

Rezeptregister

A

Apfel

- Bananen-Ingwer-Cocktail 93
- Gebratene Apfelspalten mit Hüttenkäse 94
- Süße Apfelnudeln 52
- Apfel-Bananen-Müsli 27
- Apfelmatjes auf Schwarzbrot 29
- Apfel-Möhren-Smoothie 98
- Apfelrotkohl mit Bratwurst 68
- Apfelwein
- Spritzige Apfelweinbowle 99

B

Bananen

- Gebratene Bananen mit Sojacreme 96
- Joghurt-Bananen-Sorbet 97
- Bananen-Ingwer-Cocktail 93
- Bananenreis mit Nüssen und Rosinen 96

Basilikum

- Pasta con Pesto 47

Beeren

- Beeren-Buttermilchmüsli 25
- Erdbeereis 97
- Erdbeer-Kefir-Speise 92
- Heidelbeer-Schichtspeise 89
- Himbeerquark 90
- Himbeer-Soja-Shake 93
- Obstsalat mit Joghurtsauce 26
- Spritzige Apfelweinbowle 99
- Beeren-Buttermilchmüsli 25
- Beerengrütze 90

Blumenkohl

- Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Käse 59
- Brokkoli-Blumenkohl-Bolognese 72
- Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Käse 59
- Blumenkohl mit Eiersauce 84

Bohnen

- Grüne-Bohnen-Eintopf mit Hackfleisch 74
- Pfefferrahmschnitzel mit Bohnensalat 73
- Bratfisch mit italienischem Gemüse 81
- Brathähnchen mit Gurkengemüse 69
- Bratkartoffeln mit Möhren-Dip 43
- Bratkartoffeln mit Ziegenfrischkäse 54

Bratwurst

- Apfelrotkohl mit Bratwurst 68

Brokkoli

- Rindergeschnetzeltes im Gemüsebett 70
- Brokkoli-Blumenkohl-Bolognese 72

Broth

- Apfelmatjes auf Schwarzbrot 29
- Forellenfilets auf Pumpernickel 29
- Käsebaguette 28
- Pizzabrot 30
- Rosinenbrot mit Hagebuttenmus 27
- Roter Heringssalat auf Radicchio 76
- Vitalbrot 28
- Zucchini-suppe mit Knoblauchbaguette 37

Bulgur

- Sahniges Bulgur-Gemüse 56

C

Cashewkerne

- China-Mix-Reis 62

Chicorée

- Schinken-Käse-Schnitzel mit Chicorée 74
- China-Mix-Reis 62
- Couscous
- Gemüsesauté auf Couscous 56
- Curryreis mit Zucchini 62

D

- Dattel-Nuss-Dessert 91
- Dorade mit Roter Bete und Meerrettich 77

E

Eier

- Blumenkohl mit Eiersauce 84
- Gemischter Salat mit Eiern und Sardellen 41
- Pilz-Omelett mit Tomaten 85
- Schinken-Gemüse-Omelett 43
- Tagliatelle süditalienisch 50
- Tomatensuppe mit gestockten Eiern 37
- Eier in Joghurt-Sauce auf Blattsalat 85
- Eier-Krabben-Salat 41
- Eistee Minze-Zitrone 98

Endivien

- Lachs mit Endivien und Sauerrahmsauce 82

Erbsen

- Frikadellen auf Erbsen-Möhren-Spiegel 69
- Erdbeereis 97
- Erdbeer-Kefir-Speise 92
- Exotischer Fruchtsalat mit Rum 92

F

- Feine Koriander-Kohlrabisuppe 64

Fisch

- Apfelmattjes auf Schwarzbrot 29
- Bratfisch mit italienischem Gemüse 81
- Dorade mit Roter Bete und Meerrettich 77
- Fischsuppe neapolitanisch 38
- Forellenfilets auf Pumpernickel 29
- Gebratene Forelle mit Kaiserschoten 80
- Gegrillter Lachs mit Knoblauch-Butter 81
- Gemischter Salat mit Eiern und Sardellen 41
- Kartoffel-Hering-Salat 58
- Lachs mit Endivien und Sauerrahmsauce 82
- Pellkartoffeln mit Lachscreme 60
- Roter Heringssalat auf Radicchio 76
- Scholle in Orangensauce mit Gurkensalat 76
- Scholle mit Spargel und Meerrettichsauce 78
- Schwertfisch in Knoblauch mit Salatherzen 84
- Fischfilet mit Kokos-Romanesco 78
- Fisch mit Rosenkohl und Kräuterbutter 77

Fischsuppe neapolitanisch 38

Fleisch

- Roastbeef mit Mais-Salat 67
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 55
- Forellenfilets auf Pumpernickel 29
- Frikadellen 69
- Frikadellen auf Erbsen-Möhren-Spiegel 69

Frischkäse

- Bratkartoffeln mit Möhren-Dip 43

- Bratkartoffeln mit Ziegenfrischkäse 54
- Gefüllte Zucchinirollchen 8
- Vitalbrot 28
- Fruchtiger Geflügelsalat 40
- Frühlingssalat 38

G

- Garnelen auf fruchtigem Salat 82
- Gebratene Apfelspalten mit Hüttenkäse 94
- Gebratene Bananen mit Sojacreme 96
- Gebratene Forelle mit Kaiserschoten 80
- Gefüllte Zucchinirollchen 8
- Gegrillter Lachs mit Knoblauch-Butter 81
- Gemischter Salat mit Eiern und Sardellen 41
- Gemüse Eintopf mit Geflügelwürstchen 36
- Gemüsesauté auf Couscous 56
- Gemüsesuppe mit Debrecziner 36
- Grüne-Bohnen-Eintopf mit Hackfleisch 74
- Gurke**
- Brathähnchen mit Gürkengemüse 69
- Salat mit Sprossenkrönchen 40
- Scholle in Orangensauce mit Gurkensalat 76

H

Hackfleisch

- Brokkoli-Blumenkohl-Bolognese 72
- Frikadellen auf Erbsen-Möhren-Spiegel 69
- Grüne-Bohnen-Eintopf mit Hackfleisch 74

Hagebutten

- Rosinenbrot mit Hagebuttenmus 27

Hähnchen

- Brathähnchen mit Gürkengemüse 69
- Fruchtiger Geflügelsalat 40
- Hähnchensticks mit Kokos-Curry-Panade 9
- Heidelbeer-Schichtspeise 89
- Himbeerquark 90
- Himbeer-Soja-Shake 93
- Hüttenkäse**
- Gebratene Apfelspalten mit Hüttenkäse 94
- Rosmarinkartoffeln mit Hüttenkäse 54

I

Ingwer

- Bananen-Ingwer-Cocktail 93

J

Joghurt

- Apfel-Bananen-Müsli 27
- Bananenreis mit Nüssen und Rosinen 96
- Blumenkohl mit Eiersauce 84
- Dattel-Nuss-Dessert 91
- Eier in Joghurt-Sauce auf Blattsalat 85
- Eier-Krabben-Salat 41
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 55
- Fruchtiger Geflügelsalat 40
- Garnelen auf fruchtigem Salat 82
- Heidelbeer-Schichtspeise 89
- Kartoffel-Hering-Salat 58
- Mandarinenjoghurt 26
- Nudeln mit Rucola-Joghurt-Sauce 48
- Obstsalat mit Joghurtsauce 26
- Pellkartoffeln mit Lachscreme 60
- Quarkcreme mit Sternen 94
- Scholle mit Spargel und Meerrettichsauce 78
- Joghurt-Bananen-Sorbet 97

Joghurt-Früchte-Cocktail 42
Joghurt-Orangen-Speise 91

K

Kaiserschoten

- Gebratene Forelle mit Kaiserschoten 80

Kalb

- Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 70
- Kalbsschnitzel sizilianisch 68
- Kalte Kirschsuppe 99
- Kartoffelbrei mit Sauerkraut 60
- Kartoffelgratin 58
- Kartoffel-Hering-Salat 58

Kartoffeln

- Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Käse 59
- Bratkartoffeln mit Möhren-Dip 43
- Bratkartoffeln mit Ziegenfrischkäse 54
- Feine Koriander-Kohlrabisuppe 64
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 55
- Majorankartoffeln mit Eisbergsalat 55
- Pellkartoffeln mit Lachscreme 60
- Rosmarinkartoffeln mit Hüttenkäse 54
- Schweizer Raclettepfanne 59

Käse

- Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Käse 59
- Kartoffelgratin 58
- Pizzabrot 30
- Reisgratin 51
- Schafskäse mediterran 30
- Schinken-Käse-Schnitzel mit Chicorée 74
- Schweizer Raclettepfanne 59
- Spiralnudeln im Käsemantel 47
- Käsebaguette 28

Kefir

- Bananen-Ingwer-Cocktail 93

- Erdbeer-Kefir-Speise 92

Kirschen

- Kalte Kirschsuppe 99

Knoblauch

- Zucchini-Suppe mit Knoblauchbaguette 37

Kohlrabi

- Feine Koriander-Kohlrabisuppe 64

Kokos

- Fischfilet mit Kokos-Romanesco 78
- Hähnchensticks mit Kokos-Curry-Panade 9

Koriander

- Feine Koriander-Kohlrabisuppe 64

Kräuter

- Eier in Joghurt-Sauce auf Blattsalat 85
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 55

Kräuterbutter

- Fisch mit Rosenkohl und Kräuterbutter 77

L

- Lachs mit Endivien und Sauerrahmsauce 82

- Lammkoteletts mit Ofenpaprika 72

Lauch

- Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 70
- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 35
- Warmer spanischer Nudelsalat 48

Leber

- Rotkohl mit Geflügelleber 73

M

Mais

- Majorankartoffeln mit Eisbergsalat 55
- Roastbeef mit Mais-Salat 67
- Majorankartoffeln mit Eisbergsalat 55

- Makkaroni mit Walnussauce 46

Mandarinen

- Fruchtiger Geflügelsalat 40

Mandarinenjoghurt 26

Mandeln

- Gebratene Bananen mit Sojacreme 96

Mango

- Joghurt-Früchte-Cocktail 42

Meeresfrüchte

- Eier-Krabben-Salat 41
- Garnelen auf fruchtigem Salat 82
- Peperonata mit Meeresfrüchten 80

Meerrettich

- Dorade mit Roter Bete und Meerrettich 77
- Forellenfilets auf Pumpernickel 29
- Scholle mit Spargel und Meerrettichsauce 78

Minze

- Eistee Minze-Zitrone 98
- Schokopudding mit Minzekick 9
- Spritzige Apfelweinbowle 99

Mohn

- Schlesische Mohnnudeln 52

Möhren

- Apfel-Möhren-Smoothie 98
- Bratkartoffeln mit Möhren-Dip 43
- Frikadellen auf Erbsen-Möhren-Spiegel 69

Müsli

- Apfel-Bananen-Müsli 27
- Beeren-Buttermilchmüsli 25

N

Nudeln

- Makkaroni mit Walnussauce 46
- Pasta con Pesto 47
- Penne mit Rucola und Schafskäse 46

- Rigatoni mit grünem Spargel 45
- Schlesische Mohnnudeln 52
- Spiralnudeln im Käsemantel 47
- Süße Apfelnudeln 52
- Tagliatelle mit Pfifferlingen 50
- Tagliatelle süditalienisch 50
- Warmer spanischer Nudelsalat 48

Nudeln mit Rucola-Joghurt-Sauce 48

Nüsse

- Bananenreis mit Nüssen und Rosinen 96
- Dattel-Nuss-Dessert 91
- Makkaroni mit Walnussauce 46
- Schlesische Mohnnudeln 52

O

Obst

- Exotischer Fruchtsalat mit Rum 92
- Obstsalat mit Joghurtsauce 26

Olive

- Frühlingssalat 38
- Warmer spanischer Nudelsalat 48

Orangen

- Garnelen auf fruchtigem Salat 82
- Joghurt-Orangen-Speise 91
- Scholle in Orangensauce mit Gurkensalat 76

P

Paprika

- Frühlingssalat 38
- Gemüsesauté auf Couscous 56
- Kalbsschnitzel sizilianisch 68
- Lammkoteletts mit Ofenpaprika 72
- Peperonata mit Meeresfrüchten 80
- Pizzabrot 30
- Reisgratin 51

- Rindergeschnetzeltes im Gemüsebett 70
- Roastbeef mit Mais-Salat 67
- Rosmarinkartoffeln mit Hüttenkäse 54
- Sahniges Bulgur-Gemüse 56
- Salat mit Sprosskrönchen 40
- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 35
- Schinken-Gemüse-Omelett 43
- Pasta con Pesto 47

Pellkartoffeln mit Lachscreme 60
Penne mit Rucola und Schafskäse 46

Peperonata mit Meeresfrüchten 80

Pesto 47

Pfefferrahmschnitzel mit Bohnensalat 73

Pilze

- Kalbsschnitzel sizilianisch 68
- Pizzabrot 30
- Reisgratin 51
- Sahniges Bulgur-Gemüse 56
- Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 70
- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 35
- Spargel-Pilz-Reis 51
- Tagliatelle mit Pfifferlingen 50
- Pilz-Omelett mit Tomaten 85
- Pizzabrot 30

Q

Quark

- Himbeerquark 90
- Pellkartoffeln mit Lachscreme 60
- Quarkcreme mit Sternen 94

R

Radicchio

- Roter Heringssalat auf Radicchio 76

Reis

- Bananenreis mit Nüssen und Rosinen 96
- China-Mix-Reis 62
- Curryreis mit Zucchini 62

- Spargel-Pilz-Reis 51
- Reisgratin 51
- Rigatoni mit grünem Spargel 45

Rind

- Rindergeschnetzeltes im Gemüsebett 70
- Rindergeschnetzeltes im Gemüsebett 70
- Roastbeef mit Mais-Salat 67

Romanesco

- Fischfilet mit Kokos-Romanesco 78

Rosenkohl

- Fisch mit Rosenkohl und Kräuterbutter 77

Rosinen

- Bananenreis mit Nüssen und Rosinen 96
- Rosinenbrot mit Hagebuttenmus 27

Rosmarinkartoffeln mit Hüttenkäse 54

Rote Bete

- Dorade mit Roter Bete und Meerrettich 77
- Joghurt-Früchte-Cocktail 42
- Kartoffel-Hering-Salat 58
- Roter Heringssalat auf Radicchio 76

Rotkohl

- Apfelrotkohl mit Bratwurst 68
- Rotkohl mit Geflügelleber 73

Rucola

- Nudeln mit Rucola-Joghurt-Sauce 48
- Penne mit Rucola und Schafskäse 46

S

Sahne

- Dattel-Nuss-Dessert 91
- Erdbeereis 97
- Exotischer Fruchtsalat mit Rum 92
- Sahniges Bulgur-Gemüse 56

Salat

- Eier in Joghurt-Sauce auf Blattsalat 85
- Eier-Krabben-Salat 41
- Fruchtiger Geflügelsalat 40
- Frühlingssalat 38
- Garnelen auf fruchtigem Salat 82
- Gemischter Salat mit Eiern und Sardellen 41
- Majorankartoffeln mit Eisbergsalat 55
- Schwertfisch in Knoblauch mit Salatherzen 84
- Salat mit Sprossenkrönchen 40
- Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 70

Sauerkraut

- Kartoffelbrei mit Sauerkraut und Lachsschinken 60

Schafskäse

- Penne mit Rucola und Schafskäse 46
- Schafskäse mediterran 30
- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 35

Schinken

- Gefüllte Zucchinirollchen 8
- Kartoffelbrei mit Sauerkraut 60
- Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 70

- Schweizer Raclettepfanne 59
- Schinken-Gemüse-Omelett 43

- Schinken-Käse-Schnitzel mit Chicorée 74

- Schlesische Mohnnudeln 52

Schnitzel

- Pfefferrahmschnitzel mit Bohnensalat 73

- Schinken-Käse-Schnitzel mit Chicorée 74
- Schokopudding mit Minzekick 9
- Scholle in Orangensauce mit Gurkensalat 76
- Scholle mit Spargel und Meerrettichsauce 78
- Schweizer Raclettepfanne 59
- Schwertfisch in Knoblauch mit Salatherzen 84

Soja

- Apfel-Möhren-Smoothie 98
- Gebratene Bananen mit Sojacreme 96
- Himbeer-Soja-Shake 93

Spargel

- Rigatoni mit grünem Spargel 45
- Scholle mit Spargel und Meerrettichsauce 78
- Spargel-Pilz-Reis 51

- Spiralnudeln im Käsemantel 47
- Spritzige Apfelweinbowle 99

Sprossen

- Rindergeschnetzeltes im Gemüsebett 70
- Salat mit Sprossenkrönchen 40
- Vitalbrot 28

Sternfrucht

- Quarkcreme mit Sternen 94
- Süße Apfelnudeln 52

T

- Tagliatelle mit Pfifferlingen 50
- Tagliatelle süditalienisch 50

Tofu

- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 35

Tomaten

- Brokkoli-Blumenkohl-Bolognese 72
- Fischsuppe neapolitanisch 38
- Grüne-Bohnen-Eintopf mit Hackfleisch 74
- Pasta con Pesto 47
- Peperonata mit Meeresfrüchten 80
- Pilz-Omelett mit Tomaten 85
- Warmer spanischer Nudelsalat 48
- Tomatensuppe mit gestockten Eiern 37

V

- Vitalbrot 28

W

- Warmer spanischer Nudelsalat 48

Würstchen

- Gemüseintopf mit Geflügelwürstchen 36
- Gemüsesuppe mit Debrecziner 36

Z

Zitrone

- Eistee Minze-Zitrone 98

Zucchini

- Curryreis mit Zucchini 62
- Gefüllte Zucchinirollchen 8
- Gemüsesauté auf Couscous 56
- Zuchinisuppe mit Knoblauchbaguette 37

Sachverzeichnis

A

Abnehmen 14, 32
Alkohol 33
Äpfel 16

B

Bananen 96
Basen 16
Bindobin 99
Blutzuckerspiegel 12, 14, 32

D

Dattel 91

E

Entgiftung 16
Erdbeeren 92
Esspausen 32

F

Fisch 17, 29
Fleisch 17
Flüssigkeitszufuhr 14

H

Hay, Dr. Howard 12

Heidelbeeren 25
Hüttenkäse 94

I

Insulin 12, 13

K

Käse 28
Kohlenhydrate 17
Kombiplan 18

L

Leinsamen 27
Light-Getränke 33

M

Mann 86
Marmelade 27
Mengenplan 20
Milch(produkte) 17

O

Obst 16

S

Säure-Basen-Haushalt 15

Säurebildner 15
Sojaprodukte 17, 93
Sport 33
Stevia 33, 93

T

Thermomix 64
Tiefkühlkost 15
Tomaten 16

U

Übergewicht 13
Übersäuerung 15

V

Verbote 32
Verdauung 12

W

Waldmeister 99

Z

Zitrusfrüchte 26
Zucker 32
Zwischenmahlzeiten 32

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

E-Mail-Leserservice
kundenservice@trias-verlag.de
Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 300504
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748