

REZEPTREGISTER

Ananas

- Ananas-Sellerie-Smoothie 174

Äpfel

- Apfel-Mandel-Tarte 101
- Apfel-Zimt-Kompott 59
- Brownies mit rosa Pfeffer und Zimtäpfeln 102
- Perlgraupen mit Apfel und Cashewkernen 43
- Süßkartoffelstampf mit Apfel-Chutney 47

Aprikosen

- Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53

Auberginen

- Auberginencreme 116

B

- Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
- Bauernbrot mit überbackenen Birnen 131

Birnen

- Bauernbrot mit überbackenen Birnen 131
- Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53
- Bulgur mit Birnen und Mandeln 44
- Gemüsepancakes mit Birnen-Chutney 58
- Gewürzpunsch, fruchtiger 173
- Schoko-Cupcakes mit Birnencarpaccio 103
- Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164

Bohnen

- Bohnenaufstrich, roter 117
- Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
- Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90

Brokkoli

- Brokkolicremesuppe mit Croutons 70
- Brokkoli mit Selleriecreme, gebackener 83

Brot

- Ciabatta 122

- Ciabatta speciale 127
- Fladenbrot 120
- Fladenbrot mit Kräutern 121
- Oliven-Kräuter-Brot 124
- Vollkorn-Ciabatta 123

Brötchen 48

- Schatzsucherbrötchen 132
- Brownies mit rosa Pfeffer und Zimtäpfeln 102

Buchweizen

- Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80

Bulgur

- Bulgur mit Birnen und Mandeln 44

C

Cashewkerne

- Perlgraupen mit Apfel und Cashewkernen 43

Chai, orientalischer 173

Christbäumchen mit Rosmarin-Beeren-Kompott 112

Ciabatta 122

Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126

Ciabatta speciale 127

Couscous

- Couscous mit Äpfeln und Mandeln 11
- Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158

D

Datteln

- Datteln mit Ziegenfrischkäse, gefüllte 120

Dhal mit Kräuterreis 79

E

Energiebällchen 107

F

Fladenbrot 120

Fladenbrot mit Kräutern 121

Florentiner Mandelgebäck 106

G

Garam Masala 35

Gemüsebrühe 62

Gemüse-Glückstaler 147

Gemüsepancakes mit Birnen-Chutney 58

Gemüseplätzchen 137

Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln 66

Gewürzpunsch, fruchtiger 173

Glasnudelsalat auf Omelette 84

Graupen

- Perlgraupen mit Apfel und Cashewkernen 43

Grießbrei, herzhafter 42

Gurke

- Gürkensaft, rosiger 179

H

Hummus 116

K

Karotten

- Karotten-Zucchini-Kuchen 100
- Karotten-Zucchini-Suppe 65
- Kartoffel-Karotten-Puffer 52
- Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156
- Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158

Kartoffeln

- Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
- Dhal mit Kräuterreis 79
- Gemüse-Glückstaler 147
- Kartoffelecken aus dem Ofen 140
- Kartoffel-Karotten-Puffer 52
- Kartoffelkuchen mit Kräuterdip 88
- Kartoffelpuffer 52
- Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12
- Kartoffelsuppe, schnelle 62
- Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159
- Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 56
- Rote-Bete-Cremesuppe 13

- Salat mit Croutons und Kürbiskernen 167
- Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129

Käse

- Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126
- Ciabatta speciale 127
- Datteln mit Ziegenfrischkäse, gefüllte 120
- Kartoffelkuchen mit Kräuterdip 88
- Käsetaler mit Rote-Bete-Chutney 85
- Zucchini mit Tamarindenmarinade, gebackene 89

Kichererbsen

- Hummus 116
- Kirchererbsentaler mit Joghurt und Pistazien 57

Kirschen

- Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69
- Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56
- Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159

Kürbis

- Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
- Kürbissuppe, asiatische 72

L

Lassi mit Koriander, herzhafter 176

Lauch

- Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
- Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158

Linsen

- Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69

M

Mandeln

- Bulgur mit Birnen und Mandeln 44

Mango

- Mangolassi, süßer 176
- Mango-Power-Smoothie 177
- Pfannkuchen mit Mango-Chutney 26
- Süßkartoffel-Mango-Suppe mit Popcorn 75

Mangold

- Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156

Mayonnaise, vegane 140

Milchpudding mit Rosenwasser 149

Milchreis 40

Milchreis, blitzschneller 42

Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56

Muffins mit Schoko-Erdbeer-Creme 104

Müsli-Makronen 106

O

Obstgarten-Spezialsaft 177

Obstkuchen, schneller 99

Oliven

- Ciabatta speciale 127
- Oliven-Kräuter-Brot 124
- Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129
- Tomaten-Relish 117

Orangen

- Gewürzpunsch, fruchtiger 173
- Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12
- Orangen-Dill-Risotto mit Pinienkernen 168
- Osterkuchen mit Schoko-Ingwer-Sauce 113

P

Paprika

- Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
- Paprika auf Erbsen-Püree, gebratene 155

Pasta

- Pasta mit Radicchio und Backpflaumen 161

Pastinaken

- Dhal mit Kräuterreis 79
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 56

Perlgrauen mit Apfel und

Cashewkernen 43

Pfannkuchen 51

Pfannkuchen mit Mango-Chutney 26

Pizza 144

Puffer

- Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53

- Kartoffel-Karotten-Puffer 52
- Kartoffelpuffer 52
- Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 56

R

Reis

- Dhal mit Kräuterreis 79
- Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69
- Milchreis 40
- Orangen-Dill-Risotto mit Pinienkernen 168

Rosmarin-Pistazien-Kekse 109

Rote Bete

- Käsetaler mit Rote-Bete-Chutney 85
- Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159
- Rote-Bete-Cremesuppe 13
- Rote-Bete-Stulle mit Kresse 138

Rotkohl

- Wirsing-Rotkohl-Gemüse mit Zimt 92

S

Salat

- Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
- Glasnudelsalat auf Omelette 84
- Salat mit Croutons und Kürbiskernen 167
- Süßkartoffelstampf mit Feldsalat 82
- Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164
- Schatzsucherbrötchen 132
- Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90
- Schnipsel-Pizza 144
- Schoko-Cupcakes mit Birnencarpaccio 103
- Schoko-Mohn-Brötchen 48
- Schwarzwurzeln mit eingelegten Schalotten 162

Sellerie

- Ananas-Sellerie-Smoothie 174
- Sesam-Mohn-Sticks 119

Spinat

- Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
- Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12

- Mango-Power-Smoothie 177
- Steckrüben-Kokos-Suppe 74

Süßkartoffeln

- Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126
- Karotten-Zucchini-Suppe 65
- Süßkartoffel-Mango-Suppe mit Popcorn 75
- Süßkartoffelstampf mit Apfel-Chutney 47
- Süßkartoffelstampf mit Feldsalat 82
- Süßkartoffelsuppe mit Kürbiskernen 73

T

Tomaten

- Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90
- Schnipsel-Pizza 144

- Tomatenketchup 141
- Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129
- Tomaten-Relish 117
- Tomatensauce für Nudeln aller Art 137

V

- Vanillekipferl 110
- Vollkorn-Ciabatta 123

W

Wildkräuter

- Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
- Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164

Wirsing

- Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158
- Wirsing-Rotkohl-Gemüse mit Zimt 92

Z

- Zimtsterne mit Zitronenglasur 107

Zucchini

- Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53
- Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126
- Gemüse-Glückstaler 147
- Karotten-Zucchini-Kuchen 100
- Karotten-Zucchini-Suppe 65
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 56
- Zucchini mit Tamarindenmarinade, gebackene 89

STICHWORTVERZEICHNIS

ADHS 21	Garam Masala 34	Mahlzeiten, Häufigkeit 28
Amchur 33	Getränke 28	Milch 29
Asafötida 33	Gewürzklassiker 33	Minze 34
Äther 16	Gewürznelken 34	Muskatnuss 35
Bockshornklee 33	Ghee 31	Müsli 29
Chilis 33	Grundbegriffe, ayurvedische 8	Pitta 16, 18
Curryblätter 34	Ingwer 34	Ras el Hanout 35
Doshas 16	Kapha 14, 16, 17	Rosenwasser 35
Einsteiger-Tag 10	Kardamom 34	Safran 35
Elemente, fünf 8, 16	Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12	Süßes 15
Erde 16	Käse 30	Vata 16, 19
Fenchelsamen 34	Koriander 34	Verdauungsfeuer 27, 28
Feuer 16	Kreuzkümmel 34	Wasser 16
Fleisch 30	Kurkuma 34	Zimt 35
	Luft 16	

Der Verlag dankt den großen und kleinen Darstellern in diesem Buch!

SERVICE



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



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag