

Register

A

Anis-Ingwer-Sud 77

Äpfel

- Apfel-Früchte-Punsch 121
- Apple Crumble 108
- Birnen-Apfel-Aufstrich 32
- Hirsesalat mit Apfel 50
- Waldorfsalat, leichter 49

Artischocken

- Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 49

Auberginen

- Auberginen-Tofu-Gulasch 88

Avocado

- Avocadocremesuppe mit Sesam 59
- Hähnchen-Avocado-Pizza 68
- Hirsesalat mit Apfel 50

B

Backerbsen 63

Bananen

- Bananen-Möhren-Trunk 118
- Bananen-Tiramisu, sahniges 102
- Birnen-Bananen-Müsli mit Sojaflocken 39
- Curry-Bananen-Dip 96

Beeren

- Erdbeer-Pistazien-Aufstrich 33
- Erdbeer-Porridge, schneller 39
- Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre 33
- Heidelbeer-Buttermilch 116
- Himbeer-Birnen-Sorbet 106
- Himbeer-Käse-Kuchen 114
- Rote Grütze mit Vanille-joghurt 102

Birnen

- Birnen-Apfel-Aufstrich 32
- Birnen-Bananen-Müsli mit Sojaflocken 39
- Himbeer-Birnen-Sorbet 106

Bohnen

- Bohnensuppe mit Sellerie, Tomaten und Chorizo 56
- Chili con Carne 72
- Matjes-Kartoffel-Salat mit Bohnen 54

Brokkoli

- Gemüsequiche 86

Brot

- Vollkorn-Toastbrot 37
- Buchweizen-Champignon-»Risotto« 90

Buttermilch

- Buttermilch-Orangen-Dressing 52
- Heidelbeer-Buttermilch 116

C

Chili con Carne 72

Chocolate Chip Cookies 108

Court-Bouillon 77

Curry-Bananen-Dip 96

Currymarinade 87

D

Dips

- Curry-Bananen-Dip 96
- Radieschen-Kefir-Dip 97
- Rote-Bete-Meerrettich-Dip 97
- Sesam-Joghurt-Dip 98

Dressings

- Buttermilch-Orangen-Dressing 52
- Italienisches Dressing 52
- Schnittlauch-saure-Sahne-Dressing 52

E

Ei

- Tomaten-Schafskäse-Rührei 45
- Erdbeer-Pistazien-Aufstrich 33
- Erdbeer-Porridge, schneller 39
- Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre 33
- Estragon-Frikadellen mit ZucchiniGemüse 69

F

Fenchel

- Makrele mit Fenchel und Topinamburpüree 79

Fisch

- Kräuterheringe aus dem Ofen 78
- Lachs in Kokos-Koriander-Sauce 76
- Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 74
- Makrele mit Fenchel und Topinamburpüree 79
- Matjes-Kartoffel-Salat mit Bohnen 54
- Rucola-Wraps mit Räucherlachs 46
- Tagliatelle mit Räuchermakrele und Zucchini 80
- Zander auf Orangenhirse 82
- Frischkornmüsli, fruchtiges 38

G

Geflügel

- Geflügelfond 100
- Hähnchen-Avocado-Pizza 68
- Hähnchen-Mozzarella-Toast 42
- Hähnchenschnitzel, mit Mozzarella überbacken 66
- Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 49
- Putencurry mit Möhrenreis 70
- Puten-Mais-Topf, scharfer 58
- Gemüsebolognese 98
- Gemüsefond 99
- Gemüsequiche 86

Getreide

- Birnen-Bananen-Müsli mit Sojaflocken 39
- Buchweizen-Champignon-»Risotto« 90
- Frischkornmüsli, fruchtiges 38
- Hirsesalat mit Apfel 50
- Zander auf Orangenhirse 82
- Grüner Orangen-Ananas-Eistee 120
- Gurkenmolke 120

H**Hackfleisch**

- Estragon-Frikadellen mit Zucchini-gemüse 69

Hähnchen

- Hähnchen-Avocado-Pizza 68
- Hähnchen-Mozzarella-Toast 42
- Hähnchenschnitzel, mit Mozzarella überbacken 66
- Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 49

Haselnussplätzchen 113

Hefezopf 110

Heidelbeer-Buttermilch 116

Himbeer-Birnen-Sorbet 106

Himbeer-Käse-Kuchen 114

Hirsessalat mit Apfel 50

I

Ingwermarinade 27

Ingwer-Zitronen-Tee 119

Italienisches Dressing 52

J**Joghurt**

- Joghurtaufstrich, orientali-scher 34
- Kräuter-Ayran 116
- Orangen-Joghurt-Aufstrich 32
- Rosenkohl-Topinambur-Salat 53
- Rote Grütze mit Vanille-joghurt 102
- Schokoladenmousse 106
- Sesam-Joghurt-Dip 98

K**Kapern**

- Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 74

Kartoffeln

- Estragon-Frikadellen mit Zucchini-gemüse 69
- Makrele mit Fenchel und Topinamburpüree 79
- Matjes-Kartoffel-Salat mit Bohnen 54

Käse

- Tomaten-Schafskäse-Rührei 45

Kirschen

- Kirschkuchen, versunkener 111

Krabben

- Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 74
- Pastinakensuppe mit Nord-seekrabben 60

Kräuter

- Kräuter-Ayran 116
- Kräuterheringe aus dem Ofen 78
- Kräuter-Quark-Muffins 42

L

Lachs in Kokos-Koriander-Sauce 76

Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 74

Linsen

- Sellerie, gefüllt mit Berglin-sen 89

M**Mais**

- Chili con Carne 72
- Puten-Mais-Topf, scharfer 58
- Makrele mit Fenchel und Topi-namburpüree 79

Mangold

- Mangold-Möhren-Rösti mit Tomatendip 84

Marinaden

- Currymarinade 87
- Ingwermarinade 87
- Senf-Koriander-Marinade 87
- Matjes-Kartoffel-Salat mit Bohnen 54

Minzshake, erfrischender 118

Möhren

- Bananen-Möhren-Trunk 118
- Gemüsebolognese 98
- Mangold-Möhren-Rösti mit Tomatendip 84
- Möhren-Nuss-Muffins 111
- Putencurry mit Möhrenreis 70

Mozzarella

- Hähnchen-Mozzarella-Toast 42
- Hähnchenschnitzel, mit Moz-zarella überbacken 66

Müsli

- Birnen-Bananen-Müsli mit Sojaflocken 39
- Frischkornmüsli, fruchtiges 38

N

Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 49

Nudeln

- Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 49
- Rote-Bete-Nudel-Gratin, deftiges 92
- Tagliatelle mit Räucher-makrele und Zucchini 80

O**Orangen**

- Apfel-Früchte-Punsch 121
- Buttermilch-Orangen-Dres-sing 52
- Grüner Orangen-Ananas-Eistee 120
- Orangen-Joghurt-Aufstrich 32
- Sesam-Joghurt-Dip 98
- Zander auf Orangenhirse 82

P**Paprika**

- Chili con Carne 72
- Gemüsebolognese 98
- Paprikasauce, milde 94

Pastinaken

- Pastinakensuppe mit Nord-seekrabben 60

Pilze

- Buchweizen-Champignon-»Risotto« 90
- Gemüsequiche 86
- Pizzaschnecken, vegetarische 43

Puter

- Putenaufstrich mit Kapern 38

- Putencurry mit Möhrenreis 70
- Puten-Mais-Topf, scharfer 58

Q**Quark**

- Himbeer-Käse-Kuchen 114
- Kräuter-Quark-Muffins 42
- Zucchini-Tomaten-Quark-aufstrich 34

R**Radieschen**

- Radieschen-Kefir-Dip 97

Reis

- Putencurry mit Möhrenreis 70

Rhabarber

- Erdbeer-Rhabarber-Konfitüre 33

Rind

- Chili con Carne 72

Rosenkohl

- Rosenkohl-Topinambur-Salat 53

Rote Bete

- Rote-Bete-Meerrettich-Dip 97

- Rote-Bete-Nudel-Gratin, deftiges 92

- Rote Grütze mit Vanillejoghurt 102

Rucola

- Rucola-Wraps mit Räucherlachs 46

S**Salate**

- Hirsesalat mit Apfel 50
- Matjes-Kartoffel-Salat mit Bohnen 54
- Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 49
- Rosenkohl-Topinambur-Salat 53
- Waldorfsalat, leichter 49

Saucen

- Paprikasauce, milde 94
- Sauce hollandaise 94

- Schnittlauch-saure-Sahne-Dressing 52

Schokolade

- Chocolate Chip Cookies 108
- Schokoladenmousse 106
- Schoko-Nuss-Sterne 113

Sellerie

- Avocadocremesuppe mit Sesam 59
- Bohnensuppe mit Sellerie, Tomaten und Chorizo 56
- Sellerie, gefüllt mit Berglinsen 89
- Waldorfsalat, leichter 49
- Senf-Koriander-Marinade 87
- Sesam-Flädle 63
- Sesam-Joghurt-Dip 98

Spinat

- Hähnchenschnitzel, mit Mozarella überbacken 66

Suppen

- Avocadocremesuppe mit Sesam 59
- Bohnensuppe mit Sellerie, Tomaten und Chorizo 56

SERVICE**Liebe Leserin, lieber Leser,**

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:

kundenservcie.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag

Postfach 30 05 04

70445 Stuttgart



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter

- Pastinakensuppe mit Nordseekrabben 60
- Puten-Mais-Topf, scharfer 58

T

Tagliatelle mit Räuchermakrele und Zucchini 80

Tofu

- Auberginen-Tofu-Gulasch 88

Tomaten

- Bohnensuppe mit Sellerie, Tomaten und Chorizo 56
- Mangold-Möhren-Rösti mit Tomatendip 84
- Tomaten-Schafskäse-Rührei 45
- Zucchini-Tomaten-Quarkaufstrich 34

Topinambur

- Makrele mit Fenchel und Topinamburpüree 79
- Rosenkohl-Topinambur-Salat 53

V

- Vollkorn-Grissini 44
- Vollkorn-Mohn-Cracker 46
- Vollkorn-Toastbrot 37

W

- Waldorfsalat, leichter 49
- Weihnachtspunsch, alkoholfreier 121

Wurst

- Bohnensuppe mit Sellerie, Tomaten und Chorizo 56

Z

- Zander auf Orangerhirse 82
- Zitronengras-Hagebutten-Tee 119

Zucchini

- Estragon-Frikadellen mit Zucchini Gemüse 69
- Gemüsebolognese 98
- Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 74
- Tagliatelle mit Räuchermakrele und Zucchini 80
- Zucchini-Tomaten-Quarkaufstrich 34