

## Rezeptverzeichnis

### A

Abtropfjoghurt mit Erdbeersauce 138

### Äpfel

– Crumble mit Äpfeln und Mandeln 135

### Aubergine

– Auberginenlasagne mit Rinderhack 128  
– Buntes Antipasti-Gemüse 96  
– Farbiger Auberginenfächer 122  
– Gemüse vom Blech mit Joghurt-Dip 111  
– Mediterraner Nudelsalat 87  
– Schmortgemüse in Wraps 102

### Avocado

– Supergesunde Avocado-Creme 98

### B

#### Bärlauch

– Würzige Spargel-Suppe mit Bärlauch 84  
Basilikum-Dip 98

#### Beeren

– Porridge mit Beeren und Mandeln 8  
Bekömmliche Kohlrabi-Möhren-Pfanne 110

#### Blumenkohl

– Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Ei 109  
– Blumenkohlsalat mit gerösteten Haselnusskernen 91

#### Brokkoli

– Farbenfrohe Gemüsepizza 106  
– Mediterraner Kartoffelsalat 45

#### Buchweizenmehl

– Mediterran gefüllte Galette 122  
Bunte Gemüsequiche 120  
Buntes Antipasti-Gemüse 96

### C

#### Couscous

– Couscous-Gemüse-Salat 93  
Cremiger Rote-Linsen-Eintopf 81

Crumble mit Äpfeln und Mandeln 135  
Curry-Dip mit Orangennote 99

### D

#### Dinkelmehl

– Farbenfrohe Gemüsepizza 106  
– Gebackene Joghurttorte 140  
– Lockeres Kartoffel-Hafer-Brot 72

Dinkelvollkornbrötchen mit Roggen 71

#### Dinkelvollkornmehl

– Crumble mit Äpfeln und Mandeln 135  
– Dinkelvollkornbrötchen mit Roggen 71  
– Nussiger Rüblikuchen 136

### E

#### Eier

– Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Ei 109  
– Klassischer Kartoffelsalat mit Ei und Gurke 47  
– Knackiger Kartoffel-Radieschen-Salat 48  
– Spanisches Omelett mit Tomaten 72

Eintöpfe 116

#### Erbsen

– Grüne Erbsensuppe mit frischer Minze 84  
– Persischer Kartoffelsalat 46

#### Erdbeeren

– Abtropfjoghurt mit Erdbeersauce 138  
Exotischer Kartoffelsalat mit roten Linsen 44

### F

Falafel mit Minzjoghurt 112  
Farbenfrohe Gemüsepizza 106  
Farbiger Auberginenfächer 122

#### Fenchel

– Fenchel-Reis-Pfanne mit Lachs 126  
– Mozzarella-Fenchel-Salat 88

### Frischkäse

– Basilikum-Dip 98  
– Körniger Frischkäse mit Paprika 107  
Fruchtige Rote-Bete-Rohkost 89  
Fruchtiges Müsli 79  
Frühlingskartoffelsalat 48

### G

Gebackene Joghurttorte 140  
Gebackenes Kürbisgemüse mit Quarkdip 123  
Gebratene Zucchini mit Schafskäse 96  
Gemüseintopf mediterraner Art 117  
Gemüsepfannen 108  
Gemüse vom Blech mit Joghurt-Dip 111

### Graupen

– Herzhafte Minestrone mit Graupen 118  
Grundrezept Kartoffelpüree 115  
Grüne Erbsensuppe mit frischer Minze 84

### Grünkernschrot

– Grünkernfrikadellen mit Käse 114

### Gurken

– Pellkartoffeln mit Gurkenquark 115

### H

#### Haferflocken

– Fruchtiges Müsli 79  
– Knuspriger Hafer-Nuss-Crunch 137  
– Leichte Mandel-Hafer-Kekse 137  
– Lockeres Kartoffel-Hafer-Brot 72  
– Porridge mit Beeren und Mandeln 8  
– Zarte Hafer-Dinkel-Waffeln 136  
Heidelbeeraufstrich 75  
Heidelbeeren  
– Heidelbeeraufstrich 75  
Herzhafte Gemüsetörtchen 124

Herzhafte Minestrone mit

Graupen 118

### Hirse

– Hirsefrühstück mit fruchtigem Joghurt 76

### Huhn

– Persischer Kartoffelsalat 46  
– Reissalat mit Huhn im Glas 97  
– Thaicurry mit knackigem Gemüse 133

## J

### Joghurt

– Abtropfjoghurt mit Erdbeersauce 138  
– Curry-Dip mit Orangennote 99  
– Falafel mit Minzjoghurt 112  
– Fruchtige Rote-Bete-Rohkost 89  
– Fruchtiges Müsli 79  
– Gebackene Joghurttorte 140  
– Kumpir – die moderne Ofenkartoffel 101  
– Schmor Gemüse in Wraps 102

## K

### Kabeljau

– Kabeljaufilet auf Paprikagemüse 126  
Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch 130

### Kartoffeln

– Bekömmliche Kohlrabi-Möhren-Pfanne 110  
– Blumenkohl-Kartoffel-Pfanne mit Ei 109  
– Exotischer Kartoffelsalat mit roten Linsen 44  
– Frühlingkartoffelsalat 48  
– Gebackenes Kürbisgemüse mit Quarkdip 123  
– Gemüse Eintopf mediterraner Art 117  
– Gemüse vom Blech mit Joghurt-Dip 111  
– Grundrezept Kartoffelpüree 115  
– Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch 130  
– Kartoffelsalat mit Tomate und Mozzarella 9  
– Kartoffel-Suppe mit Räuchertofu 83

– Klassischer Kartoffelsalat mit Ei und Gurke 47  
– Knackiger Kartoffel-Radieschen-Salat 48  
– Kohlrabi-Kartoffelsalat 51  
– Kumpir – die moderne Ofenkartoffel 101  
– Lockeres Kartoffel-Hafer-Brot 72  
– Mediterrane Mangold-Pfanne mit Feta 109  
– Mediterraner Kartoffelsalat 45  
– Milde Pastinakensuppe 82  
– Möhrensuppe nach Moro 82  
– Omas schwäbischer Kartoffelsalat 46  
– Pellkartoffeln mit Gurkenquark 115  
– Persischer Kartoffelsalat 46  
– Pürierte Möhrensuppe 9  
– Rustikale Gemüse-Kartoffelrösti 119  
– Spanisches Omelett mit Tomaten 72  
– Spargel-Kartoffelsalat mit Dilljoghurt 50  
– Spargel-Mangold-Topf mit Schinken 131  
– Thaicurry mit knackigem Gemüse 133  
Kartoffelsalat mit Tomate und Mozzarella 9  
Kartoffel-Suppe mit Räuchertofu 83  
Kerniges Rote-Bete-Carpaccio 93  
Kernig gefüllte Paprika 103  
**Kichererbsen**  
– Falafel mit Minzjoghurt 112  
– Gemüse Eintopf mediterraner Art 117  
– Kichererbsenhummus 99  
**Kidneybohnen**  
– Kidneybohnen-Pfanne 107  
Klassischer Kartoffelsalat mit Ei und Gurke 47  
Knackige Maisriegel 141  
Knackiger Kartoffel-Radieschen-Salat 48  
Knackiger Paprika-Nuss-Aufstrich 74  
Knuspriger Hafer-Nuss-Crunch 137

### Kohlrabi

– Bekömmliche Kohlrabi-Möhren-Pfanne 110  
– Kohlrabi-Rohkost 91  
Kohlrabi-Kartoffelsalat 51  
Körniger Frischkäse mit Paprika 107  
Kumpir – die moderne Ofenkartoffel 101

### Kürbis

– Gebackenes Kürbisgemüse mit Quarkdip 123  
– Spicy Kürbissalat mit Linsen 88

## L

### Lachs

– Fenchel-Reis-Pfanne mit Lachs 126  
– Pürierte Möhrensuppe 9

### Lauch

– Würziger Aufstrich aus roten Linsen 74

Leichte Mandel-Hafer-Kekse 137

### Linsen

– Cremiger Rote-Linsen-Eintopf 81  
– Exotischer Kartoffelsalat mit roten Linsen 44  
– Pasta mit Linsenbolognese 103  
– Spicy Kürbissalat mit Linsen 88  
– Würziger Aufstrich aus roten Linsen 74  
Lockeres Kartoffel-Hafer-Brot 72

## M

### Mangold

– Mediterrane Mangold-Pfanne mit Feta 109  
– Spargel-Mangold-Topf mit Schinken 131  
Mediterraner Kartoffelsalat 45  
Mediterraner Nudelsalat 87  
Mediterran gefüllte Galette 122  
Milde Pastinakensuppe 82

### Möhren

– Bekömmliche Kohlrabi-Möhren-Pfanne 110  
– Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch 130  
– Kidneybohnen-Pfanne 107

- Möhren-Apfel-Rohkost 90
- Möhren-Kokos-Rohkost 90
- Möhren-Mandel-Rohkost 90
- Möhrensuppe nach Moro 82
- Möhren-Zucchini-Gemüse mit Parmesan 110
- Nussiger Rüblikuchen 136
- Pürierte Möhrensuppe 9
- Rustikale Gemüse-Kartoffelrösti 119

Möhren-Zucchini-Gemüse mit Parmesan 110

### Mozzarella

- Farbiger Auberginenfächer 122
- Kartoffelsalat mit Tomate und Mozzarella 9
- Mozzarella-Fenchel-Salat 88

## N

### Nudeln

- Mediterraner Nudelsalat 87
- Möhren-Zucchini-Gemüse mit Parmesan 110
- Pasta mit Linsenbolognese 103
- Pilz-Nudel-Pfanne mit Geschnetzeltem 130
- Schneller Gemüseauflauf mit Nudeln 104

### Nüsse

- Knackige Maisriegel 141
- Knuspriger Hafer-Nuss-Crunch 137

Nussiger Rüblikuchen 136

## O

Omas schwäbischer Kartoffelsalat 46

## P

### Paprika

- Bunte Gemüsequiche 120
- Buntes Antipasti-Gemüse 96
- Kabeljaufilet auf Paprikagemüse 126
- Kernig gefüllte Paprika 103
- Kidneybohnen-Pfanne 107
- Knackiger Paprika-Nuss-Aufstrich 74
- Körniger Frischkäse mit Paprika 107
- Mediterraner Nudelsalat 87

- Mediterran gefüllte Galette 122
- Thaicurry mit knackigem Gemüse 133
- Pasta mit Linsenbolognese 103

### Pastinaken

- Milde Pastinakensuppe 82
- Rustikale Gemüse-Kartoffelrösti 119

Pellkartoffeln mit Gurkenquark 115

Persischer Kartoffelsalat 46

### Pfifferlinge

- Selleriesalat mit Pfifferlingen 89

### Pflaumen

- Pflaumenmus mit Mandeln und Zimt 75

### Pilze

- Kumpir – die moderne Ofenkartoffel 101
- Pilz-Nudel-Pfanne mit Geschnetzeltem 130

– Zucchini mit Gemüse-Käse-Füllung 119

Porridge mit Beeren und Mandeln 8

Pürierte Möhrensuppe 9

## Q

### Quark

- Curry-Dip mit Orangennote 99
- Fruchtiges Müsli 79
- Gebackenes Kürbisgemüse mit Quarkdip 123
- Knackiger Paprika-Nuss-Aufstrich 74
- Pellkartoffeln mit Gurkenquark 115

## R

### Radieschen

- Knackiger Kartoffel-Radieschen-Salat 48

### Reis

- Fenchel-Reis-Pfanne mit Lachs 126
- Reissalat mit Huhn im Glas 97

### Rinderhackfleisch

- Auberginenlasagne mit Rinderhack 128

## Rindfleisch

- Kartoffel-Möhren-Eintopf mit Rindfleisch 130

### Rote Bete

- Fruchtige Rote-Bete-Rohkost 89
  - Kerniges Rote-Bete-Carpaccio 93
- Rustikale Gemüse-Kartoffelrösti 119

## S

### Schafskäse

- Basilikum-Dip 98
- Gebratene Zucchini mit Schafskäse 96
- Kerniges Rote-Bete-Carpaccio 93
- Mediterrane Mangold-Pfanne mit Feta 109
- Mediterraner Nudelsalat 87
- Zucchini mit Gemüse-Käse-Füllung 119

### Schinken

- Spargel-Mangold-Topf mit Schinken 131
- Schmorgemüse in Wraps 102
- Schneller Gemüseauflauf mit Nudeln 104

### Schweinefleisch

- Pilz-Nudel-Pfanne mit Geschnetzeltem 130

### Sellerie

- Gebratene Selleriescheiben 95
- Kartoffel-Suppe mit Räuchertofu 83
- Sellerie-Apfel-Rohkost 91
- Sellerie-Rohkost mit gerösteten Haselnüssen 91
- Selleriesalat mit Pfifferlingen 89

Spanisches Omelett mit Tomaten 72

### Spargel

- Spargel-Kartoffelsalat mit Dilljoghurt 50
- Spargel-Mangold-Topf mit Schinken 131
- Würzige Spargel-Suppe mit Bärlauch 84
- Spicy Kürbissalat mit Linsen 88

**Staudensellerie**

- Herzhafte Minestrone mit Graupen 118
- Supergesunde Avocado-Creme 98

**Süßkartoffel**

- Kabeljaufilet auf Paprikagemüse 126

**T**

- Thaicurry mit knackigem Gemüse 133

**Tofu**

- Kartoffel-Suppe mit Räuchertofu 83

**Tomaten**

- Auberginenlasagne mit Rinderhack 128
- Cremiger Rote-Linsen-Eintopf 81
- Farbenfrohe Gemüsepizza 106

- Farbiger Auberginenfächer 122
- Gemüseintopf mediterraner Art 117
- Kartoffelsalat mit Tomate und Mozzarella 9
- Mediterran gefüllte Galette 122
- Pasta mit Linsenbolognese 103
- Schmorgemüse in Wraps 102
- Spanisches Omelett mit Tomaten 72
- Spicy Kürbissalat mit Linsen 88

**W**

- Würziger Aufstrich aus roten Linsen 74
- Würzige Spargel-Suppe mit Bärlauch 84

**Z**

- Zarte Hafer-Dinkel-Waffeln 136

**Zucchini**

- Bunte Gemüsequiche 120
- Buntess Antipasti-Gemüse 96
- Couscous-Gemüse-Salat 93
- Gebratene Zucchini mit Schafskäse 96
- Gebratene Zucchinischeiben 94
- Gemüse vom Blech mit Joghurt-Dip 111
- Mediterraner Nudelsalat 87
- Möhren-Zucchini-Gemüse mit Parmesan 110
- Schmorgemüse in Wraps 102
- Zucchini mit Gemüse-Käse-Füllung 119

**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 30 05 04  
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:  
[www.trias-verlag.de/newsletter](http://www.trias-verlag.de/newsletter)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/trias.tut.mir.gut](http://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



Besuchen Sie uns auf facebook  
[www.facebook.com/mama.mag.trias](http://www.facebook.com/mama.mag.trias)



Folgen Sie uns auf Instagram  
[www.instagram.com/trias\\_verlag](http://www.instagram.com/trias_verlag)



Lassen Sie sich inspirieren  
[www.pinterest.com/triasverlag](http://www.pinterest.com/triasverlag)

## Stichwortverzeichnis

### A

Äpfel 30

### B

Ballaststoffe 27

Ballaststoffe, fermentierbare  
26, 27

Ballaststoffe, nicht  
fermentierbare 27

Bauchbeschwerden 21

Bauchmassagen 21

Bauchmuskeltraining 21

Bewegung 20

Blähungen 22

### D

Darmbakterien 25

Darmflora 25

Darm-Hirn-Achse 14

Dickdarm 25

Dünndarm 24

Durchfall 21, 56

### E

Entspannung 21

Ernährungsberater 14

### F

Farbstoffe, natürliche 31

Fermentation 31

Fette 58

Flohsamenschalen 18

Flüssigkeitszufuhr 18, 20

Fructoseunverträglichkeit  
63

Fructosemalabsorption 63

### G

Gemüse 52

– bekömmliches 56

– schwer verdauliches 56

Gerste 30

Getreide 65

### H

Hafer 30

Histaminintoleranz 64

Hülsenfrüchte 32, 56

– Verträglichkeit 33

### J

Joghurt 34

### K

Kartoffeln 36

– Sorten 38

– Zubereitung 39

Kartoffelsaft 36

Kerne 67

### L

Laktobazillen 31

Laktoseintoleranz 62

Lebensmittelallergien 65

Low-FODMAP-Diät 66

### M

Magen 24

Mikrobiota 18, 25

Milchsäurebakterien 31

Milchzuckerunverträglichkeit 62

### N

Nahrungsunverträglichkeiten 62

Nüsse 67

### P

Polyphenole 31

Probiotika 34

Proteine 57

### R

Reizdarmsyndrom 12

– Behandlung 14

Rezepte 69

### S

Salatbüfett 60

Sauermilchprodukte 31

Smoothies 57

Sorbitunverträglichkeit 64

Stärke, resistente 29

Stuhlgang, fester 56

### T

Tellermodell 16

Trinken 20

### V

Verdauung 23

Verstopfung 22

### Z

Zöliakie 13