

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Algen 55

- Arame-Algen mit Senf 126
- Gemüseschichttopf 136
- Hijiki-Algen mit gerösteten Mandeln 126
- Kombubröhe mit Shiitakepilzen 134
- Seitan-Gulasch mit knusprigen Nori-Chips 98
- Shio Kombu 134
- Sushi 89

Amaranth

- Amaranth-Reis-Brei 62
- Amaranthporridge 62
- Apfel-Möhren-Sauerkrautsalat 119
- Apfelrolle 140
- Arame-Algen mit Senf 126

Aufstriche und Dips

- Avocado-Aufstrich 70
- Bärlauch-Pesto 131
- Basilikum-Pesto 76
- Leberwurst 70
- Möhren-Kräuter-Aufstrich 70
- Radieschen-Pesto 131
- Rote-Bete-Meerrettich-Creme 70
- Tortilla mit Kidneybohnen und Avocado-Dip 106

Avocado

- Avocado-Aufstrich 70
- Brokkoli küsst Avocado 93
- Tortilla mit Kidneybohnen und Avocado-Dip 106

Azukibohnen

- Azukibohnen-Frikadellen 111
- Azukibohnen mit Hokkaido-Kürbis 112

B

- Bärlauch-Pesto 131
- Basilikum-Pesto 76

Birnen

- Birne Helene 139
- Birnenbrot, süßes 69
- Birnencreme 147
- Birnenkuchen de luxe 144

Blumenkohl

- Blumenkohlsuppe mit Pastinake 77
- Hirse-Blumenkohl-Stampf 127
- Bratapfel 140

Brokkoli

- Brokkoli küsst Avocado 93
- Brokkoli-Salat, mediterraner 120
- Kidneybohnen-Salat 84
- Suppe, grüne 73
- Tempeh-Quinoa-Bowl mit Gemüse 90

- Brot ohne Mehl 66
- Buchweizenporridge, pikanter 60

C

- Chiasamenbrei 59
- Crunchys 148

D

- Dhal – indische Linsensuppe 78
- Dinkelbrötchen 66

E

- Endiviensalat 120
- Erbsensuppe 80
- Erdbeercreme 147

F

- Feldsalat mit Süßkartoffelwürfeln 83

Fisch

- Fischburger mit Kräutern und Maiskolben 103
- Fischfilet im Kräuterbett mit Tabouleh 104
- Fischgratin 105
- Heringsfilet mit Bohnen und Süßkartoffeln 105
- Kabeljau auf Gemüse-Couscous mit Kräutersalat 100
- Kabeljau im Sesammantel mit Gemüsepüree 103
- Lachs aus dem Ofen 93

G

Gebäck

- Apfelrolle 140
- Birnenbrot, süßes 69
- Birnenkuchen de luxe 144
- Brot ohne Mehl 66
- Dinkelbrötchen 66
- Haferflocken-Kekse 145
- Polentakuchen, schneller 143
- Sauerteigbrot 63
- Gemüsebröhe, basische 74
- Gemüsegetränk, basisches 151
- Gemüse, grünes 46
- Gemüsesauce, dicke bunte 128
- Gemüseschichttopf 136

Gerste

- Gerste-Hafer-Brei 62
- Gerstensuppe mit Kürbis und Radieschen 135
- Gerstentee 151
- Süßbreis mit Gerste 60

Getränke

- Gemüsegetränk, basisches 151
- Gerstentee 151
- Gute-Nacht-Tee 151
- Ingwertee 155
- Kaffee Latte mit Schaum 27
- Möhrensaft mit Löwenzahn oder Brennnessel 151
- Gomasio 176
- Grünkohl mit geröstetem Sesam 116
- Gute-Nacht-Tee 151

H

Hafer 51

- Gerste-Hafer-Brei 62
 - Süßbreis-Hafer-Brei 62
 - Haferflocken-Kekse 145
 - Heringsfilet mit Bohnen und Süßkartoffeln 105
 - Hijiki-Algen mit gerösteten Mandeln 126
 - Himbeermarmelade 69
- #### Hirse
- Grundrezept 127
 - Hirse-Blumenkohl-Stampf 127
 - Hirseporridge mit Birnen 60
 - Hirsepuffer 127
 - Tempeh mit Hirsestampf 87

I

- Ingwertee 155

K

- Kabeljau auf Gemüse-Couscous mit Kräutersalat 100
- Kabeljau im Sesammantel mit Gemüsepüree 103
- Kaffee-Haselnuss-Pudding 143
- Kaffee Latte mit Schaum 27
- Ketchup ohne Tomaten 130
- Kichererbsen-Hummus 94

Kidneybohnen

- Kidneybohnen-Salat 84
- Tortilla mit Kidneybohnen und Avocado-Dip 106
- Kimchi mit Pak Choi 124
- Knoblauch-Miso-Pickles 125
- Kombu 55
- Kombubröhe mit Shiitakepilzen 134
- Kräutermandeln 94

Kürbis

- Azukibohnen mit Hokkaido-Kürbis 112
- Gemüseschichttopf 136
- Gerstensuppe mit Kürbis und Radieschen 135

- Kabeljau im Sesammantel mit Gemüsepüree 103
- Kürbis, gebackener 116
- Kürbis mit Walnussfüllung 112
- Kürbissuppe, klassische 77
- Kuzusaft mit Umeboshi 137

L

- Lachs aus dem Ofen 93
- Leberwurst ohne Leber 70

Linsen

- Dhal – indische Linsensuppe 78
- Linsenpaté 93

M

- Mandel-Kokos-Schoko-Bällchen 26
- Mandeln, karamellisierte 147
- Misosuppe 65
- Mixed Pickles 123

Möhren

- Apfel-Möhren-Sauerkrautsalat 119
- Gemüseschichttopf 136
- Kabeljau auf Gemüse-Couscous mit Kräutersalat 100
- Möhren, goldlasierte 115
- Möhren-Kräuter-Aufstrich 70
- Möhren-Rettich-Salat 87
- Möhren-Rettich-Sud 137
- Möhrensaft mit Löwenzahn oder Brennesseln 151
- Möhren-Zwiebel-Sauce 131
- Polentaschnitten mit Bohnen-Hummus und Ofengemüse 110
- Sauce bolognese 130
- Seitanschnitzel mit Möhren-Pastinaken-Gemüse 97
- Tempeh-Quinoa-Bowl mit Gemüse 90
- Tempeh Stroganoff 99

N

- Nori 56

P**Pastinaken**

- Blumenkohlsuppe mit Pastinake 77
- Polentaschnitten mit Bohnen-Hummus und Ofengemüse 110
- Seitanschnitzel mit Möhren-Pastinaken-Gemüse 97
- Pfirsich-Kirsch-Kompott 147

Pilze

- Pilzsauce 131
- Pilzsuppe, cremige 76
- Polentakuchen, schneller 143
- Polentaschnitten mit Bohnen-Hummus und Ofengemüse 110

Q**Quinoa** 50

- Grundrezept 128
- Quinoaasalat, sommerlicher 84
- Tempeh-Quinoa-Bowl mit Gemüse 90

R

- Radieschen-Pesto 131

Reis

- Amaranth-Reis-Brei 62
- Grundrezept 128
- Reiskongee 135
- Reisporridge mit Kardamom 60
- Sushi 89

Rettich

- Möhren-Rettich-Sud 137
- Rettich, gebackener 137
- Rettich-Gurken-Pickles 124
- Riegel, süße, für zwischendurch 148

Rote Bete

- Ketchup ohne Tomaten 130
- Rote Bete, dänische 116
- Rote-Bete-Meerrettich-Creme 70
- Rote-Bete-Suppe 74
- Sauce bolognese 130

S**Salate**

- Apfel-Möhren-Sauerkrautsalat 119
- Brokkoli-Salat, mediterraner 120
- Endiviensalat 120
- Feldsalat mit Süßkartoffelwürfeln 83
- Kidneybohnen-Salat 84
- Möhren-Rettich-Salat 87
- Quinoaasalat, sommerlicher 84
- Sauce bolognese 130

Saucen

- Bärlauch-Pesto 131
- Gemüsesauce, dicke bunte 128
- Ketchup ohne Tomaten 130
- Möhren-Zwiebel-Sauce 131
- Pilzsauce 131
- Radieschen-Pesto 131
- Sauce bolognese 130
- Vanillesauce 140
- Zwiebelsauce 130
- Sauerteigbrot 63

- Schwarzkohl mit Zwiebeln 119

Seitan

- Kürbis mit Walnussfüllung 112
- Sauce bolognese 130
- Seitan-Gulasch mit knusprigen Nori-Chips 98
- Seitanschnitzel mit Möhren-Pastinaken-Gemüse 97

Sellerie

- Polentaschnitten mit Bohnen-Hummus und Ofengemüse 110
- Sellerieschnitzel, knusprige 94
- Sesamsalz 176
- Sesamstückchen, knusprige 149
- Shio Kombu 134

Snacks

- Crunchys 148
- Kräutermanteln 94
- Mandeln, karamellisierte 147
- Riegel, süße, für zwischendurch 148
- Sesamstückchen, knusprige 149
- Sonnenblumenkerne, pikante 63
- Sojabohnen, schwarze 111
- Sojasauce 53
- Sonnenblumenbällchen, süße 27
- Sonnenblumenkerne, pikante 63
- Spitzkohl, gedämpfter 119
- Spitzkohl-Pickles mit Kürbiskernen 125
- Streichholzgemüse 136
- Suppe, grüne 73
- Sushi 89

Süßkartoffeln

- Feldsalat mit Süßkartoffelwürfeln 83
- Heringsfilet mit Bohnen und Süßkartoffeln 105
- Rote-Bete-Suppe 74
- Süßkartoffeln aus dem Ofen 133
- Süßkartoffeln mit Kräutern 90

Süßreis

- Süßreisbrei mit Gerste 60
- Süßreis-Hafer-Brei 62

Süßspeisen

- Birne Helene 139
- Birnencreme 147
- Bratapfel 140
- Erdbeercreme 147
- Kaffee-Haselnuss-Pudding 143
- Mandel-Kokos-Schoko-Bällchen 26
- Pfirsich-Kirsch-Kompott 147
- Sonnenblumenbällchen, süße 27
- Tsampa-Pudding 26
- Wackelpudding, fruchtiger 142

T**Tempeh** 55

- Tempeh mit Hirsestampf 87
- Tempeh-Quinoa-Bowl mit Gemüse 90
- Tempeh-Sandwich 94
- Tempeh Stroganoff 99
- Tempeh-Taler mit Rotkohl 99

Tofu 55

- Erbsensuppe 80
- Fischgratin 105
- Kürbis mit Walnussfüllung 112
- Leberwurst ohne Leber 70

- Tofukäse 66
- Tofuwürfel, gebratene 63

Tortilla mit Kidneybohnen und Avocado-Dip 106

Tsampa-Pudding 26

V

Vanillesauce 140

W

Wackelpudding, fruchtiger 142

Weißer Bohnen

– Weiße-Bohnen-Eintopf mit Salat 109

– Weiße-Bohnen-Salat 119

Winter-Kraftbrühe mit Huhn 81

Z**Zwiebeln**

– Zwiebelsauce 130

– Zwiebelsuppe, herzhaft 78

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 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

Sachverzeichnis

A

Abbürsten 154
 Achtsamkeitsübung 165
 Agar-Agar 53
 Ahornsirup 56
 Akupunktur 159
 Alkohol 42
 Arachidonsäure 39
 Arthritis, rheumatoide 170
 Arthrose 174
 Azukibohnen 52

B

Bewegung 166
 Biografiearbeit 162
 Blanchieren 46
 Braten 47
 Braunhirse 169
 Bulgur 51

C

Couscous 51

D

Dämpfen 47

E

Eigenblutbehandlung 161
 Essen, saisonales 30

F

Fertigprodukte 34
 Feuchtigkeit im Körper 23
 Fisch 39
 Fleisch 39
 Fußbad 155

G

Gerste 51, 135
 Geschmacksrichtungen
 – bitter 25
 – salzig 28
 – sauer 28
 – scharf 28
 – süß 22
 Gestalttherapie 162
 Getreide 50
 Gicht 36, 39, 172
 Gluten 42

H

Harnsäure 172
 Hausmittel 154

Heilyoga, tibetisches 167
 Hirse 50, 127
 Hornhaut 156
 Hülsenfrüchte 48
 Hypnose 163

I

Ingwer 155
 Ingwerwickel 157

K

Kaffee 25
 Kalzium 36
 Kauen 40
 Koffein 25
 Kohlwickel 156
 Kräutertherapie 161
 Kundalini 165
 Kuzu 53

L

Lebensmittel, tierische 38
 Lu Jong 167
 Lymphdrainage 161

M

Meditation 165
 Meersalz 53
 Milchprodukte 35
 Miso 52
 Misosuppe 64

N

Nachtschattengewächse 37
 Nahrungsergänzungsmittel 168
 Nährwerttabelle 34
 Nebenwirkungen von Medikamenten
 176
 Neuraltherapie 160

O

Öle 48
 Omega-3-Fettsäuren 39, 169
 Omega-6-Fettsäuren 39
 Organuhr 14

P

Pfeffer 37
 Pfeilwurzelmehl 53
 Pickles 122
 Psychotherapie 161
 Purine 173

Q

Qi Gong 167
 Quarkwickel 156

R

Rauchen 38
 Reis 50
 Reiskongeekur 135
 Reissessig 54
 Reissirup 56

S

Salate 47
 Salz 29, 47
 Schmoren 47
 Seitan 55
 Selbstfürsorge 163
 Selbstliebe 163
 Shiatsu 159
 Shiitakepilze 54
 Shoyu 53
 Sojabohnen, schwarze 52
 Sport 166
 Sushi 88
 Süßreis 51

T

Tamari 54
 Tanztherapie 163
 Traumaarbeit 163
 Trinken 150

U

Umeboshi 54

V

Verdauung 40
 Vitamin D 168
 Vitamin K 168

W

Weihrauch 169
 Wurst 39

Y

Yin und Yang 18
 – Zubereitungsmethoden 19

Z

Zöliakie 42
 Zucker 22
 Zutatenliste 34