

Rezept- register

A

- American Pancakes 20
- Ananas**
 - Ananassalat 42
 - Krabbenpfanne mit Reis 72

Apfel

- Ananassalat 42
- Apfelcrumble mit Vanillequark 117
- Apfel-Pfannkuchen 114
- Obstsalat 41
- Vielfrucht-Smoothie 119
- Ausstechkekse 111
- Avocado-creme 51

B

- Balsamico-Honig-Senf-Dressing 56
- Balsamico-Marinade 57
- Banane**
 - Bananen-Hafer-Schnitten 29
 - Bananen-Muffins 106
 - Obstsalat 41
 - Polenta-Frühstück 32
 - Vielfrucht-Smoothie 119
- Barbecue-Hackfleischpizza 87
- Bauernsalat, griechischer 39

Beeren

- Beereneis 119
- Beeren-Schichtspeise 114
- Erdbeersmoothie 119
- Himbeer-Quarkcreme 117
- Kokos-Himbeer-Torte 99
- Marienkäfertorte 105
- Vielfrucht-Smoothie 119
- Birnen-Frischkäse-Kuchen 99
- Blumenkohlsuppe mit Lachs 45

Bohnen

- Kartoffel-Gemüse-Auflauf 69

Brokkoli

- Brokkolicremesuppe 46
- Lachs-Brokkoli-Käse-Sauce 63

Brot

- Kastenbrot 28
- Pfannenbrot 29
- Rundbrot 28

Brötchen

- Einfache Brötchen 24
- Hefebrotchen 29
- Hefefreie Käsebrötchen 25

- Bunte Reispfanne mit Putenbrust 73

- Bunter Kartoffeltopf 69

C

- Cake Pops 106
- Caprese 39
- Champignongulasch 79
- Chinesische Glasnudelsuppe 47
- Cupcakes mit Vanillefrosting 109
- Curry-Risotto mit Kokosmilch 77

D

- Datteln im Speckmantel 48
- Dip mit Honig und Senf 56
- Dip mit Schnittlauch 57
- Dip mit Schoko 56

E

Eier

- Ananassalat 42
- Gemischter Salat 41
- Gemüse-Ei-Pfanne 79
- Kartoffelomelett 71
- Mayonnaise 56
- Salattorte 40
- Spaghetti Carbonara 62
- Einfache Brötchen 24
- Erbsen**
 - Erbsen-Sahne-Sauce 63
 - Nudelaufbau mit Gemüse 67
 - Reis-Quark-Auflauf mit Gemüse 72
- Erdbeersmoothie 119

F

- Familienpizza 82
- Fantakuchen 95
- Farmersalat 40
- Fladenbrot mit Rukola 37
- Folienkartoffeln 71
- Fruchtiger Gemüsesalat 41
- Frühstückswaffeln 32
- Fußballtorte 103

G

Garnelen

- Kartoffel-Hafer-Rösti mit Garnelen 74
- Kokos-Suppe mit Garnelen 47

Geflügel

- Bunte Reispfanne mit Putenbrust 73
- Hähnchenkeulen mit Ofengemüse 81
- Reispfanne mit Hähnchenbrust 72
- Wrap mit Pilzen und Pute 36

- Gemischter Salat 41
- Gemüseauflauf, mediterraner 78
- Gemüse-Auflauf mit Käsesauce 73

- Gemüse-Ei-Pfanne 79

- Gemüsenudeln 42

- Gemüsereis, griechischer 73

- Gemüsesalat, fruchtiger 41

- Gemüsesticks 42

- Glasnudelpfanne 81

- Glasnudelsuppe, chinesische 47

- Griechischer Bauernsalat 39

- Griechischer Gemüsereis 73

Gurke

- Gemüsesticks 42
- Gurkensalat mit Dill 40
- Tsatsiki 56
- Gyros-Marinade 57

H

Hackfleisch

- Chinesische Glasnudelsuppe 47
- Glasnudelpfanne 81
- Hackfleischtopf 86
- Käsesuppe 47
- Kürbissauce 62
- Nudelaufbau mit Hackfleisch 66
- Partysuppe 46
- Pesto-Frikadellen 86
- Polenta-Lasagne 78
- Sauce Bolognese 60

Haferflocken (glutenfrei)

- Bananen-Hafer-Schnitten 29
- Kartoffel-Hafer-Rösti mit Garnelen 74
- Müsli aus der Vorratsdose 32
- Hähnchenkeulen mit Ofengemüse 81

Haselnüsse

- Birnen-Frischkäse-Kuchen 99

- Hausgemachte Spätzle 58

- Hefebrotchen 29

- Hefefreie Käsebrötchen 25

- Himbeer-Quarkcreme 117

Hirseflocken

- Müsli aus der Vorratsdose 32
- Müsliriegel 116
- Honig-Senf-Dip 56

I

- Italienische Rouladen 85

J

- Joghurt-Dressing 51

K

- Kaiserschmarrn 75

Kartoffeln

- Blumenkohlsuppe mit Lachs 45
- Brokkolicremesuppe 46
- Bunter Kartoffeltopf 69
- Folienkartoffeln 71
- Kartoffelcremesuppe 46
- Kartoffel-Gemüse-Auflauf 69
- Kartoffel-Hafer-Rösti 74
- Kartoffelomelett 71
- Kartoffelsalat 40
- Kartoffeltopf, bunter 69
- Krosse Paprika-Kartoffeln 10
- marinierte 50
- Pellkartoffeln 71
- Rosmarinkartoffeln 71
- Stampfkartoffeln 71

Käse

- Caprese 39
- Gemüse-Auflauf mit Käsesauce 73
- Griechischer Bauernsalat 39
- Griechischer Gemüsereis 73
- Kartoffel-Gemüse-Auflauf 69
- Kartoffelomelett 71
- Käsebrötchen 23
- Käsebrötchen, hefefreie 25
- Käsekuchen ohne Mehl 95
- Käsespätzle 58
- Käsesuppe 47
- Lachs-Ziegenfrischkäse-Sauce 63
- Mediterraner Gemüseauflauf 78
- Mozzarellasauce mit Basilikum 62
- Nudelaufbau mit Champignons 67
- Nudelaufbau mit Gemüse 67
- Nudelaufbau mit Hackfleisch 66
- Partysuppe 46
- Polenta-Lasagne 78
- Salattorte 40
- Schnittlauch-Dip 57
- Tomaten-Feta-Muffins 55
- Tomaten-Sprossen-Auflauf 79
- Wrap mit Salat und Ziegenkäse 37
- Wrap mit Spinat und Feta 34
- Zucchini-Röllchen 48
- Zucchinisauce 60
- Kastenbrot 28
- Kinder-Tiramisu 119

Kirschen

- Kirsch-Streuselkuchen 94
- Quarkauflauf mit Polenta 114
- Schmetterlingstorte 102

Knusper-Blechkuchen 90

Kohlrabi

- Gemüsenudeln 42
- Gemüsesticks 42

Kohlrabischnitzel 75

Kokos-Himbeer-Torte 99

Kokos-Makronen 111

Kokosmilch

- Curry-Risotto mit Kokosmilch 77
 - Kokos-Milchreis 117
 - Kokos-Suppe mit Garnelen 47
- Körnerbrot 23
- Kosmetik 13
- Krabbenpfanne mit Reis 72
- Kräuterquark 55
- Krosse Paprika-Kartoffeln 50
- Kürbissauce 62

L**Lachs**

- Blumenkohlsuppe mit Lachs 45
 - Lachs-Brokkoli-Käse-Sauce 23
 - Lachs-Ziegenfrischkäse-Sauce 63
 - Sushirollen 87
 - Wrap mit Lachs und Meerrettich 36
- Linsebolognese 74

M**Mais**

- Gemischter Salat 41
- Mandarinen-Käsekuchen 93
- Mandarinen-Torte mit Joghurt-schokolade 90

Mandeln

- Kokos-Himbeer-Torte 99
- Marienkäfertorte 105
- Marinierte Kartoffeln 50
- Marinierte Paprikaschoten 50
- Marmeladentopf 10
- Marmorkuchen 88
- Marzipankipferl 110
- Mayonnaise 56
- Mediterraner Gemüseauflauf 78
- Melonen-Schinken-Röllchen 48
- Milchreis mit Karamell 112

Mix B (Schär)

- Einfache Brötchen 24
- Hefefreie Käsebrötchen 25
- Käsebrötchen 23
- Körnerbrot 23

- Rosinenbrot 22
- Wrap mit Spinat und Feta 34

Mix C (Schär)

- American Pancakes 20
- Apfelcrumble mit Vanillequark 117
- Ausstechkekse 111
- Cake Pops 106
- Marienkäfertorte 105
- Piratenschiffkuchen 105
- Schmetterlingstorte 102
- Stollen-Muffins 111

Mix it! (Glutano)

- Apfel-Pfannkuchen 114
- Bananen-Muffins 106
- Cupcakes mit Vanillefrosting 109
- Familienpizza 82
- Frühstückswaffeln 32
- Fußballtorte 103
- Hausgemachte Spätzle 58
- Quarkbrötchen 23
- Schinken-Muffins 55
- Tomaten-Feta-Muffins 55
- Tomaten-Schinken-Brot 25

Möhren

- Bunte Reispfanne mit Putenbrust 73
 - Gemüsenudeln 42
 - Gemüsesticks 42
 - Kartoffel-Gemüse-Auflauf 69
 - Krabbenpfanne mit Reis 72
- Mozzarellasauce mit Basilikum 62
- Muffins mit Schinken 55
- Muffins mit Tomaten und Feta 55
- Müsli aus der Vorratsdose 32
- Müsliriegel 116

N**Nudeln**

- Nudelaufbau mit Champignons 67
 - Nudelaufbau mit Gemüse 67
 - Nudelaufbau mit Hackfleisch 66
 - Nudelaufbau mit Quark 67
 - Nudelaufbau mit Schinken 66
 - Nudeln mit grünem Spargel 66
- Nuss-Kirsch-Torte 94

O

Obstsalat 41

Oliven

- Olivenbutter 56
- Ricotta-Tomaten-Sauce 60

P

Pancakes, American 20

Paprika

- Bunte Reispfanne mit Putenbrust 73
 - Bunter Kartoffeltopf 69
 - Champignonulasch 79
 - Gemischter Salat 41
 - Gemüsesticks 42
 - Glasnudelpfanne 81
 - Griechischer Gemüsereis 73
 - Hähnchenkeulen mit Ofen-gemüse 81
 - Mediterraner Gemüseauflauf 78
 - Paprikacremesuppe 45
 - Paprika-Kartoffeln, krosse 50
 - Paprikaschoten, marinierte 50
- Partysuppe 46
- Pellkartoffeln 71
- Pesto-Frikadellen 86
- Pfannenbrot 29
- Pfannkuchen mit Apfel 114

Pilze

- Champignonulasch 79
 - Gemüse-Ei-Pfanne 79
 - Nudelaufbau mit Champignons 67
 - Partysuppe 46
 - Reispfanne mit Hähnchenbrust 72
 - Wrap mit Pilzen und Pute 36
- Piratenschiffkuchen 105
- Pizza für die Familie 82
- Pizza mit Barbecue-Hackfleisch-Belag 87

Polenta

- Polenta-Frühstück 32
- Polenta-Lasagne 78
- Quarkauflauf mit Polenta 114

Porree

- Ananassalat 42
- Farmersalat 40
- Hackfleischtopf 86
- Kartoffelcremesuppe 46
- Käsesuppe 47
- Salattorte 40

Q**Quark**

- Beeren-Schichtspeise 114
- Himbeer-Quarkcreme 117
- Kinder-Tiramisu 119
- Kräuterquark 55
- Nudelaufbau mit Quark 67
- Quarkauflauf mit Polenta 114
- Quarkbrötchen 23

- Reis-Quark-Auflauf mit Gemüse 72
- Schmetterlingstorte 102
- Schoko-Dip 56
- Tsatsiki 56

R**Reis**

- Curry-Risotto mit Kokosmilch 77
- Griechischer Gemüsereis 73
- Kokos-Milchreis 117
- Krabbenpfanne mit Reis 72
- Milchreis mit Karamell 112
- Reispfanne, bunte mit Putenbrust 73
- Reispfanne mit Hähnchenbrust 72
- Reis-Quark-Auflauf mit Gemüse 72
- Reissalat 39
- Risotto-Grundrezept 77

Reisflocken

- Müsli aus der Vorratsdose 32
- Ricotta-Tomaten-Sauce 60
- Risotto-Grundrezept 77
- Rosinenbrot 22
- Rosmarinkartoffeln 71
- Rosmarin-Marinade 57
- Rouladen, italienische 85
- Rouladen, ungarische 85
- Rukola**
- Fladenbrot mit Rukola 37
 - Rukolacremesuppe 45
 - Wrap mit Tomaten und Rukola 36
- Rundbrot 28

S

Salat, gemischter 41

Salattorte 40

Sauce Bolognese 60

Schinken

- Melonen-Schinken-Röllchen 48
 - Nudelaufbau mit Champignons 67
 - Nudelaufbau mit Schinken 66
 - Salattorte 40
 - Schinken-Muffins 55
 - Schweinelendchen 86
 - Schmetterlingstorte 102
 - Schnittlauch-Dip 57
 - Schoko-Dip 56
 - Schokoladenkuchen 95
- Sellerie**
- Gemüsenudeln 42

Sojabohnensprossen

- Glasnudelpfanne 81
- Tomaten-Sprossen-Auflauf 79
- Soja-Honig-Marinade 57
- Spaghetti Carbonara 62

Spargel

- Nudeln mit grünem Spargel 66

Spätzle, hausgemachte 58

Speck

- Erbsen-Sahne-Sauce 63
- Nudelauflauf mit Quark 67
- Spaghetti Carbonara 62

Spinat

- Spinat-Lasagne 69
- Wrap mit Spinat und Feta 34
- Stampfkartoffeln 71
- Stollen-Muffins 111
- Sushirollen 87

T**Teff**

- Brot mit Teff 25
- Tiramisu für Kinder 119

Tomaten

- Caprese 39
- Champignonulasch 79
- Gemischter Salat 41
- Gemüse-Ei-Pfanne 79
- Griechischer Bauernsalat 39
- Hackfleischtopf 86
- Hähnchenkeulen mit Ofen-
gemüse 81
- Mediterraner Gemüseauflauf
78
- Mozzarella-Sauce mit Basilik-
um 62
- Nudelauflauf mit Gemüse 67
- Nudelauflauf mit Hackfleisch
66
- Nudelauflauf mit Schinken 66
- Partysuppe 46

- Reis-Quark-Auflauf mit Gemü-
se 72
- Ricotta-Tomaten-Sauce 60
- Salattorte 40
- Sauce Bolognese 60
- Tomaten-Feta-Muffins 55
- Tomaten-Schinken-Brot 25
- Tomaten-Sprossen-Auflauf 79
- Wrap mit Tomaten und Rukola
36
- Zucchini-Lasagne 68
- Tzatziki 56

U

Ungarische Rouladen 85

V

- Vielfrucht-Smoothie 119
- Vinaigrette 51

W

Waffeln 109

- Wrap mit Lachs und Meerrettich
36
- Wrap mit Pilzen und Pute 36
- Wrap mit Salat und Ziegenkäse
37
- Wrap mit Spinat und Feta 34
- Wrap mit Tomaten und Rukola
36

Z

Zitronenkuchen 93

Zitronen-Sommertorte 93

Zucchini

- Gemüsenudeln 42
- Mediterraner Gemüseauflauf
78
- Reis-Quark-Auflauf mit Gemü-
se 72
- Zucchini-Lasagne 68
- Zucchini-Röllchen 48
- Zucchinisauce 60

Stichwort- verzeichnis

Amaranth 10
Arzneimittel 13

Backbleche 101
Backdekorationen, glutenfreie
96

Backofen mit Zeitschaltuhr 30
Backtricks, glutenfreie 96
Bastelartikel 13
Bastelknete 121

Brotbackautomat 30
Brot, glutenfreies 9
Buchweizen 10
Büro 52

Diätfehler 15

Einkaufen, glutenfrei 10, 16
Einkorn 10
Essen außer Haus 52
Essen unterwegs 52

Frühstückspause 30

Gluten 14

Glutengehalt 12

Hefe 12
Hefeextrakt 12
Hirse 10

Kaffeetafel 101
Kamut 10
Kindergarten 100
Knetmasse 13
Königskuchenbackformen 101
Kräcker 52
Kucheneinladung außer Haus
100

Lebensmittellisten 12

Malstifte 13

Nährstoffmangel 15
Nudeln
– Kocheigenschaften 64
Nudelsorten, glutenfreie 64

Pflegeprodukte 13
Pommes 52

Quark 10
Quinoa 10

Reiswaffeln 52

Schule 100
Spiele 120
Stärke 12
Stärke, modifizierte 12

Tiefkühlbrötchen 30
Tortenheber 101

Waffeleisen 10

Zahnpasta 13
Zahnpflegeprodukte 13
Zutatenliste 12

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter