

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

Ananas-Carpaccio 128

### Äpfel

- Apfel-Crumble 127
- Apfel-Dattel-Chutney 67
- Apfel-Mandel-Kuchen 135
- Birchermüsli 29
- Hirse-Porridge mit karamellisiertem Apfel 28
- Ingwer-Kurkuma-Shot mit Sanddorn 47
- Rotbarsch mit warmem Apfel-Relish 100
- Süß-scharfes Fruchtkompott 32
- Zimtpfannkuchen mit Apfelmus 127

### Aprikosen

- Fruchtige Hirsepfanne 84
- Hafer-Cashew-Cookies 132
- Tomaten-Aprikosen-Chutney 64

Auberginenröllchen mit

Ziegenkäse 57

Auberginen-Zucchini-Curry 80

### Avocado

- Avocado-Tomaten-Brot 43
- Grünkohl-Avocado-Salat 52
- Himbeer-Smoothie-Bowl 37
- Lachs mit Avocado 101
- Mango-Avocado-Salat 90
- Sesam-Süßkartoffeln mit Avocadopüree 62
- Süßkartoffeltoast mit Avocado 44
- Tabouleh 56
- Zucchininudeln mit Avocado-Salbei-Pesto 78

Ayurvedische Haferwaffeln 37

Ayurvedisches

Schmorhähnchen 98

### B

### Bananen

- Bananen-Pancakes 40
- Himbeer-Smoothie-Bowl 37
- Mango-Bananen-Overnight-Oats 29
- Mango-Smoothie 63
- Bärlauchpesto 75

### Beeren

- Beeren-Hirse-Brei 30
- Erdbeer-Chia-Aufstrich 46

- Erdbeer-Chia-Pudding 38
- Himbeer-Shortbread 130
- Himbeer-Smoothie-Bowl 37
- Oats mit Himbeer-Chia-Marmelade 33
- Obstsalat 33
- Birchermüsli 29
- Birnen-Hafer-Frühstück 28
- Birnen-Thymian-Chutney 68
- Blätterteigpizza, schnelle 84
- Blumenkohl**
- Blumenkohlpolenta mit Champignons 81
- Blumenkohl-Spinat-Bowl 86
- Kichererbsen-Blumenkohl-Salat 58

### Bohnen

- Bohnenpüree, weißes 67
- Chili sin Carne 94
- Minestrone 114

### Brokkoli

- Brokkoli-Mandel-Suppe 106
- Frühlingssuppe 118
- Grünes Gemüse mit Cashewkernen 95
- Brot, einfaches, ohne Gluten und Hefe 42

### C

### Chiasamen

- Bananen-Pancakes 40
- Einfaches Brot ohne Gluten und Hefe 42
- Erdbeer-Chia-Aufstrich 46
- Erdbeer-Chia-Pudding 38
- Glutenfreie Cracker 63
- Oats mit Himbeer-Chia-Marmelade 33
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 53
- Chicken Korma 100
- Chili sin Carne 94
- Chimichurri-Sauce 74
- Couscous-Tabouleh, warmes 81
- Cracker, glutenfreie 63
- Crostini mit Fenchel-Tatar 92

### D

### Datteln

- Dattelcreme 126
- Schokokugeln mit Kokos 134

### Dinkel

- Apfel-Crumble 127
- Ayurvedische Haferwaffeln 37
- Bananen-Pancakes 40

- Ingwer-Cookies 134
- Knusprige Dinkelkrusties 43
- Rhabarberkuchen mit Marzipan 135
- Schnelles Dinkelbrot 42
- Zimtpfannkuchen mit Apfelmus 127

### E

- Edamame-Zitronen-Hummus 72
- Einfaches Brot ohne Gluten und Hefe 42
- Ersensuppe, frische 119
- Erdbeer-Chia-Aufstrich 46
- Erdbeer-Chia-Pudding 38
- Erdnussauce 74

### F

### Fenchel

- Crostini mit Fenchel-Tatar 92
- Orangen-Kabeljau mit Fenchel 104

### Feta

- Überbackene Süßkartoffeln mit Feta 76
- Fruchtkompott, süß-scharfes 32
- Frühlingssuppe 118

### G

- Gemüsebrühenpaste 108
- Gemüseforelle 101
- Geröstete Tomatensuppe 110
- Glasnudelsuppe 108
- Goldener Milchreis 36
- Golden Milk, vegane 47
- Grünes Gemüse mit Cashewkernen 95
- Grünkohl-Avocado-Salat 52

### Gurke

- Raita 71

### H

### Haferflocken

- Apfel-Crumble 127
- Ayurvedische Haferwaffeln 37
- Birchermüsli 29
- Birnen-Hafer-Frühstück 28
- Einfaches Brot ohne Gluten und Hefe 42
- Glutenfreie Cracker 63
- Hafer-Cashew-Cookies 132
- Ingwer-Cookies 134
- Knuspermüsli 36

- Mango-Bananen-Overnight-Oats 29
- Oats mit Himbeer-Chia-Marmelade 33

Himbeer-Shortbread 130

Himbeer-Smoothie-Bowl 37

### Hirse

- Beeren-Hirse-Brei 30
- Fruchtige Hirsepfanne 84
- Hirse-Porridge mit karamellisiertem Apfel 28
- Kürbis-Hirse-Bällchen 54
- Hummus, klassischer 70

### I

### Ingwer

- Apfel-Dattel-Chutney 67
- Birnen-Thymian-Chutney 68
- Edamame-Zitronen-Hummus 72
- Goldener Milchreis 36
- Ingwer-Cookies 134
- Ingwer-Kurkuma-Shot mit Sanddorn 47
- Koriander-Chutney 66
- Mango-Chutney mit Rosinen 66
- Möhrenbällchen 62
- Möhren-Ingwer-Suppe 109
- Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl 122
- Spargel-Radieschen-Gemüse 56
- Süßkartoffelsuppe 114
- Vegane Golden Milk 47

### K

- Kardamomgrießbrei 126
- Kartoffelecken mit Kräuterschmand 85

### Kichererbsen

- Kichererbsen-Blumenkohl-Salat 58
- Klassischer Hummus 70
- Rindfleisch-Kichererbsen-Bällchen 96
- Röstpaprika-Hummus 70
- Knuspermüsli 36
- Knusprige Dinkelkrusties 43

### Kokos

- Auberginen-Zucchini-Curry 80
- Ayurvedisches Schmorhähnchen 98
- Chicken Korma 100

- Frische Erbsensuppe 119
- Goldener Milchreis 36
- Kokosjoghurt 32
- Schokokugeln mit Kokos 134
- Süßkartoffelsuppe 114
- Tomatiger Linsendal 80
- Topinambursuppe mit Kokosmilch 119
- Koriander-Chutney 66

**Kräuter**

- Ananas-Carpaccio 128
- Bärlauchpesto 75
- Birnen-Thymian-Chutney 68
- Chimichurri-Sauce 74
- Frische Erbsensuppe 119
- Gemüsebrühenpaste 108
- Geröstete Tomatensuppe 110
- Kartoffelecken mit Kräuterschmand 85
- Koriander-Chutney 66
- Kräuterbutter 75
- Mediterranes Ofengemüse 57
- Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl 122
- Raita 71
- Rindfleisch-Kichererbsen-Bällchen 96
- Schnelle Blätterteigpizza 84
- Spaghetti mit Kräuterpesto 89
- Spinatsuppe mit Bärlauchöl 109
- Warmes Couscous-Tabouleh 81
- Zucchininudeln mit Avocado-Salbei-Pesto 78
- Zuchinisuppe 120

**Kürbis**

- Kürbis-Hirse-Bällchen 54
- Kürbis-Risotto 88
- Kürbissuppe 115
- Tagliatelle mit Kürbis-Tomaten-Sauce 94

**Kurkuma**

- Ingwer-Kurkuma-Shot mit Sanddorn 47
- Kurkuma-Lachs mit Reis 102
- Vegane Golden Milk 47

**L**

- Lachs mit Avocado 101

**Linsen**

- Linsensalat mit getrockneten Tomaten 52
- Pikante Linsensuppe 118

- Rote-Bete-Linsen-Salat 48
- Spirelli mit Linsen-Bolognese 89
- Tomatiger Linsendal 80

**M****Mandeln**

- Apfel-Mandel-Kuchen 135
- Beeren-Hirse-Brei 30
- Brokkoli-Mandel-Suppe 106
- Dattellecreme 126
- Rhabarberkuchen mit Marzipan 135
- Schokokugeln mit Kokos 134

**Mango**

- Mango-Avocado-Salat 90
- Mango-Bananen-Overnight-Oats 29
- Mango-Chutney mit Rosinen 66
- Mango-Mousse 124
- Mango-Smoothie 63
- Obstsalat 33
- Minestrone 114

**Möhren**

- Frühlingssuppe 118
- Gemüsebrühenpaste 108
- Gemüseforelle 101
- Möhrenbällchen 62
- Möhren-Ingwer-Suppe 109
- Mung-Dal-Suppe 112
- Quinoa mit geraspelten Möhren 85
- Rote-Bete-Suppe 116
- Sesam-Tofu-Reis mit Zuckerschoten und Möhren 82

- Mung-Dal-Suppe 112

**N****Nüsse**

- Birchermüsli 29
- Grünes Gemüse mit Cashewkernen 95
- Knuspermüsli 36

**O**

- Oats mit Himbeer-Chia-Marmelade 33
- Obstsalat 33
- Ofengemüse, mediterranes 57
- Orangen-Kabeljau mit Fenchel 104

**P****Paprika**

- Mediterranes Ofengemüse 57
- Röstpaprika-Hummus 70
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 53
- Petersilienwurzelsuppe mit Petersilienöl 122
- Polentaschnitten mit Rucola 60

**Q****Quinoa**

- Quinoaküchlein 53
- Quinoa mit geraspelten Möhren 85
- Schoko-Quinoa-Porridge mit Granatapfel 34
- Tabouleh 56

**R**

- Raita 71

**Reis**

- Goldener Milchreis 36
- Kürbis-Risotto 88
- Kurkuma-Lachs mit Reis 102

- Mung-Dal-Suppe 112
- Sesam-Tofu-Reis mit Zuckerschoten und Möhren 82
- Zitroniges Sellerie-Risotto 88
- Rhabarberkuchen mit Marzipan 135

- Rindfleisch-Kichererbsen-Bällchen 96

- Röstpaprika-Hummus 70
- Rotbarsch mit warmem Apfel-Relish 100

**Rote Bete**

- Rote-Bete-Linsen-Salat 48
- Rote-Bete-Suppe 116

**Rucola**

- Polentaschnitten mit Rucola 60
- Spargel-Rucola-Salat 50
- Überbackene Süßkartoffeln mit Feta 76

**S**

- Scharfer Tomatenaufstrich 46
- Schmorhähnchen, ayurvedisches 98
- Schnelles Dinkelbrot 42
- Schokokugeln mit Kokos 134
- Schoko-Quinoa-Porridge mit Granatapfel 34
- Sellerie-Risotto, zitroniges 88
- Sesam-Chapatis 95
- Sesam-Süßkartoffeln mit Avocadopüree 62
- Sesam-Tofu-Reis mit Zuckerschoten und Möhren 82
- Spaghetti mit Kräuterpesto 89

**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](https://www.trias-verlag.de/newsletter)

**Spargel**

- Spargelcremesuppe, feine 115
- Spargel-Radieschen-Gemüse 56
- Spargel-Rucola-Salat 50

**Spinat**

- Blumenkohl-Spinat-Bowl 86
- Glasnudelsuppe 108
- Spinatsuppe mit Bärlauchöl 109

Spirelli mit Linsen-Bolognese 89

**Süßkartoffeln**

- Pikante Linsensuppe 118
- Sesam-Süßkartoffeln mit Avocadopüree 62
- Süßkartoffelsuppe 114

- Süßkartoffeltoast mit Avocado 44
- Überbackene Süßkartoffeln mit Feta 76

**T**

Tabouleh 56  
 Tagliatelle mit Kürbis-Tomaten-Sauce 94  
 Tahini-Sauce 71

**Tofu**

- Sesam-Tofu-Reis mit Zuckerschoten und Möhren 82

**Tomaten**

- Auberginen-Zucchini-Curry 80
- Avocado-Tomaten-Brot 43

- Ayurvedisches Schmorhähnchen 98
- Chili sin Carne 94
- Geröstete Tomatensuppe 110
- Linsensalat mit getrockneten Tomaten 52
- Polentaschnitten mit Rucola 60
- Scharfer Tomatenaufstrich 46
- Spargel-Rucola-Salat 50
- Spirelli mit Linsen-Bolognese 89
- Tabouleh 56
- Tagliatelle mit Kürbis-Tomaten-Sauce 94
- Tomaten-Aprikosen-Chutney 64
- Tomatiger Linsendal 80

- Warmes Couscous-Tabouleh 81
- Topinambursuppe mit Kokosmilch 119

**Z**

Zimtpfannkuchen mit Apfelmus 127

**Zucchini**

- Auberginen-Zucchini-Curry 80
- Ayurvedisches Schmorhähnchen 98
- Mediterranes Ofengemüse 57
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 53
- Schnelle Blätterteigpizza 84
- Zucchininudeln mit Avocado-Salbei-Pesto 78
- Zucchini-suppe 120

## Stichwortverzeichnis

**A**

Agni 16  
 Antioxidantien 16  
 Ayurveda 8 f.  
 Ayurveda-Routinen 23

**B**

Balance 8, 10, 17  
 Bauchhirn 20  
 Baustoffe 14  
 Beschwerden 10  
 Bioenergien. Siehe auch Doshas  
 Bio-Lebensmittel 15

**C**

Chai, indischer 19

**D**

Darmentleerung 17  
 Darmgesundheit 20  
 Diäten 8  
 Doshas 10, 16

**E**

Eiweiß 15, 18, 21  
 Elemente, fünf 10  
 Energie 8, 14, 16, 20  
 Entgiftung 12, 16  
 Ernährung 9, 10, 14 ff.  
 Ernährung, ayurvedische 14, 21  
 Ernährung, falsche 9

**F**

Fisch 15  
 Fleisch 15

**G**

Geist, klarer 20  
 Gemüse 15, 18  
 Geschmacksrichtungen, sechs 16  
 Getreide 15, 18  
 Gewaltlosigkeit 15  
 Gewebe 14  
 Gewürze 16, 21, 23  
 Giftstoffe 12  
 Gleichgewicht 8, 10  
 Grundkonstitutionen 10, 16

**H**

Haferporridge 18  
 Hippokrates von Kos 10, 14  
 Hülsenfrüchte 15, 18

**I**

Immunsystem 20  
 Ingwerwasser 12, 18

**K**

Kapha 10, 16  
 Knochen 14  
 Kochen, ayurvedisch 21  
 Körperzellen 14  
 Krankheiten 10, 14, 16  
 Kräuter 16, 23

**L**

Licht 14  
 Luft 14

**M**

Magen-Darm-Trakt 20  
 Mahlzeitenplan 21  
 Mahlzeiten, warme 15  
 Mikrobiom 20  
 Milchprodukte 15  
 Morgenroutine 12

**N**

Nährstoffe 21  
 Nahrungsmittelkombinationen 16  
 Nasenspülung 12  
 Natur 8  
 Neurotransmitter 20  
 Nüsse 15

**O**

Obst 15  
 Ölmassage 12  
 Ölziehen 12  
 Organe 14

**P**

Pausen 15, 19  
 Pitta 10, 16

**R**

Regenerationsprozesse 18

**S**

Sanskrit 8  
 Selbstheilungskräfte 14  
 Sonnengruß 12  
 Stabilität 14

Stoffwechsel 10, 12, 15, 16, 18  
 Stress 8, 16, 20

**T**

Tagesrhythmus 18

**U**

Umweltgifte 16

**V**

Vagusnerv 20  
 Vata 10, 16  
 Verdauung 12, 15, 16  
 – ausgeglichene 17  
 – heiße 18  
 – sensible 17  
 – träge 18  
 Verdauungsfeuer 17, 21, 23.  
 Siehe auch Agni  
 Verdauungskraft 16, 18  
 Verdauungstrakt 20  
 Verstopfung 14  
 Vitamine 15  
 Vorbereitung 22

**W**

Wasser, warmes 12, 14, 18

**Y**

Yoga 12

**Z**

Zungenschaber 12  
 Zwischenmahlzeiten 19  
 Zyklen 8