

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Aioli 85

Äpfel

- Apfelcreme mit Braunhirse 173
 - Bratäpfel 204
 - Grünkohlsalat mit Sellerie und Apfel 180
 - Pfefferminzmarmelade 81
 - Relish 82
 - Rote-Bete-Apfel-Rohkost 75
 - Russischer Möhrensalat mit Apfel und Sellerie 92
 - Sauerkrautrohkost mit Äpfeln und Trauben 134
 - Veganer Curry-Apfel-Aufstrich 41
 - Veganer Waldorfsalat 91
- Arepas aus Maismehl mit Paprikagemüse 96

Auberginen

- Gemüse-Grillpfanne 101
- Parmigiana 103
- Ratatouille mit Polenta 102

Aufstriche

- Lebenswurst 133
 - Pfefferminzmarmelade 81
 - Steckrübenaufstrich mit Garam-Masala 41
 - Veganer Curry-Apfel-Aufstrich 41
- Austernpilzschnitzel 153

B

Bananen

- Buchweizen-Pancakes 104
- Bärlauchpesto 46
Bärlauchpfannkuchen 55

Basilikum

- Nudelsalat mit Tomaten und Basilikum 99
- Basisharzsalbe 206

Baumblätter

- Erlenpesto 46
 - Salat mit Baumblättern 92
- Béchamelkartoffeln mit Erbsen 69
Beinwellsalbe 155

Belugalinsen 193

Birnen

- Mangold mit Birnen in Sahnesoße 152
- Blumenkohlsalat mit Kurkuma 79

Bohnen

- Bohnen, eingelegte, im Glas 149
- Bohnentopf mit Knoblauchbrot 188
- Veganer Kidneybohnenbraten mit Soße 202
- Weiße-Bohnen-Suppe 136

Bratäpfel 204

Brennnessel-Sauerampfer-Creme 49

Brennnesselspinat 47

Buchweizen

- Buchweizen-Pancakes 104
- Ente mit Buchweizennudeln 163

C

Calendulasalbe 106

Champignons, gebratene, mit Sojasoße und Thymian 152

Chili

- Kürbissalat mit Chili 162
- Couscous mit Minze und Petersilie 98

Curry

- Curry-Apfel-Aufstrich, veganer 41
- Curry-Kürbis-Suppe 140
- Rosenkohl in Currysahne 194

D

Dinkel

- Dinkelkernotto mit Mangoldgemüse 141
- Energie-Kekse 178
- Habermus 169
- Lebenswurst 133

E

Ebereschenzucker 175

Eier

- Austernpilzschnitzel 153
- Bärlauchpfannkuchen 55

- Frühlingschnitten 44
- Hollerkücherl 29
- Käsespätzle mit Zwiebeln 147
- Kohlrabi-Kartoffel-Eintopf mit Ei 145
- Spargelsalat mit Tomaten, Ei und Frühlingskräutern 49
- Steckrübenschnitzel 199
- Taubnesselschnitzel 23
- Tortilla mit Buchenkeimlingen 51
- Wildkräuter-Omeletts 40
- Wurzelterrinen 127
- Energie-Kekse 178
- Ente mit Buchweizennudeln 163

Erbsen

- Béchamelkartoffeln mit Erbsen 69
- Erlenpesto 46

F

- Fastensuppe nach Hildegard von Bingen 36
- Feldsalat mit Orange 181
- Fenchel, gedünsteter, mit Bertram und Ysop 33

Fleisch

- Ente mit Buchweizennudeln 163
- Hühnersuppe 184
- Schweinebraten 115
- Schweinefilet 147
- Szegediner Gulasch 201
- Fliedersuppe mit Grießklößchen 78
- Früchtete 131
- Frühlingschnitten 44

G

- Gazpacho 68
- Gemüsebrühe, gekörnte 94
- Gemüse-Grillpfanne 101
- Gemüse-Linsen-Eintopf mit Manouri-Käse 189

Getränke

- Früchtete 131
- Gierschlimonade 57
- Goldene Milch 206
- Himbeerblättert 58
- Hollersirup 29
- Kräutersirup 86

- Löwenzahnsirup 57
- Petersilien-Herzwein nach Hildegard von Bingen 72
- Waldmeisterbowle 56
- Wermutwein 56
- Wurzeltee 130
- Gierschlimonade 57
- Goldene Milch 206

Granatapfel

- Rotkohlsalat mit Granatapfel 182

Grünkern

- Grünkern mit Pilzen und Spinat 142
- Lebenswurst 133
- Veganer Kidneybohnenbraten mit Soße 202
- Grünkohl mit Steckrübe und Maroni 190
- Grünkohlsalat mit Sellerie und Apfel 180

Gurken

- Brennnessel-Sauerampfer-Creme 49
- Frühlingschnitten 44
- Gazpacho 68
- Gurkengemüse, süß-sauer 95
- Gurkensuppe, kalte, mit Borretsch 75

H

- Habermus 169
- Hautöl mit Rotklee 60
- Heilrezepte**
- Basisharzsalbe 206
- Beinwellsalbe 155
- Calendulasalbe 106
- Goldene Milch 206
- Hautöl mit Rotklee 60
- Kardenwurzeltinktur 154
- Meistertonikum 178
- Rotöl 107
- Storchschnabeltinktur 61
- Himbeerblättert 58

Hirse

- Apfelcreme mit Braunhirse 173
- Hirse Grundrezept 173

Holunder

- Fliedersuppe mit Grießklößchen 78
- Hollerkücherl 29
- Hollersirup 29

Hühnersuppe 184

Hummus 122

Hutspot 52

Ingwer

– Curry-Kürbis-Suppe 140

– Indischer Rotkohl mit Linsen 191

– Kimchi 123

– Meistertonikum 178

J

Joghurt

– Apfelcreme mit Braunhirse 173

– Joghurt, selbst gemachter 32

K

Kardenwurzeltinktur 154

Kartoffeln

– Béchamelkartoffeln mit Erbsen 69

– Hutspot 52

– Kartoffel-Petersilien-Salat 82

– Kohlrabi-Kartoffel-Eintopf mit Ei 145

– Lindenblätter-Kartoffelbrei 23

– Mangoldkartoffeln 114

– Möhregemüse mit Sherry-Sahne 148

– Rosmarinkartoffeln 186

– Salbei-Kartoffelsalat 26

– Wirsing Eintopf mit geröstetem
Pumpnickel 196

Käse

– Gemüse-Linsen-Eintopf mit Manouri-Käse
189

– Käsespätzle mit Zwiebeln 147

– Kräuterfocaccia 86

– Kürbisrisotto 139

– Mangoldkuchen mit Käsekruste 150

– Parmigiana 103

– Tomatensalat mit Melone und Schafskäse
91

– Wirsing-Käse-Suppe 137

Kichererbsen

– Hummus 122

Kidneybohnenbraten, veganer, mit Soße 202

Kimchi 123

Klunkersuppe 186

Knoblauch

– Aioli 85

– Bohnentopf mit Knoblauchbrot 188

– Erlenpesto 46

– Mangoldkartoffeln 114

– Meistertonikum 178

– Zitronen-Knoblauch-Kur 36

Knospen

– Mousse au Chocolat mit
Schwarzpappelknospen 175

– Spargel mit Löwenzahnknospen 50

– Spargelsuppe 44

Kohl

– Gebratener Reis mit Erdnüssen, Paprika,
Lauch und Chinakohl 144

– Grünkohl mit Steckrübe und Maroni 190

– Grünkohlsalat mit Sellerie und Apfel 180

– Indischer Rotkohl mit Linsen 191

– Kimchi 123

– Rosenkohl in Currysahne 194

– Rosenkohlpüree 195

– Rosenkohlsalat mit Topinambur 181

– Rotkohl mit Quitten 164

– Rotkohlsalat mit Granatapfel 182

– Sauerkrautrohkost mit Äpfeln und
Trauben 134

– Spitzkohlsalat mit Sonnenblumenkernen
134

– Szegediner Gulasch 201

– Veganer Waldorfsalat 91

– Wirsing Eintopf mit geröstetem
Pumpnickel 196

Kohlrabi-Kartoffel-Eintopf mit Ei 145

Kohlrabisuppe 43

Kokos

– Rote-Linsen-Kokosmilch-Suppe 187

Koriander

– Salsa mit Koriander 85

Kräuter

– Bärlauchpesto 46

– Brennessel-Sauerampfer-Creme 49

– Brennesselspinat 47

– Fastensuppe nach Hildegard von Bingen
36

- Gebratene Champignons mit Sojasoße und Thymian 152
- Gedünsteter Fenchel mit Bertram und Ysop 33
- Gierschlimonade 57
- Kalte Gurkensuppe mit Borretsch 75
- Kartoffel-Petersilien-Salat 82
- Kräuterbutter 38
- Kräuterfocaccia 86
- Kräutermargarine, vegane 88
- Kräuterquark, veganer 38
- Kräutersalz 88
- Kräutersirup 86
- Neun-Kräuter-Suppe 22
- Petersilien-Herzwein nach Hildegard von Bingen 72
- Rosmarinkartoffeln 186
- Rote Linsen mit Salbei 99
- Salbei-Kartoffelsalat 26
- Salsa mit Koriander 85
- Spargelsalat mit Tomaten, Ei und Frühlingskräutern 49
- Taubnesselschnitzel 23
- Waldmeisterbowle 56
- Wildkräuter-Omeletts 40
- Zwiebel-Rote-Bete-Suppe mit Thymian 114

Kürbis

- Curry-Kürbis-Suppe 140
- Kürbisrisotto 139
- Kürbissalat mit Chili 162

Kurkuma

- Blumenkohlsalat mit Kurkuma 79
- Goldene Milch 206
- Meistertonikum 178

L

- Lebenswurst 133
- Lindenblätter-Kartoffelbrei 23

Linsen

- Belugalinsen 193
- Gemüse-Linsen-Eintopf mit Manouri-Käse 189
- Indischer Rotkohl mit Linsen 191
- Linsenmus 193

- Rote-Linsen-Kokosmilch-Suppe 187
- Rote Linsen mit Salbei 99
- Löwenzahnsirup 57

M

Mandeln

- Energie-Kekse 178
- Quarkstollen 204

Mangold

- Dinkelkernotto mit Mangoldgemüse 141
- Mangoldkartoffeln 114
- Mangoldkuchen mit Käsekruste 150
- Mangold mit Birnen in Sahnesoße 152

Maroni

- Grünkohl mit Steckrübe und Maroni 190
- Meistertonikum 178

Minze

- Couscous mit Minze und Petersilie 98
- Relish 82
- Zucchini mit Zitrone und Minze 101

Möhren

- Hutspot 52
- Möhrengemüse mit Sherry-Sahne 148
- Möhrensalat, russischer, mit Apfel, Sellerie und Walnuss 92

- Mousse au Chocolat mit Schwarzpappelknospen 175

N

- Neun-Kräuter-Suppe 22
- Nudelsalat mit Tomaten und Basilikum 99

O

Orangen

- Feldsalat mit Orange 181
- Zimtparfait mit Orange 164

P

Paprika

- Arepas aus Maismehl mit Paprikagemüse 96
- Gebratener Reis mit Erdnüssen, Paprika, Lauch und Chinakohl 144
- Parmigiana 103

Petersilie

- Couscous mit Minze und Petersilie 98
- Kartoffel-Petersilien-Salat 82
- Petersilien-Herzwein nach Hildegard von Bingen 72

Pfefferminzmarmelade 81

Pilze

- Austernpilzschnitzel 153
- Gebratene Champignons mit Sojasoße und Thymian 152
- Grünkern mit Pilzen und Spinat 142

Polenta

- Polenta mit Spitzkohl 52
- Ratatouille mit Polenta 102

Q

Quarkstollen 204

R

Ratatouille mit Polenta 102

Reis

- Kürbisrisotto 139
- Reis, gebratener, mit Erdnüssen, Paprika, Lauch und Chinakohl 144
- Safranreis 203

Relish 82

Rhabarberkompott mit Sago 55

Rosenkohl

- Rosenkohl in Currysahne 194
 - Rosenkohlpüree 195
 - Rosenkohlsalat mit Topinambur 181
- Rosmarinkartoffeln 186

Rote Bete

- Rote-Bete-Apfel-Rohkost 75
- Zwiebel-Rote-Bete-Suppe mit Thymian 114

Rote-Linsen-Kokosmilch-Suppe 187

Rote Linsen mit Salbei 99

Rotkohl

- Rotkohl, indischer, mit Linsen 191
 - Rotkohl mit Quitten 164
 - Rotkohlsalat mit Granatapfel 182
- Rotöl 107

S

Safranreis 203

Salate

- Blumenkohlsalat mit Kurkuma 79
 - Feldsalat mit Orange 181
 - Grünkohlsalat mit Sellerie und Apfel 180
 - Kartoffeln-Petersilien-Salat 82
 - Kürbissalat mit Chili 162
 - Nudelsalat mit Tomaten und Basilikum 99
 - Rosenkohlsalat mit Topinambur 181
 - Rote-Bete-Apfel-Rohkost 75
 - Rotkohlsalat mit Granatapfel 182
 - Russischer Möhrensalat mit Apfel und Sellerie 92
 - Salat mit Baumblättern 92
 - Salbei-Kartoffelsalat 26
 - Sauerkrautrohkost mit Äpfeln und Trauben 134
 - Schwarzwurzelsalat 125
 - Spitzkohlsalat mit Sonnenblumenkernen 134
 - Steckrübenschnitzel-Salat 199
 - Tomatensalat mit Melone und Schafskäse 91
 - Veganer Waldorfsalat 91
- Salsa mit Koriander 85
- Sauerkrautrohkost mit Äpfeln und Trauben 134
- Schwarzwurzelsalat 125
- Schweinebraten 115
- Schweinefilet 147

Sellerie

- Gekörnte Gemüsebrühe 94
 - Grünkohlsalat mit Sellerie und Apfel 180
 - Möhregemüse mit Sherry-Sahne 148
 - Russischer Möhrensalat mit Apfel und Sellerie 92
 - Sellerie-Plaki 68
 - Selleriepüree 95
- Senf à la maison 148
- Spaghetti mit Tomatensugo 203

Spargel

- Spargel mit Löwenzahnknospen 50

- Spargelsalat mit Tomaten, Ei und Frühlingskräutern 49
- Spargelsuppe 44

Spinat

- Grünkern mit Pilzen und Spinat 142

Spitzkohl

- Polenta mit Spitzkohl 52
- Spitzkohlsalat mit Sonnenblumenkernen 134

Steckrübe

- Grünkohl mit Steckrübe und Maroni 190
 - Steckrübe als warme Beilage 198
 - Steckrübenaufstrich mit Garam-Masala 41
 - Steckrübenschnitzel 199
 - Steckrübenschnitzel-Salat 199
- Storchschnabeltinktur 61

Suppen

- Curry-Kürbis-Suppe 140
- Fastensuppe nach Hildegard von Bingen 36
- Fliedersuppe mit Grießklößchen 78
- Gazpacho 68
- Gekörnte Gemüsebrühe 94
- Hühnersuppe 184
- Kalte Gurkensuppe mit Borretsch 75
- Klunkersuppe 186
- Kohlrabisuppe 43
- Neun-Kräuter-Suppe 22
- Rote-Linsen-Kokosmilch-Suppe 187
- Spargelsuppe 44
- Weiße-Bohnen-Suppe 136
- Wirsing-Käse-Suppe 137
- Zwiebel-Rote-Bete-Suppe mit Thymian 114
- Zwiebelsuppe, gebunden 137

Süßspeisen

- Apfelcreme mit Braunhirse 173
- Bratäpfel 204
- Buchweizen-Pancakes 104
- Energie-Kekse 178
- Hollerkücherl 29
- Klunkersuppe 186
- Mousse au Chocolat mit Schwarzpappelknospen 175

- Quarkstollen 204
- Rhabarberkompott mit Sago 55
- Zimtparfait mit Orange 164
- Szegediner Gulasch 201

T

Taubnesselschnitzel 23

Tofu

- Veganer Kidneybohnenbraten mit Soße 202

Tomaten

- Brennnesselspinat 47
- Frühlingschnitten 44
- Gazpacho 68
- Gemüse-Grillpfanne 101
- Nudelsalat mit Tomaten und Basilikum 99
- Parmigiana 103
- Ratatouille mit Polenta 102
- Salsa mit Koriander 85
- Spaghetti mit Tomatensugo 203
- Spargelsalat mit Tomaten, Ei und Frühlingskräutern 49
- Tomatenketchup Grundrezept 89
- Tomatensalat mit Melone und Schafskäse 91
- Tomatensoße 89

Topinambur

- Rosenkohlsalat mit Topinambur 181
- Tortilla mit Buchenkeimlingen 51

Trauben

- Sauerkrautrohkost mit Äpfeln und Trauben 134

W

- Waldmeisterbowle 56
- Waldorfsalat, veganer 91
- Weiße-Bohnen-Suppe 136
- Wermutwein 56
- Wildkräuter-Omeletts 40
- Wirsingintopf mit geröstetem Pumpnickel 196
- Wirsing-Käse-Suppe 137
- Wurzeltee 130
- Wurzelterrinen 127

Z

Zimtparfait mit Orange 164

Zitronen

- Löwenzahnsirup 57
- Zitronen-Knoblauch-Kur 36
- Zucchini mit Zitrone und Minze 101

Zucchini

- Arepas aus Maismehl mit Paprikagemüse 96

- Gemüse-Grillpfanne 101
- Zucchini mit Zitrone und Minze 101

Zwiebeln

- Käsespätzle mit Zwiebeln 147
- Zwiebel-Rote-Bete-Suppe mit Thymian 114
- Zwiebelsuppe, gebunden 137

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:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 300504 · 70445 Stuttgart
Fax: 0711 8931-748



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