Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Antipasti:
- Bruschetta classica 28
- Bruschetta mit Frischkäse 28
- Cipolle al balsamico 30
- Crostini mit Geflügellebercreme 26
- Crostini mit Thunfischcreme 28
- Eingelegte Paprika 27
- Herzhafte Hefeschnecken 30
- Mediterrane Antipastiplatte 24
- Pikant eingelegte grüne Bohnen 26
- Pollo Tonnato 30

B

Bandnudeln mit grünem Spargel 44
Basis-Pizza-Teig 58
Basisrezept Nudelteig 44
Blattsalat mit Lammfilet 31

Bohnen:
- Bohnen-Tomaten-Topf 39
- Pikant eingelegte grüne Bohnen 26
- Thymian-Lamm mit Bohnen 67

Brasato al Barolo 71
Bresaola-Mozzarella-Salat 36
Bruschetta classica 28
Bruschetta mit Frischkäse 28
Buttermilch-Panna-Cotta 89

C

Cantuccini 84
Cipolle al balsamico 30
Crostini mit Geflügellebercreme 26
Crostini mit Thunfischcreme 28

D

Dessert:
- Buttermilch-Panna-Cotta 89
- Cantuccini 84
- Fruchtiges Risotto mit Himbeersauce 86
- Himbeerknuspertraum 85
- Melonen-Tiramisu 88
- Panettone 84
- Panna Cotta 89
- Ricottacreme mit Beerenfrüchten 82
- Ricotta-Kuppeltorte 85
- Tiramisu 88
- Weintrauben-Aspik mit Mandelmilch 85

Doradenfilets mit Möhrchen 81

E

Eingelegte Paprika 27

Eis:
- Erdbeereis mit Honigfrüchten 90
- Joghurteis mit Rhabarberkompott 93
- Quark-Aprikosen-Eis 92
- Zitroneneis 92

Erbsen:
- Risi e Bisi (Erbsenrisotto) 56

Erdbeereis mit Honigfrüchten 90
Erdbeergranita 91

F

Feigen:
- Pizzastreifen mit Schinken und Feigen 62
- Tomaten-Mozzarella-Platte mit Feigen 37

Fenchel:
- Fenchel-Tomaten-Suppe 41

Fisch:
- Doradenfilets mit Möhrchen 81
- Fischfilet auf mediterranem Gemüse 78
- Kabeljau mit buntem Tomatengemüse 78
- Kräftiger Fischfilettopf 75
- Seelachs im Parma-Mantel auf Zucchinigemüse 81
- Seezungenröllchen mit Safranrisotto 80
- Tomatencassata mit Seeteufel-Medaillons 77
- Umbrische Fischsuppe 39
- Zanderfilet auf einem Tomaten-Spinat-Bett 79

Fruchtiges Risotto mit Himbeersauce 86

G

Garnelen:
- Risotto mit Zucchini und Garnelen 54

Gebackene Tomaten 65

Geflügelfleisch:
- Hähncheninvoltini 68
- Kartoffelsuppe deluxe 40
- Pollo Tonnato 30
- Putenschnitzel mit Salbei 72
- Zitronenhähnchen 72

Geflügelleber:
- Crostini mit Geflügellebercreme 26

Gemüse:
- Gebackene Tomaten 65
- Gemüse al Forno 64
- Gemüsesuppe 41
- Gnocchi in Gemüsesauce 51
- Lauwarme Gemüseplatte 65
- Minestrone mit Nudeln 41
- Pizza vegetale 58
- Risotto Primavera 53
- Spaghetti mit Gemüsesauce 45
- Tomaten-Zucchini-Gratin 66
- Topinambur, mariniert 65

Gnocchi:
- Gnocchi in Gemüsesauce 51
- Gnocchi mit Tomaten und Salbei 51
- Gnocchi-Auflauf 51

Granita:
- Erdbeergranita 91
- Melonengranita 91

Grüner Spargelsalat

H

Hähncheninvoltini 68
Herzhafte Hefeschnecken 30
Himbeerknuspertraum 85
Himbeersorbet 91

I

Insalata Mista 33

J

Joghurt-Curry-Dressing 33
Joghurteis mit Rhabarberkompott 93

K

Kabeljau mit buntem Tomatengemüse 78

Kalbsfleisch:
- Brasato al Barolo 71
- Kalbsbraten mit Bandnudeln 67
- Kalbsinvoltini in Tomatensauce 69

Kalbsleber:
- Rucolasalat mit Kalbsleber und Kartoffeln 34

Kaninchen all'Arrabbiata 68

Kartoffeln:
- Gnocchi mit Tomaten und Salbei 51
- Kartoffel-Focaccia 61
- Kartoffelsalat mit Bohnen 33

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

– Kartoffelsuppe deluxe 40
– Mediterrane Antipastiplatte 24
– Rucolasalat mit Kalbsleber und Kartoffeln 34
– Spargel-Kartoffel-Salat 36
Kräftiger Fischfilettopf 75
Kräuterrisotto 52
Kürbisrisotto 52

L
Lachsnudeln mit Dill und Cocktailtomaten 42
Lammfleisch:
– Blattsalat mit Lammfilet 31
– Lammfilet mit Tomatensauce 69
– Thymian-Lamm mit Bohnen 67
Lasagne mit Linsenbolognese 45
Lauwarme Gemüseplatte 65

M
Mediterrane Antipastiplatte 24
Melone:
– Melonengranita 91
– Melonensalat mit Schinken 31
– Melonen-Tiramisu 88
Minestrone mit Nudeln 41
Möhren:
– Doradenfilets mit Möhrchen 81
Muscheln:
– Spaghetti alle vongole 46
– Spaghetti mit Miesmuscheln 47

O
Orangensalat mit Rucola 36

P
Panettone 84
Panna Cotta 89
Panzanella-Brot-Salat 37
Paprika:
– Eingelegte Paprika 27
– Mediterrane Antipastiplatte 24
– Paprikasuppe 40
Pasta:
– Bandnudeln mit grünem Spargel 44
– Basisrezept Nudelteig 44
– Lachsnudeln mit Dill und Cocktailtomaten 42
– Lasagne mit Linsenbolognese 45
– Pasta mit Quarkpesto 48
– Spaghetti alle vongole 46
– Spaghetti Bolognese 46
– Spaghetti mit Gemüsesauce 45
– Spaghetti mit Miesmuscheln 47
– Spaghetti mit Pesto 44
– Thunfischpesto zu grünen Bandnudeln 46
– Tortellini mit Petersilienpesto 48
– Tortelloni in Kerbelcreme 48
Pikant eingelegte grüne Bohnen 26
Pizza:
– Basis-Pizza-Teig 58
– Kartoffel-Focaccia 61
– Pizza vegetale 58
– Pizzastreifen mit Schinken und Feigen 62
– Tomatenpizza mit Rucola 59
Polenta:
– Polenta 49
– Polenta-Kräuter-Schnitten 49
Pollo Tonnato 30
Putenschnitzel mit Salbei 72

Q
Quark-Aprikosen-Eis 92

R
Ricottacreme mit Beerenfrüchten 82
Ricotta-Kuppeltorte 85
Rinderhack:
– Rinderhack mit Peperoni und Zwiebeln 69
– Spaghetti Bolognese 46
Rindfleisch:
– Brasato al Barolo 71
– Rindermedaillons auf Pizzaiola-Sauce 71
– Südtiroler Gulasch 74
Risotto:
– Fruchtiges Risotto mit Himbeersauce 86
– Kräuterrisotto 52
– Kürbisrisotto 52
– Risi e Bisi (Erbsenrisotto) 56
– Risotto mit grünem Spargel 56
– Risotto mit Zucchini und Garnelen 54
– Risotto Primavera 53
– Rote-Bete-Risotto 57
– Seezungenröllchen mit Safranrisotto 80
– Tomaten mit Risonifüllung 57
– Tomatenrisotto 54
– Waldpilzrisotto 56
Rote-Bete-Risotto 57
Rucolasalat mit Kalbsleber und Kartoffeln 34

S
Salat:
– Blattsalat mit Lammfilet 31
– Bresaola-Mozzarella-Salat 36
– Grüner Spargelsalat 32
– Insalata Mista 33
– Kartoffelsalat mit Bohnen 33
– Melonensalat mit Schinken 31
– Orangensalat mit Rucola 36
– Panzanella-Brot-Salat 37
– Rucolasalat mit Kalbsleber und Kartoffeln 34
– Spargel-Kartoffel-Salat 36
– Tomaten-Mozzarella-Platte mit Feigen 37
Salatdressing:
– Joghurt-Curry-Dressing 33
Schweinefleisch:
– Schweinebraten mit Kartoffelpüree 74
Seelachs im Parma-Mantel auf Zucchinigemüse 81
Seezungenröllchen mit Safranrisotto 80
Sorbet:
– Himbeersorbet 91
Spaghetti:
– Spaghetti alle vongole 46
– Spaghetti Bolognese 46
– Spaghetti mit Gemüsesauce 45
– Spaghetti mit Miesmuscheln 47
– Spaghetti mit Pesto 44
Spargel:
– Bandnudeln mit grünem Spargel 44
– Grüner Spargelsalat 32
– Risotto mit grünem Spargel 56
– Risotto Primavera 53
– Spargel-Kartoffel-Salat 36
Südtiroler Gulasch 74
Suppe:
– Bohnen-Tomaten-Topf 39
– Fenchel-Tomaten-Suppe 41
– Gemüsesuppe 41
– Kartoffelsuppe deluxe 40
– Minestrone mit Nudeln 41
– Paprikasuppe 40
– Tomatensuppe 40
– Umbrische Fischsuppe 39
– Zucchinisuppe mit Schinken 39

T
Thunfisch (Dose):
– Crostini mit Thunfischcreme 28
– Pollo Tonnato 30

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

– Thunfischpesto zu grünen Bandnudeln 46
– Tramezzini-Wrap mit Thunfisch 62
Thymian-Lamm mit Bohnen 67
Tiramisu 88
Tomaten:
– Bohnen-Tomaten-Topf 39
– Bruschetta classica 28
– Bruschetta mit Frischkäse 28
– Gebackene Tomaten 65
– Lammfilet mit Tomatensauce 69
– Tomatencassata mit Seeteufel-Medaillons 77
– Tomaten mit Risonifüllung 57
– Tomaten-Mozzarella-Platte mit Feigen 37
– Tomatenpizza mit Rucola 59
– Tomatenrisotto 54
– Tomatensuppe 40
– Tomaten-Zucchini-Gratin 66
Topinambur, mariniert 65
Tortellini mit Petersilienpesto 48
Tortelloni in Kerbelcreme 62
Tramezzini-Wrap mit Putenbrust 62
Tramezzini-Wrap mit Thunfisch 62

U
Umbrische Fischsuppe 39

W
Waldpilzrisotto 56
Weintrauben-Aspik mit Mandelmilch 85

Z
Zanderfilet auf einem Tomaten-Spinat-Bett 79
Zitroneneis 92
Zitronenhähnchen 72
Zucchini:
– Risotto mit Zucchini und Garnelen 54
– Seelachs im Parma-Mantel auf Zucchinigemüse 81
– Tomaten-Zucchini-Gratin 66
– Zucchinisuppe mit Schinken 39
Zwiebeln:
– Cipolle al balsamico 30

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Stichwortverzeichnis

A
Aminosäuren 12
Antipasti 22

B
BMI 12
Brennstoffe 11
Brennwert 11

D
Dessert 23
Diät 12

E
Einkauf 14
Eiweiß 11 – 12
Eiweißkonsum 12
Ernährung 13

F
Fettanteil 11
Fettdepot 12
Fette 11 – 12
– essenzielle 15
Fettgehalt 14
Fettkalorien 11
Fisch 23
Fleisch 23
Frühstück 22

G
Gemüse 12, 18
Grundumsatz 15

H
Hunger 15, 17

I
Insalata Caprese 10

K
Käse 11, 14
Kinder 16
Kohlenhydrate 11 – 12, 14
Küche, italienische 10

L
Lebensmittel
– italienische 18
– Nährwertangabe 14
LowFett 30-Einkauf 14
LowFett 30-Ernährungskurs 19
LowFett 30-Formel 11
LowFett 30-Produkte 14
LowFett 30-Regeln 17
LowFett 30-Rezepte 14, 18

M
Mascarpone 14, 18
Merksätze 18
Mortadella 18

N
Nährstoffe 11 – 12
Nährstoffzusammensetzung, optimale 14
Nahrung 11
Nudeln 22

O
Obst 12, 18
Olivenöl 11, 15
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 15

P
Parmesan 14
Pasta 22
Pizza 22

R
Reduktionsdiät 17
Ricotta-Käse 14

S
Sahne 11, 14, 18
Salami 11, 14, 18
Salate 22
Sättigung 15, 17
Seefisch 15, 18
Softdrinks 16
Suppen 22
Süßigkeiten 12

T
Tiramisu 10

V
Vollkornprodukte 12
Vorspeisen 22

Z
Zucker 12
Zutaten, italienische 10

Schierz/Vallenthin, LowFett 30 – das Italien-Kochbuch (ISBN 9783830466833), © 2013 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG