsu ist somit ein Experte in Sachen Sushi.

[www.sushi-tsu.de](http://www.sushi-tsu.de)

### 4. Lecker Sushi

Diese Website erklärt Sushis, von «Nigiri Sushi» über «Hoso Maki» bis «Temaki Sushi». Alles klar?

[www.lecker-sushi.de](http://www.lecker-sushi.de)

### 5. Sushi Smile

Neben Sushirezepten gibt es hier einen Sushi-Knigge, der erklärt, wie man die japanischen Kreationen isst.

[www.sushismile.com](http://www.sushismile.com)

## Grillen

### 1. Grillrezepte

Die Rezeptdatenbank dieses Grillsportvereins bietet auch Rezepte für ausgefallene Fleischarten wie Känguru, Bison oder Schlange an.

[www.grillsportverein.de/rezepte](http://www.grillsportverein.de/rezepte)

### 2. Grillrezept.de

Die Website hält Tipps rund um das Grillen und einige sehr schön aufgemachte Grillrezepte bereit, darunter auch vegetarische Rezepte und Rezepte mit Fisch.

[www.grillrezept.de](http://www.grillrezept.de)

### 3. Grillen.net

Diese Website hält nicht nur Rezepte für die Grillparty bereit, sondern auch einen eigentlichen Grillratgeber.

[www.grillen.net](http://www.grillen.net)

### 4. Weber-Grillrezepte

Der klassische Weber-Grill ist auch hierzulande häufig anzutreffen. Auf der amerikanischen Homepage sind viele Originalrezepte zu den Grills verfügbar.

[www.weber.com](http://www.weber.com)

### 5. Barbecue Online

Dass auch Engländer grillen können, beweist diese Website: Rezepte, Tipps und Tricks rund ums Thema.

[www.barbecue-online.co.uk](http://www.barbecue-online.co.uk)



Und selbst Gemüse, Obst und Salate lassen sich sportlich grillen.



Die Rezepte für Salate, Saucen und Dipp machen das Grillen erst perfekt.

## Fleischrezepte

### 1. Schweizer Fleisch

Rezepte, wie sie Ihr Metzger auflegt, samt Tipps und einer kleinen Fleischkunde.

[www.schweizerfleisch.ch/rezepte.htm](http://www.schweizerfleisch.ch/rezepte.htm)

### 2. Kochen mit Pferdefleisch

Den einen ist es ein Gräuel, die anderen lieben es: Fleisch vom Pferd. Rezepte von der Vorspeise über die Suppe bis hin zu Hauptgericht und Wurst & Co.

[www.kochen-mit-pferdefleisch.de](http://www.kochen-mit-pferdefleisch.de)

### 3. Micarna

Die Metzgerei der Migros informiert nicht nur über die Fleischproduktion, sondern hilft auch mit Rezepten und Tipps bei der Zubereitung.

[www.micarna.ch](http://www.micarna.ch)

### 4. Beeftips

Tipps und viele Informationen und Rezepte rund um Rindfleisch.

[beeftips.com](http://beeftips.com)

### 5. Hofer Metz

Wärschafte Fleischrezepte von der Schweizer Metzgerei Hofer.

[www.hofer-metz.ch](http://www.hofer-metz.ch)



Rezepte für schnelle Gerichte und Kalorienbewusste – mehr als Beilagen!



Unter «Cooking Tips > Beefcuts» gibts die Schautafel zu Kotelett & Co.

## Backen



Unter «Geschenktipp» finden sich Einkaufstaschen wie anno dazumal.



Noch mehr Rezepte gibts im Forum – aber nur mit Registrierung.



Die beliebtesten Rezepte der Benutzer werden speziell aufgelistet.



In «Pia's Board-Küche» ist Platz für eigene Rezepte und Kaffeeklatsch.

### 1. Lieblingsrezepte

Diese Website versammelt Lieblingsrezepte für den Backofen, wie von der Grossmutter überliefert.  
[www.lieblingsrezepte.ch](http://www.lieblingsrezepte.ch)

### 2. Petras Brotkasten

Eine sehr umfangreiche Brotback-Website mit vielen Rezepten rund um alle Brotsorten und -backarten.  
[www.petras-brotkasten.de](http://www.petras-brotkasten.de)

### 3. Lecker Backen

Viele wirklich süsse Kuchenrezepte samt Bildern und Tipps zur Zubereitung bietet diese Website an.  
[www.lecker-backen.de](http://www.lecker-backen.de)

### 4. Muffin-Paradies

682 leckere Muffinrezepte in 14 Rubriken nebst vielen Tipps rund um das Süssgebäck aus Amerika.  
[www.muffin-paradies.de](http://www.muffin-paradies.de)

### 5. Butter.ch

Die nach eigenen Angaben grösste Back-Rezeptdatenbank im Schweizer Internet findet sich auf Butter.ch: Torten, Kuchen, Cakes, Muffins, Guetslivariationen, Wähen, Hefegebäck, Apérogebäck, Brote, Brötchen, Pizzas – und alles natürlich mit Butter.  
[www.butter.ch](http://www.butter.ch)

### 6. Muffin-Welt

200 verschiedene Muffinrezepte, ein umfangreiches Muffinsforum und Hinweise wie «Schlank trotz Muffins» warten auf dieser Seite.  
[www.muffin-welt.de](http://www.muffin-welt.de)

### 7. Backvergnügen

Rezepte für verschiedene Kuchen und Torten, Brote, Brötchen und Blechkuchen und viele Tipps rund um das Backen zu Hause.  
[www.backvergnuegen.com](http://www.backvergnuegen.com)

### 8. Hermannteig

Hermann ist ein ganz besonderer Teig: Man teilt ihn und gibt ihn weiter. Hier gibts die Anleitung zur Hermann-Pflege und viele tolle Hermann-Rezepte.  
[www.hermannteig.de](http://www.hermannteig.de)

### 9. Pia's Bake Site

Reichhaltige Backrezepte, von Wähen und Torten über Plätzchen und Napfkuchen bis zu Muffins und Waffeln.  
[www.backmitmir.de](http://www.backmitmir.de)

### 10. Backart

Auf dieser Website gibts keine Rezepte, aber interessantes Zubehör: Backformen, Dekorationsmaterial, Werkzeuge und Hilfsmittel.  
[www.back-art.ch](http://www.back-art.ch)

## Schleckereien

### 1. Chocoland

Diese ganz der Schokolade gewidmete Website bietet Zugriff auf viele gluschtige Rezepte mit Schokolade.  
[www.chocoland.ch](http://www.chocoland.ch)

### 2. Chocosuisse

Der Verband der Chocolatiers bietet gluschtige «Schoggi-Rezepte» und informiert über aktuelle Themen rund um Schweizer Schokolade.  
[www.chocosuisse.ch](http://www.chocosuisse.ch)

### 3. Lindt

Im Bereich «Chocomania» bietet Lindt Zugriff auf einige ganz spezielle Rezepte mit Schokolade.  
[www.lindt.com](http://www.lindt.com)

### 4. Eis von Onkel Heinz

Die Glacerezepte von Onkel Heinz zur Zubereitung mit und ohne Glacemaschine haben es in sich.  
[www.onkelheinz.de/eis.htm](http://www.onkelheinz.de/eis.htm)

### 5. Beeren.ch

Desserts, die man (oft) ohne schlechtes Gewissen geniessen kann, bietet Beerenweidman auf dieser Seite an.  
[www.beeren.ch](http://www.beeren.ch)



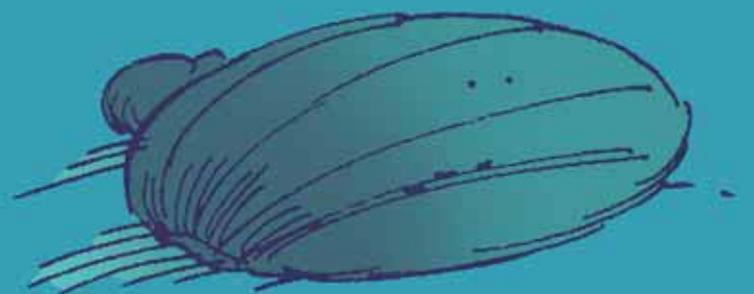
Die Rubrik «Zahlen CH» liefert Facts und Tabellen rund um die süsse Versuchung.



Die Geschichte der Schokolade reicht weit über 1000 Jahre zurück – lesenswert!

## Aromen

Diese Website informiert nicht nur über die Verwendung von Aromastoffen in der Küche, im reichhaltigen Onlineshop können Sie sich auch gleich mit den nötigen Aromen eindecken.  
[www.aromen.ch](http://www.aromen.ch)



## Kartoffeln



### 1. Kartoffel.ch

Die witzig animierte Schweizer Kartoffel-Website informiert über hiesige Kartoffeln und bietet die entsprechenden Rezepte dazu.  
[www.kartoffel.ch](http://www.kartoffel.ch)

### 2. Kartoffel-Leitfaden

Alles rund um die Solanum tuberosum, also die Speisekartoffel, samt interessanten Rezepten.  
[www.kartoffel.leitfaden.net](http://www.kartoffel.leitfaden.net)

### 3. Kartoffelweb

«Ronny's Kartoffelweb» ist die nach eigenen Angaben kartoffeligste Seite im ganzen Internet.  
[www.kartoffelweb.de](http://www.kartoffelweb.de)

### 4. Kartoffelsalat

Rezepte, Varianten und Variationen zum guten alten Kartoffelsalat.  
[www.salatsalat.de](http://www.salatsalat.de)

### 5. Toffi

Suppen, Salate, Aufläufe und allerlei andere Rezepte mit Kartoffeln.  
[www.toffi.net/rezepte/rezept.htm](http://www.toffi.net/rezepte/rezept.htm)

Unter «Info» findet sich viel Wissenswertes rund um das Reizwort Acrylamid.



Zur Geschichte der Kartoffel gesellen sich hier noch die passenden Gedichte.

## Gemüse und Kräuter

### 1. Karottensuppe

Eine ganze Website nur über Rüeblisuppe – von der Blutorangen-Karotten-Suppe bis zur Karottensuppe suprême.  
[www.karottensuppe.de](http://www.karottensuppe.de)

### 2. Walnuss

Natürlich schmecken sie auch pur. Diese Website verführt Sie aber mit ganz neuen Walnussrezepten.  
[www.walnuss.de](http://www.walnuss.de)

### 3. Bärlauch

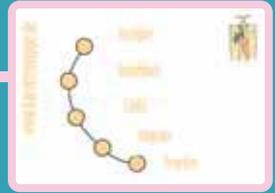
Der Bärlauch und seine Verwendung in der Küche samt einigen scharfen Rezepten.  
[www.baerlauch.at](http://www.baerlauch.at)

### 4. Würzkraut

Die Kräuterküche von «Anis» bis «Zitronenmelisse» mit vielen Infos zum Umgang mit den Küchenkräutern.  
[www.wuerzkraut.de](http://www.wuerzkraut.de)

### 5. Spargelseiten

Noch ist nicht Spargelsaison – diesen Link sollten Sie sich aber unbedingt für den nächsten Frühling merken.  
[www.spargelseiten.de](http://www.spargelseiten.de)



Die Alternative zum ewigen Moorhuhn: Mit dem Hasen auf Rüeblijagd!

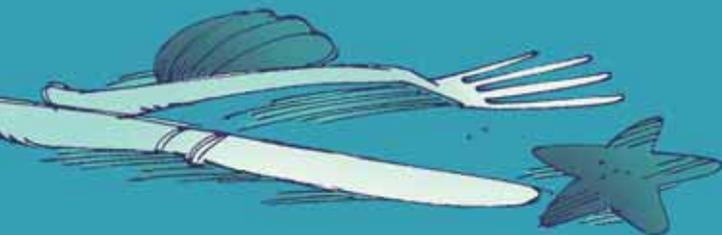


Der «Waldknoblauch»: Gsünder und gschmackiger als Knoblauch.

## Rezepte on- und offline

Gute Organisation bringt Struktur ins tägliche Chaos. Homepaq ist eine integrierte Lösung für Haushalt und Freizeit, ein Software-Paket und zugleich eine Internet-Community-Plattform. Mit der Software verwalten Sie Ihre Rezepte und erstellen Wochen-Menüpläne und Einkaufslisten. Online stehen Ihnen 20 000 Rezepte zum Downloaden zur Verfügung – und ein Blog zum Austauschen und Plaudern mit der Gemeinde der Hobbyköche.

[www.homepaq.ch](http://www.homepaq.ch)



**homepaq**  
relax@home



## Essen & Trinken mit homepaq



- Weine vergleichen, bestellen, sparen & geniessen ...
- 5000 Weine von renommierten Weinhändlern ...
- 20'000 Rezepte von Köchen, Restaurants und Verlagen ...
- Neue Rezepte ausprobieren ...
- Wochenmenü-Planung mit Einkaufsliste erstellen ...

**Kostenlose Wein&Dine Software downloaden & kostenlose DVD erhalten !**

[www.homepaq.ch](http://www.homepaq.ch)