

Rezeptverzeichnis

A

Ananas

- Krautsalat mit Ananas 61
- Tofu mit Ananasgemüse 87

Artischocken, Gefüllte mit Selleriepüree 107

Aubergine, Vegetarisches Moussaka 72

Avocado

- Avocado mit Tomaten-Salsa 46
- Avocado-Paprika-Taler 42
- Orangen-Avocado-Shake 37

B

Bärlauchsuppe 50

Beeren

- Brombeer-Schoko-Müsli 36
- Buttermilchkaltschale 94
- Himbeer-Mandel-Trifle 35
- Melonen-Erdbeer-Smoothie 38
- Rhabarber-Erdbeer-Marmelade 38

Blätterteig-Happen 45

Blumenkohl, Gemüsefondue in Weinteig 104

Blutorangen-Granité 95

Bohnen, Frittierter Tofu mit Butter-Bohnen 85

Bohnen-Tomaten-Gemüse 65

Bohneneintopf 66

Brokkoli

- Gemüsefondue in Weinteig 104
- Pasta mit Brokkoli-Käse-Sauce 80
- Brombeer-Schoko-Müsli 36
- Bruschetta mit Sesamknäcke 42
- Buttermilchkaltschale 94

C

Camembert, Gebackener 79

Cappuccino-Dessert 91

Champignons mit Hüttenkäse 47

Champignonsuppe 49

E

Ei

- Ei-Brötchen, würzige 42
 - Eier, Überbackene 80
 - Eierreis, Gebratener 77
 - Eiersalat mit Radieschen 62
 - Gemüsebrühe mit Eierstich 52
 - Spargel-Ei-Ragout 81
 - Tomate-Mozzarella-Rührei 79
 - Überbackene Spargelpfannkuchen 102
 - Würzige Ei-Brötchen 42
- Erbsen, Lupinengeschnetzeltes mit Erbsen 66

F

Fenchel

- Soja-Geschnetzeltes mit Fenchel 88
- Fenchel-Bohnenkern-Gemüse 74

Frischkäse

- Gefüllte Kohlrabiblätter 45
 - Gefüllte Mini-Paprika 47
 - Müsli mit Pink Grapefruit 36
 - Würzige Ei-Brötchen 42
- Frittierter Tofu mit Butter-Bohnen 85
- Frühlingszwiebelnsuppe 50

G

Gebackener Camembert 79

Gebratener Eierreis 77

Gebratener Radicchio mit Ziegenkäse 79

Gefüllte Artischocken mit Selleriepüree 107

Gefüllte Kohlrabiblätter 45

Gefüllte Mini-Paprika 47

Gefüllte Spinatklößchen mit Salbeibutter 99

Gefüllte Zucchini in Tomatensauce 102

Gemüsebrühe mit Eierstich 52

Gemüsefondue in Weinteig 104

Gurkensalat mit Melone 58

H

Halloumi-Gemüse-Spieße

mit Tzaziki 83

Himbeer-Mandel-Trifle 35

K

Käse

- Überbackene Spargelpfannkuchen 102
- Blätterteig-Happen 45
- Gebackener Camembert 79
- Gebratener Radicchio mit Ziegenkäse 79
- Halloumi-Gemüse-Spieße mit Tzaziki 83
- Käsefondue 81
- Käsekugeln 46
- Käsesalat mit Paprika 61
- Obatzter 46
- Pasta mit Brokkoli-Käse-Sauce 80
- Romanasalat à la Caprese 58
- Spargel-Frittata 77
- Staudensellerie mit Käsecreme 41
- Tofu-Cordon-bleu mit Paprikagemüse 86
- Tomate-Mozzarella-Rührei 79
- Zucchini-auflauf 71

Kartoffeln

- Lauch-Kartoffel-Auflauf 71
- Sauerkrautpuffer mit Meerrettich-Dip 69
- Schwarzwurzeln mit Sauce Hollandaise 101
- Vegetarisches Moussaka 72

Kohl

- Krautsalat mit Ananas 61
 - Wirsingpäckchen mit Pastinakenpüree 101
 - Wirsingpuffer mit Schnittlauchdip 70
- Kohlrabiblätter, Gefüllte 45
- Krautsalat mit Ananas 61
- Kressensuppe 50

L

Lauch

- Lauch-Kartoffel-Auflauf 71
- Tofu mit Ananasgemüse 87
- Tofuklößchen auf Lauchgemüse 87

Limons

- Linsenbratlinge mit Sommersalat 69
 - Linsencurry 70
 - Wirsingpäckchen mit Pastinakenpüree 101
- Lupinengeschnetzeltes mit Erbsen 66

M

Mairübchensalat 57

Mandarinen-Sekt-Gelee 94

Mango-Drink 37

Mango, Überbackene 95

Mangoldtarte 72

Meerrettich-Mousse mit Rohkost 47

Melonen-Erdbeer-Smoothie 38

Mini-Paprika, Gefüllte 47

Möhren

- Meerrettich-Mousse mit Rohkost 47
 - Möhren-Kokos-Suppe 52
 - Paniertes Tofu mit Möhrenpüree 85
 - Sesamgemüse mit Tofuwürfeln 86
 - Tofu mit Ananasgemüse 87
- Moussaka, Vegetarisches 72
- Müsli mit Pink Grapefruit 36

N

Nüsse 23

O

- Obatzter 46
- Orangen-Avocado-Shake 37
- Orangen-Parfait 92

P

Panierter Tofu mit
Möhrenpüree 85

Papaya

– Papaya-Joghurt 94
– Papaya-Möhren-
Smoothie 37
– Papaya-Müsli 36

Paprika

– Avocado-Paprika-Taler 42
– Gebratener Eierreis 77
– Gefüllte Mini-Paprika 47
– Käsesalat mit Paprika 61
– Meerrettich-Mousse
mit Rohkost 47
– Paprikarahmsauce
mit Pasta 66
– Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
– Tofu-Cordon-bleu
mit Paprikagemüse 86
– Veggie-Gyros mit
Paprikagemüse 88

Pasta mit Brokkoli-Käse-
Sauce 80

Pastinake, Wirsingpäckchen
mit Pastinakenpüree 101

Petersiliensalat 58

Pilze

– Champignons mit Hütten-
käse 47
– Champignonsuppe 49
– Sherry-Pilze 45
– Tofu-Champignon-Spieße 85

Q**Quark**

– Cappuccino-Dessert 91
– Himbeer-Mandel-Trifle 35

– Mango-Drink 37
– Quarkstrudel 96
– Sharon-Türmchen 92

R

Radicchio mit Ziegenkäse,
Gebratener 79
Radieschen, Eiersalat mit
Radieschen 62
Ravioli mit Basilikumsauce
106
Rhabarber-Chutney 38
Rhabarber-Erdbeer-
Marmelade 38
Romanasalat à la Caprese 58
Romanescosalat 61
Rote-Bete-Gratin 106
Rote-Bete-Salat mit Rukola
62
Rukola, Rote-Bete-Salat
mit Rukola 62

S

Salzburger Nockerl 96
Sauerkrautpuffer mit
Meerrettich-Dip 69
Sauerkrautsuppe 55
Scharfer Spitzkohleintopf 75
Schwarzwurzeln mit
Sauce Hollandaise 101
Schwarzwurzelsuppe 55
Sellerie, Gefüllte Artischocken
mit Selleriepüree 107
Sesam-Blumenkohl
mit Erbsen 75
Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
Sharon-Türmchen 92
Sherry-Pilze 45

Soja

– Soja-Geschnetzeltes
mit Fenchel 88
Spaghetti mit Veggie-
Bolognese 88

Spargel

– Spargel-Ei-Ragout 81
– Spargel-Frittata 77
– Spargelpfannkuchen,
Überbackene 102
Spinatklößchen, Gefüllte
mit Salbeibutter 99
Spinatsuppe 52
Staudensellerie mit
Käsecreme 41
Steinzeiternahrung 13

T**Tofu**

– Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
– Spaghetti mit Veggie-
Bolognese 88
– Tofu mit Ananasgemüse 87
– Tofu mit Butter-Bohnen,
Frittierter 85
– Tofu mit Möhrenpüree,
Panierter 85
– Tofu-Champignon-Spieße
85
– Tofu-Cordon-bleu mit
Paprikagemüse 86
– Tofuklößchen auf Lauch-
gemüse 87

Tomaten

– Avocado mit Tomaten-
Salsa 46
– Bohnen-Tomaten-
Gemüse 65

– Bruschetta mit
Sesamknäcke 42
– Romanasalat à la
Caprese 58
– Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
– Tomate-Mozzarella-
Rührei 79

U

Überbackene Eier 80
Überbackene Mango 95
Überbackene Spargelpfann-
kuchen 102

V

Vegetarisches Moussaka 72
Veggie-Gyros mit Paprika-
gemüse 88

W

Wirsingpäckchen mit
Pastinakenpüree 101
Wirsingpuffer mit Schnittlauch-
dip 70
Würzige Ei-Brötchen 42

Z**Zucchini**

– Gemüsefondue in
Weinteig 104
– Sesamgemüse mit
Tofuwürfeln 86
– Vegetarisches Moussaka 72
– Zucchini, Gefüllte in
Tomatensauce 102
– Zucchini-auflauf 71
Zuckerschoten, Gemüsefondue
in Weinteig 104

Stichwortverzeichnis

A

Abnehmen 22
 Agar-Agar 31
 Alkohol 18
 Aminosäuren 17

B

Ballaststoffe 20
 – Sättigung 20
 Bauchspeicheldrüse 12
 Bewegung 22
 Bio-Supermarkt 17
 biologische Wertigkeit 17
 Blutzuckerspiegel, Gewichts-
 zunahme 12
 Brot 23

E

Einfachzucker 10
 Eiweiß 15
 – Botenstoffe 15
 – Brot 20
 – Enzyme 15
 – Gehalt 16
 – Lieferanten, pflanzliche 21
 Eiweiß-Abendbrot 20
 – Kohlenhydratgehalt 20
 Energiebedarf, individueller 18

F

Fette, gute 20
 Frühstück 14
 – Kohlenhydratgehalt 30

G

Gelatine 31
 Geliermittel 31
 Getränke 18
 Glukose 10

H

Hülsenfrüchte 15
 – Ballaststoffe 15
 – Kohlenhydratgehalt 15
 Heißhungerattacken 31
 High-Carb-Tag 18

I

Insulin 11
 Insulinresistenz 12
 Insulinspiegel, niedriger 12

K

Kerne 23
 ketogene Ernährung 14
 Kohlenhydrate, gute 20
 Kohlenhydrate, schlechte 20
 Kohlenhydratmenge
 – Ketogene Ernährung 14
 – Low Carb 14
 – Normalkost 14
 Kohlenhydratspeicher
 – Fettzellen 12
 – Leber 12
 – Muskeln 12
 100-g-Kohlenhydrat-Tage
 18

L

Laktose 11
 Light-Limonade 18
 Low-Carb-Abendbrot 19
 Low-Carb-Brot 20
 Low-Carb-Frühstück 19
 Low-Carb-Mittagessen 19
 Low-Carb-Snacks 24
 Lupinenprodukte 17

M

mehrfach ungesättigte
 Fettsäuren 20
 Mehrfachzucker 11
 metabolisches Syndrom 13
 Milchzucker 11

N

Nüsse 23

O

Obst 23
 ovo-lakto-vegetarische
 Ernährungsweise 15

P

Pektin 31

S

Süßlupine 17
 Süßstoff 31
 Saccharose 10
 Samen 23

sekundäre Pflanzenstoffe 20
 Sojaprodukte 16
 – Soja-Geschnetzeltes 16
 – Sojafleisch 16
 – Tofu 16
 Sport 22
 Stärke 11
 Stoffwechselformen 30
 Stoffwechselformen
 – Ackerbauer 31
 – Nomaden 30

U

Unterzuckerung 12

V

Vegane Ernährung 21
 – Getreide 21
 vegetarische Aufstriche 17
 vegetarische Ernährung,
 Low Carb 21
 Vitamin B₁₂ 18
 Vitamin D 18

Z

Zweifachzucker 10