

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

Almased-Chai-Latte 36  
Almased-Eis 41  
Almased-Gemüsesaft 40  
Almased-Karotte-Ingwer 38  
Almased-Shake, Asia-Style 33  
Almased-Tomatencremesuppe 43

Amaranth-Gemüse-Topf 82

#### Aprikosen:

– Versunkene Aprikosen 136  
Arabischer Bazar 36

#### Artischocken:

– Saltimbocca mit Artischocken 108

Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 76

#### Aubergine:

– Lammkarree mit Ratatouille 94  
– Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 84  
– Rindersteak mit gebratenem Balsamico-Gemüse 109

#### Austernpilze:

– Vegetarische Frikadellen auf Austernpilzen 78

#### Avocado:

– Avocadocreme mit Seidentofu 50  
– Blattsalat mit Avocado und Hoki-Fischfilet 120  
– Grün hoch 3 38  
– Gurken-Avocado-Lassi 33

### B

#### Banane:

– Vital-Drink 45

#### Beerenfrüchte:

– Beeriger Quark 42  
– Heidelbeer-Cremespeise mit Beerenpieß 51  
– Quark mit Beerenfrüchten 133  
Birnen-Nuss-Hüttenkäse 45  
Blattsalat mit Avocado und Hoki-Fischfilet 120

Blue Ginger 36

#### Blumenkohl:

– Brokkoli-Frittata mit Schinken und Tomatensalat 100  
– Putenspieße auf asiatischem

Gemüseteller 109  
– Überbackener Blumenkohl 79

#### Bohnen:

– Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 102  
– Irish Stew 92

#### Brokkoli:

– Amaranth-Gemüse-Topf 82  
– Brokkoli-Frittata mit Schinken und Tomatensalat 100  
– Kalbsfilet mit Topinamburpüree und Brokkoli 88  
– Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 109  
– Tilapiafilet mit Brokkoli-Mus 117

– Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 118

Brombeer-Tiramisu 138

Bunter Gemüseauflauf 60

Bunter Gemüseauflauf mit Kabeljau 121

Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 74

Buttermilch-Zitroneneis 130

### C

Caesars Salat 104

Chicken Tikka – scharfes Hühnchen mit Gewürzreis 96

Chili con Carne mit Reishütchen 92

Coq au Vin 104

Crêpes mit Orangenfilets und leichter Creme 139

### D

Das blaue Almased-Wunder 35

Dorade aus dem Ofen 111

### E

#### Eier:

– Brokkoli-Frittata mit Schinken und Tomatensalat 100  
– Bunter Gemüseauflauf 60  
– Eier im Glas 50  
– Kräuteromelett mit Ziegenkäse 47  
– Pikant gefüllte Eier 52  
– Raffinierter Eiersalat 46  
– Rührei mit Nordseekrabben 49  
– Tatar mit Spiegelei 92

#### Eis:

– Almased-Eis 41

– Buttermilch-Zitroneneis 130  
– Frozen Blueberry 138

– Seidentofu-Beerenfrüchteeis 130

#### Erdbeeren:

– Joghurt-Erdbeer-Shake 33  
– Luftige Nockerln in Erdbeersauce 130

### F

#### Fenchel:

– Fischduett im Päckchen mit Gemüse 111  
Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 102

#### Fisch:

– Blattsalat mit Avocado und Hoki-Fischfilet 120  
– Bunter Gemüseauflauf mit Kabeljau 121  
– Dorade aus dem Ofen 111  
– Fischbratlinge auf Gemüse der Saison 122  
– Fischduett im Päckchen mit Gemüse 111  
– Französische Fischsuppe 122  
– Kabeljau in Estragonsauce mit goldgelben Rösti 126  
– Lachs-Blattspinat-Gratin 124  
– Lachs mit Meerrettichquark 49  
– Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohlr 118  
– Lachstatar 115  
– Matjessatar 115  
– Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch 121  
– Roter Matjessalat mit Vollkornbrot 123  
– Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 126  
– Tilapiafilet mit Brokkoli-Mus 117  
– Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 118  
– Wraps mit Räucherlachs 112  
Französische Fischsuppe 122  
Frozen Blueberry 138  
Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 74  
Frühlingsquark 42

### G

#### Garnelen:

– Kürbis-Curry-Suppe mit

Schmetterlings-Garnelen 54  
Gazpacho mit Almased 37

Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 57

Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch 99

Gebratener Tofu auf Tomatencarpaccio 71

#### Geflügelfleisch:

– Caesars Salat 104  
– Chicken Tikka – scharfes Hühnchen mit Gewürzreis 96

– Coq au Vin 104

– Oliven-Hähnchenschnitzel auf Blattspinat 89

– Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 109

Gefüllte Paprika mit Topinamburpüree 98

#### Gemüse:

– Amaranth-Gemüse-Topf 82  
– Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 76  
– Brokkoli-Frittata mit Schinken und Tomatensalat 100  
– Bunter Gemüseauflauf 60  
– Bunter Gemüseauflauf mit Kabeljau 121  
– Fischbratlinge auf Gemüse der Saison 122  
– Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 57  
– Gemüsebrühe 43  
– Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 79  
– Gemüsesuppe „quer durch den Garten 58  
– Indische Reispfanne 84  
– Mangoldgratin mit Kürbisgnocchi 63  
– Marokkanischer Gemüsetopf 67  
– Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 84  
– Minestrone mit Fleischklößchen 59  
– Orientalisches Linsengemüse mit Ingwer-Joghurt-Sauce 85  
– Provenzalischer Muscheltopf 124  
– Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 82  
– Vegetarische Frikadellen auf Austernpilzen 78

- Wie Pasta: Wurzelgemüse mit rotem Pesto 80
- Gemüsebrühe 43
- Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 79
- Gemüsesuppe „quer durch den Garten“ 58
- Griechische Joghurtmousse mit Honig 138
- Grundrezept für Tomatensauce 71
- Grün hoch 3 38
- Grünte-Almased-Shake 36
- Gurke:**
  - Gurken-Avocado-Lassi 33
  - Kräuter-Radieschen-Quark 49
  - Rindfleischburger mit Gurkenraita 105

**H****Heidelbeeren:**

- Blue Ginger 36
- Das blaue Almased-Wunder 35
- Frozen Blueberry 138
- Heidelbeer-Cremespeise mit Beerenspieß 51
- Vanillepudding mit Heidelbeersauce 133

**Himbeeren:**

- Pink Lady 35

**Hokkaidokürbis:**

- Kürbis-Curry-Suppe mit Schmetterlings-Garnelen 54
- Mangoldgratin mit Kürbisgnocchi 63
- Marokkanischer Gemüsetopf 67
- Schweinefilet mit Curry-Kürbis und Quarkgnocchi 103

**I**

- Indische Reispfanne 84
- Irish Stew 92
- Italienische Limonencreme 137

**J****Jakobsmuscheln:**

- Safran-Tagliolini mit Jakobsmuscheln 114
- Joghurt-Erdbeer-Shake 33

**K**

- Kabeljau in Estragonsauce mit

- goldgelben Rösti 126

**Kalbsfleisch:**

- Kalbsfilet mit Topinamburpüree und Brokkoli 88
- Saltimbocca mit Artischocken 108
- Kaninchenrücken auf warmem Pilzsalat 100

**Karotten:**

- Amaranth-Gemüse-Topf 82
- Irish Stew 92
- Karottencremesuppe mit Bruschetta 58
- Marokkanischer Gemüsetopf 67
- Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 71
- Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 84
- Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 82
- Wie Pasta: Wurzelgemüse mit rotem Pesto 80
- Karottencremesuppe mit Bruschetta 58

**Karottensaft:**

- Almased-Gemüsesaft 40
- Almased-Karotte-Ingwer 38
- Almased-Shake, Asia-Style 33

**Kartoffeln:**

- Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 84
- Scharfes Gulasch 88

**Kidneybohnen:**

- Chili con Carne mit Reishütchen 92

**Kirschtomaten:**

- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 74
- Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch 99
- Lachs-Blattspinat-Gratin 124
- Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 84
- Rindfleischburger mit Gurkenraita 105
- Risotto in italienischen Farben 67
- Wie Pasta: Wurzelgemüse mit rotem Pesto 80

**Knollensellerie:**

- Wirsingrouladen mit Sellerie-Kartoffel-Püree 91
- Knusperjoghurt 42
- Knuspriges Nussjoghurt 45

**Kohlrabi:**

- Amaranth-Gemüse-Topf 82
- Marokkanischer Gemüsetopf 67
- Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 71
- Kokosmilch:**
  - Almased-Shake, Asia-Style 33
  - Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 76
  - Chicken Tikka – scharfes Hühnchen mit Gewürzreis 96
  - Indische Reispfanne 84
  - Mango-Basilikum-Shake 40
  - Schoko-Kokos-Cotta 134
  - Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 118
- Kräuteromelett mit Ziegenkäse 47
- Kräuter-Radieschen-Quark 49
- Kürbis:**
  - Kürbis-Curry-Suppe mit Schmetterlings-Garnelen 54
  - Schweinefilet mit Curry-Kürbis und Quarkgnocchi 103

**L****Lachsfilet:**

- Fischduett im Päckchen mit Gemüse 111
- Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl 118
- Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 118

**Lachs, geräuchert:**

- Lachs-Blattspinat-Gratin 124
- Lachs mit Meerrettichquark 49
- Lachstatar 115
- Wraps mit Räucherlachs 112
- Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl 118

**Lammfleisch:**

- Irish Stew 92
- Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchini-Püree 87
- Lammkaree mit Ratatouille 94
- Lammgehacktes:**
  - Gefüllte Paprika mit Topinambur-Püree 98
- Luftige Nockerln in Erdbeersauce 130

**M**

- Mandel-Vanille-Shake 35

**Mango:**

- Mango-Basilikum-Shake 40
- Mango-Joghurt-Shake 33
- Schoko-Kokos-Cotta 134
- Schoko-Pancake mit Mango-Mousse 134

- Mangoldgratin mit Kürbisgnocchi 63

- Marmorierte Quarkcreme 132
- Marokkanischer Gemüsetopf 67
- Matjestatar 115

- Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 71

- Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 84

**Miesmuscheln:**

- Provenzalischer Muscheltopf 124

- Minestrone mit Fleischklößchen 59

**Mozzarella:**

- Taboulé mit Mozzarella-Kugeln 60

**Muskatkürbis:**

- Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchini-Püree 87

**N**

- Nektارينenquark 45

**Nudeln:**

- Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch 121

**O****Okraschoten:**

- Indische Reispfanne 84
- Olivenschnitzel auf Blattspinat 89
- Orangen-Shake Arancia 40
- Orientalisches Linsengemüse mit Ingwer-Joghurt-Sauce 85

**P**

- Papaya-Maracuja-Shake 35

**Paprika:**

- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 74
- Chicken Tikka – scharfes Hühnchen mit Gewürzreis 96
- Chili con Carne mit Reishütchen 92

- Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 57
- Gefüllte Paprika mit Topinambur-Püree 98
- Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 79
- Lammkaree mit Ratatouille 94
- Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 84
- Paprika-Ricotta-Aufstrich mit Vollkornbrot 50
- Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch 121
- Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 82
- Rindersteak mit gebratenem Balsamico-Gemüse 109
- Scharfes Gulasch 88
- Paprika-Ricotta-Aufstrich mit Vollkornbrot 50
- Penne all' Arrabbiata mit Thunfisch 121
- Petersilienwurzel:**
- Wie Pasta: Wurzelgemüse mit rotem Pesto 80
- Pikant gefüllte Eier 52
- Pilze:**
- Kaninchenrücken auf warmem Pilzsalat 100
- Pink Lady 35
- Provenzalischer Muscheltopf 124
- Putenspieße auf asiatischem Gemüseteller 109

**Q**

- Quark-Haselnuss-Pfannkuchen 136
- Quark mit Beerenfrüchten 133
- Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 82

**R**

- Radieschen:**
- Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 74
- Kräuter-Radieschen-Quark 49
- Radieschen-Ayran-Shake 37
- Radieschen-Ayran-Shake 37
- Raffinierter Eiersalat 46
- Rinderhack:**
- Chili con Carne mit Reishütchen 92
- Rindfleischburger mit Gurken-

- raita 105
- Wirsingrouladen mit Sellerie-Kartoffel-Püree 91
- Rindfleisch:**
- Filetsteak mit Zwiebelkruste und Bohnen 102
- Rindersteak mit gebratenem Balsamico-Gemüse 109
- Rindfleischburger mit Gurkenraita 105
- Risotto in italienischen Farben 67
- Rosenkohl:**
- Kabeljau in Estragonsauce mit goldgelben Rösti 126
- Rote-Bete-Saft:**
- Almased-Gemüsesaft 40
- Roter Matjessalat mit Vollkornbrot 123
- Rührei mit Nordseekrabben 49

**S**

- Safran-Tagliolini mit Jakobsmuscheln 114
- Salat:**
- Blattsalat mit Avocado und Hoki-Fischfilet 120
- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 74
- Caesars Salat 104
- Fruchtiger Salat mit Kräuterquark 74
- Kaninchenrücken auf warmem Pilzsalat 100
- Rindfleischburger mit Gurkenraita 105
- Saltimbocca mit Artischocken 108
- Sanddorncreme mit Körnerhaube 136
- Schafskäse:**
- Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse 74
- Zucchini gratin, griechische Art 73
- Scharfer Heiner 37
- Scharfes Gulasch 88
- Schinkensülze mit Remoulade und knusprigem Walnussbrot 106
- Schoko-Kokos-Cotta 134
- Schoko-Pancake mit Mango-Mousse 134
- Schweinefilet mit Curry-Kürbis und Quarkgnocchi 103

- Schweinefilet mit Spitzkohl 99
- Schweinefleisch:**
- Scharfes Gulasch 88
- Schweinefilet mit Curry-Kürbis und Quarkgnocchi 103
- Schweinefilet mit Spitzkohl 99
- Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 126
- Seidentofu:**
- Almased-Eis 41
- Avocado creme mit Seidentofu 50
- Beeriger Quark 42
- Frozene Blueberry 138
- Heidelbeer-Cremespeise mit Beerenspieß 51
- Mediterrane Kräutercreme mit Rohkost 71
- Papaya-Maracuja-Shake 35
- Paprika-Ricotta-Aufstrich mit Vollkornbrot 50
- Quark mit Beerenfrüchten 133
- Seidentofu-Beerenfrüchteeis 130
- Soja Pur 40
- Vanillepudding mit Heidelbeersauce 133
- Seidentofu-Beerenfrüchteeis 130
- Sellerieschnitzel mit Tomatensauce und frischem Feldsalat 64
- Sojaflocken-Müsli 46
- Soja-Pancake 52
- Soja Pur 40
- Spargel:**
- Gebratener Spargel mit Bündner Fleisch 99
- Spinat:**
- Lachs-Blattspinat-Gratin 124
- Oliven-Hähnchenschnitzel auf Blattspinat 89
- Risotto in italienischen Farben 67
- Spinat-Ziegenkäse-Soufflé mit Eichblattsalat 68
- Tomate-Spinat-Shake 37
- Spitzkohl:**
- Schweinefilet mit Spitzkohl 99
- Suppe:**
- Französische Fischsuppe 122
- Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 57
- Gemüsebrühe 43
- Gemüsesuppe „quer durch den Garten“ 58

- Kürbis-Curry-Suppe mit Schmetterlings-Garnelen 54
- Minestrone mit Fleischklößchen 59

**T**

- Taboulé mit Mozzarella-Kugeln 60
- Tatar mit Spiegelei 92
- Thunfischsalat 115
- Tilapiafilet mit Brokkoli-Mus 117
- Tofu:**
- Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 76
- Gebratener Tofu auf Tomaten-carpaccio 71
- Gemüsesuppe „quer durch den Garten“ 58
- Quinoa-Ratatouille mit Räuchertofu 82
- Soja-Pancake 52
- Tomaten:**
- Brokkoli-Frittata mit Schinken und Tomatensalat 100
- Chicken Tikka – scharfes Hühnchen mit Gewürzreis 96
- Gazpacho mit Basilikum-Quarknockerln 57
- Gebratener Tofu auf Tomaten-carpaccio 71
- Grundrezept für Tomatensauce 71
- Kräuter-Radieschen-Quark 49
- Lammkaree mit Ratatouille 94
- Schwertfisch mit Rucola-Tomaten-Belag 126
- Taboulé mit Mozzarella-Kugeln 60
- Zucchini gratin, griechische Art 73
- Tomatensaft:**
- Almased-Tomatencremesuppe 43
- Tomatenshake – bloody Alma 38
- Tomate-Spinat-Shake 37
- Topinambur:**
- Gefüllte Paprika mit Topinambur-Püree 98
- Kalbsfilet mit Topinamburpüree und Brokkoli 88
- Marokkanischer Gemüsetopf 67

## U

Überbackener Blumenkohl 79

## V

Vanillepudding mit Heidelbeersauce 133

Vegetarische Frikadellen auf Austernpilzen 78

Versunkene Aprikosen 136

Vital-Drink 45

Vitello Tonnato 93

## W

Wie Pasta: Wurzelgemüse mit rotem Pesto 80

### Wirsingkohl:

– Lachssteak mit Zitronensalz und Wirsingkohl 118

Wirsingrouladen mit Sellerie-Kartoffel-Püree 91

Wok-Gericht mit Lachs und Kokosmilch 118

Wraps mit Räucherlachs 112

## Z

### Ziegenkäse:

– Kräuteromelett mit Ziegenkäse 47

– Spinat-Ziegenkäse-Soufflé mit Eichblattsalat 68

– Zucchini Rösti mit Salat und Ziegenkäsekugeln 72

Zitrone-Minze-Shake 38

### Zucchini:

– Asiatisches Gemüse-Curry mit Tofu 76

– Gemüse-Couscous mit Joghurt-Minzsauce 79

– Lammfilet mit Kürbissteak und Zucchini püree 87

– Mediterranes Ofengemüse mit Quarkdip 84

– Rindersteak mit gebratenem Balsamico-Gemüse 109

– Soja-Pancake 52

– Zucchini gratin, griechische Art 73

– Zucchini Rösti mit Salat und Ziegenkäsekugeln 72

## Sachverzeichnis

### A

Abendessen 16

Agavendicksaft 129

Almased-Diät

– Eiweiß-Kohlenhydrat-Verhältnis 19

– Fragen und Antworten 21

– Grundumsatz 13

– maßgeschneidert abnehmen 20

– Mengenangaben 14

– Phasen 14

– Prinzipien 10

Almased, Laktosegehalt 21

Almased-Shake, Zubereitung 15, 32

Almased-Wirkungen 10

Alter 22

### B

Ballaststoffe 12, 17

Bewegung 23

Bluthochdruck 22

Blutzucker 12, 13

Blutzuckerspiegel 17, 19

Brühe 14, 21

### C

Cholesterin 17

### D

Dessert 129

Diabetes mellitus 22

### E

Einkaufstipps 26

Eiweißgehalt 30

Entspannung 24

Ernährung, purinarme 21

### F

Fettsäuren 18

Fettverbrennung 10, 11, 14, 15, 16, 27

Fisch 18

## G

Gemüse 17

Getränke 14

Gewichtstillstand 15

Gewürze 27

Ghrelin 13

GI 12, 18

Gicht 21

Grundumsatz 13, 18

## H

Honig 10, 129

Hormone 12

Hungersignal 13

## I

Index, glykämischer 12, 18

Insulin 12, 13

Insulinspiegel 17, 19

## J

Joghurt 10

Jojo-Effekt 13

## K

Kaffee 14

Kalorien 11

Kohlenhydrate 12, 17, 18

Kräuter 27

## L

Lactase-Präparat 21

Laktose 21

Lebensphase 20, 30

Leinöl 26

Leptin 13

## M

Magnesiumbedarf 22

Mahlzeit, Zusammensetzung 17

Milchzucker 21

Mineralwasser 14, 27

Motivation 24

## O

Öle, pflanzliche 18

Olivenöl 27

Omega-3-Fettsäuren 14, 18, 26

## P

Pflanzenstoffe, sekundäre 17

## R

Rapsöl 26

Reduktionsphase 15, 30

## S

Salat 17

Sättigungsgefühl 13

Säure-Basen-Haushalt 27

Soja 10, 18

Sojaisolat 21

Sojaöl 26

Sport 23

Sport-Almased-Shake 20

Stabilitätsphase 16, 30

Startphase 14, 15, 21, 30

Stevia 129

Stoffwechsel 10, 11, 13, 14, 17, 27

Stoffwechsel-Hormone 12

Süßstoffe 129

## T

Tee 14

Thermogenese 18

Tricks 25

## V

Verarbeitung

– industrielle 11

Verdauung 18

## W

Walnussöl 26

## Z

Ziele, realistische 24

Zubereitung, fettarme 26

Zubereitungstipps 26

Zucker 12, 18, 129