

# Rezeptverzeichnis

## A

- Alles-drin-Salat 123
- American Pancakes 18
- Ananas
  - Ananas-Mango-Shake 54
  - Curry-Ananas-Geschnetzeltes 152
  - French-Toast mit Ananas 22
  - Gute-Laune-Brei 25
  - Karibische Fischpfanne 163
  - Sandwichtoast Hawaii 252
  - Schinken-Käse-Wraps mit Ananas 92
  - Schoko-Ananas-Bananen-Wraps 83
- Äpfel
  - Apfelaufwurf 262
  - Apfelcrumble mit Vanillequark 280
  - Apfel-Mais-Aufwurf 260
  - Apfel-Nuss-Brot 26
  - Apfel-Pfannkuchen 258
  - Apfelquark mit Pfirsich 16
  - Apfelringe, schokoladige 84
  - Apfel-Sellerie-Salat 120
  - Apfel-Zwiebel-Suppe 112
  - Heringssalat 134
  - Holunder-Drink 61
  - Käse-Knusper-Brötchen 28
  - Kürbis-Apfel-Stampf 204
  - Möhren-Apfel Drink 61
  - Obst-Schoko-Spieße 66
  - Quarkküchlein mit Apfelmus 262
  - Schupfnudelpfanne 222
  - Schupfnudelspieße mit Apfelkompott und Nüssen 266
  - Wintersalat 118
- Aprikosen
  - Quark-Aprikosen-Aufwurf 261
  - Regenbogen-Smoothie 50
  - Sommer-Smoothie 56
- Auberginen
  - Auberginen-Halloumi-Türmchen 197
  - Griechische Ratatouille-Nudeln 226

- Hähnchenschenkel mit Tsatsiki 154
- Polenta-Gemüsetaler mit Auberginendip 210
- Aufläufe
  - Baguette-Aufwurf mit Tomaten und Pilzen 188
  - Spätzle-Pilz-Aufwurf 183
- Avocados
  - Alles-drin-Salat 123
  - Avocado-creme 41
  - Mango-Avocado-Salat mit Löwenzahn 124
  - Quinoasalat mit Avocado 126
  - Reismudelsalat 122
- Ayran 58

## B

- Babyspinat-Salat mit Beeren 120
- Backfisch mit Pellkartoffelsalat 160
- Bagels 83
- Baguette-Aufwurf mit Tomaten und Pilzen 188
- Balsamico-Hühnchen mit Butternudeln 151
- Bananen
  - Bananen-Blaubeer-Shake 54
  - Bananenbrot 86
  - Bananenbrötchen 26
  - Bananen-Schoko-Smoothie 49
  - Kokos-Bananen-Streich 36
  - Müsli-Muffins 25
  - Obst-Schoko-Spieße 66
  - Regenbogen-Smoothie 50
  - Schoko-Ananas-Bananen-Wraps 83
- Bauernsalat, griechischer 130
- Beeren
  - Babyspinat-Salat mit Beeren 120
  - Bananen-Blaubeer-Shake 54
  - Beereneis 281
  - Beerenmousse 281
  - Beeren-Schichtspeise 280
  - Beeren-Smoothie 50
  - Erdbeer-Cranberry-Marmelade 34
  - Erdbeer-Kokos-Kuchen 288

- Erdbeersoufflé 276
- Himbeer-Schoko-Eisdrink 56
- Kokos-Himbeer-Torte 286
- Kunterbunte Früchte-Bowle 52
- Marienkäfertorte 296
- Birnen
  - Birnen-Crumble 276
  - Birnen-Frischkäse-Kuchen 292
  - Herbstlicher Pesto-Nudelsalat 132
- Blaubeeren
  - Babyspinat-Salat mit Beeren 120
  - Regenbogen-Smoothie 50
- Blinis mit Mandarinen-Füllung 277
- Bohnen
  - Mexikanischer Eintopf 103
  - Orecchiette mit grünen Bohnen und Pilzen 240
  - Riesenbohnen mit Feta und geröstetem Brot 123
  - Überbackenes Bohnenmus mit Thunfisch 164
- Brezelspieße 94
- Brokkoli
  - Brokkoli-Schinken-Lasagne 230
  - Buntes Huhn aus dem Wok 156
- Brot
  - Bananenbrot 86
  - Ganz von selber 298
  - Orientalisch gefülltes Pita-Brot 70
  - Rosinenbrot 86
  - Vollkornbrot mit Schinken und Kresse 89
- Brötchen, glutenfreie 28
- Buchweizen-Crêpes mit Spiegelei & Bacon 30
- Bulgur
  - Gefüllte Paprikaschoten 202
  - Wirsingbeutel 206
  - Zucchini-Bulgur-Schiffchen 180
- Buttermilch-Pfannkuchen mit Himbeeren 258

## C

- Caesar Salat 118
- Cake-Pops 64

Cannelloni mit Linsen 218  
 Caprese 132  
 Chinesische Glasnudelsuppe 106  
 Chinesische Nudeln 226  
 Ciabatta mit Tomate und  
 Mozzarella 70  
 Cordon bleus mit Kartoffel-  
 Risotto 150  
 Cranberrys  
 – Cranberry-Frischkäse-Streich  
 34  
 – Erdbeer-Cranberry-Marmelade  
 34  
 Cupcakes mit Vanillefrosting 272  
 Curry  
 – Curry-Ananas-Geschnetzeltes  
 152  
 – Curry-Quinoa-Wraps 208  
 – Curry-Risotto mit Kokosmilch  
 245

## D

Dampfnudeln 267  
 Datteln  
 – Bananen-Schoko-Smoothie 49  
 – Datteln im Speckmantel 96  
 – Dattel-Nuss-Streich 35  
 Dips  
 – Avocadocreme 41  
 – Erbsen-Hummus 44  
 – Erdnuss-Dip 38  
 – Honig-Senf-Dip 40  
 – Joghurt-Dip nach türkischer  
 Art 38  
 – Kräuterquark 45  
 – Labne 42  
 – Radieschen-Quark-Dip 40  
 – Schoko-Dip 35  
 – Sesam-Creme 42  
 Draculas Blut 52

## E

Eier  
 – American Pancakes 18  
 – Buchweizen-Crêpes mit  
 Spiegelei & Bacon 30  
 – Eiersalat-Thunfisch-Wraps 90  
 – French-Toast mit Ananas 22  
 – Gemüse-Ei-Pfanne 190  
 – Gerollte Eierpfannkuchen 18  
 – Omelett mit Schinken 30  
 – Quiche Lorraine 254

– Spaghetti Carbonara 216  
 Eintopf, mexikanischer 103  
 Erbsen  
 – Erbsencarbonara 230  
 – Erbsen-Hummus 44  
 – Möhren-Puffer mit Erbsenpüree  
 186  
 – Nudelsalat klassisch 128  
 – Reis-Quark-Auflauf mit Gemüse  
 244  
 – Zitronen-Risotto mit Erbsen  
 245  
 Erdbeeren  
 – Erdbeer-Cranberry-Marmelade  
 34  
 – Erdbeer-Kokos-Kuchen 288  
 – Erdbeer-Melonen-Smoothie 48  
 – Erdbeersoufflé 276  
 – Kunterbunte Früchte-Bowle 52  
 – Obst-Schoko-Spieße 66  
 – Überbackene Erdbeeren 264  
 Erdnuss-Dip 38  
 Erdnuss-Hähnchen 156

## F

Falafel-Pops mit Ayran 68  
 Familienpizza 250  
 Fantakuchen 292  
 Farfalle mit Lachs-Brokkoli-Käse-  
 Sauce 214  
 Farfalle mit Zitronen-Ricotta 238  
 Feigenkugeln 68  
 Feta  
 – Ge grillter Feta 204  
 – Gnocchi-Salat 126  
 – Griechischer Bauernsalat 130  
 – Riesenbohnen mit Feta und  
 geröstetem Brot 123  
 – Wraps mit Spinat und Feta 194  
 Fisch  
 – Backfisch mit Pellkartoffelsalat  
 160  
 – Eiersalat-Thunfisch-Wraps 90  
 – Fischfilet, mediterranes 174  
 – Fischmedaillons in Paprikarahm  
 170  
 – Fisch mit Knusperkruste &  
 Pellkartoffeln 174  
 – Fischspieße »Ahoi« 162  
 – Grüne Tagliatelle mit buntem  
 Fischragout 228  
 – Heringssalat 134  
 – Italienischer Nudelsalat 128

– Karibische Fischpfanne 163  
 – Knusper-Fischstäbchen 164  
 – Lachs-Wraps 90  
 – Lachs-Zucchini-Ciabatta 175  
 – Limettenspaghetti mit Lachs 175  
 – Rote-Bete-Matjes-Quark 45  
 – Seelachs in Zitronenbutter 168  
 Fleischsalat, bunter 134  
 French-Toast mit Ananas 22  
 Frischkäse-Pops 74  
 Früchte-Bowle, kunterbunte 52  
 Fruchtekugeln 67  
 Fruchtige Ofenschnitzel 145  
 Fruchtiger Salat 124  
 Fruchtsalat 84  
 Fruchtschale 278  
 Frühstück-Smoothie 49  
 Frühstückswaffeln 16

## G

Geflügel  
 – Balsamico-Hähnchen mit  
 Butternudeln 151  
 – Bunte Reispfanne mit  
 Putenbrust 151  
 – Buntes Huhn aus dem Wok 156  
 – Curry-Ananas-Geschnetzeltes  
 152  
 – Erdnuss-Hähnchen 156  
 – Gerupftes Huhn mit Mozzarella  
 150  
 – Hähnchenschenkel mit  
 Ofengemüse 154  
 – Hähnchenschenkel mit Tsatsiki  
 154  
 – Muschelnudeln mit Hähnchen  
 224  
 – Zitronenhuhn mit  
 Parmesankruste 152  
 Gemüse  
 – Gemüse-Auflauf mit Käsesauce  
 186  
 – Gemüsebonbon 211  
 – Gemüsebratlinge 192  
 – Gemüsebrötchen 300  
 – Gemüse-Ei-Pfanne 190  
 – Gemüsemuffins 89  
 – Gemüsenudeln 74  
 – Gemüsepfanne mit Camembert  
 194  
 – Gemüsesticks mit Dip 88  
 – Gemüsesuppe mit Gnocchi 102  
 – Linsengemüse 202

- Pfannkuchen mit Gemüsestreifen 208
- Polenta-Gemüsetaler mit Auberginendip 210
- Wok-Gemüse 192
- Glasnudelpfanne 224
- Glasnudelsuppe, chinesische 106
- Gnocchi
  - Gnocchi-Salat 126
  - Quark-Gnocchi 198
- Grießsuppe mit Wintergemüse 103
- Grünkerntaler 182
- Gurken
  - Griechischer Bauernsalat 130
  - Kartoffel-Gurken-Salat 131
  - Melone-Gurken-Salat 116
- Gute-Laune-Brei 25
- Gyros-Wraps 148

## H

- Hackfleisch
  - Glasnudelpfanne 224
  - Kinder-Hamburger 145
  - Kraftkugeln im Kartoffelschnee 144
  - Polenta-Lasagne 140
- Haferflocken
  - Beeren-Smoothie 50
  - Feigenkugeln 68
  - Frühstücks-Smoothie 49
  - Haferflocken-Pfannkuchen mit Himbeeren 258
  - Haferflockensüppchen 24
  - Knusper-Müsli 22
  - Knusper-Müsliriegel 67
  - Möhren-Nuss-Crumble 20
  - Müsliriegel 82
  - Ofenmüsli 21
  - Porridge mit Honig 20
  - Sommer-Smoothie 56
- Hähnchenschenkel mit Ofengemüse 154
- Hähnchenschenkel mit Tsatsiki 154
- Heringssalat 134
- Himbeeren
  - Babyspinat-Salat mit Beeren 120
  - Himbeer-Quark-Creme 274
  - Himbeer-Schoko-Eisdrink 56
  - Regenbogen-Smoothie 50
- Hirse
  - Bananen-Blaubeer-Shake 54

- Hirse-Gemüse-Kroketten 182
- Holunder-Drink, warmer 61
- Honig-Senf-Dip 40

## I

- Italienischer Nudelsalat 128
- Italienischer Tomatensalat 130
- Italienische Tomatensuppe 104

## J

- Joghurt
  - Ayran 58
  - Bananen-Blaubeer-Shake 54
  - Himbeer-Schoko-Eisdrink 56
  - Joghurt-Dip nach türkischer Art 38
  - Labne 42
  - Mango-Pistazien-Streich 36
  - Mango-Sesam-Smoothie 48
  - Radieschen-Quark-Dip 40
  - Regenbogen-Smoothie 50
  - Sesam-Creme 42
  - Sommer-Smoothie 56
  - Streifen im Glas 66

## K

- Kaiserschmarren 268
- Kalbsrouladen 142
- Karibische Fischpfanne 163
- Kartoffeln
  - Backfisch mit Pellkartoffelsalat 160
  - Fisch mit Knusperkruste & Pellkartoffeln 174
  - Heringssalat 134
  - Kartoffelcremesuppe 112
  - Kartoffel-Gurken-Salat 131
  - Kartoffel-Kräuter-Plätzchen 178
  - Kartoffel-Kürbis-Muffins 78
  - Kartoffeln mit Käsekruste 200
  - Kartoffelomelett 200
  - Kartoffelsticks mit zweierlei Dips 198
  - Käseknödel mit Rahmpilzen 146
  - Kraftkugeln mit grüner Sauce im Kartoffelschnee 144
  - Kürbis-Kartoffel-Gratin 196
  - Mini-Cordon-bleu mit Kartoffel-Risotto 150
  - Petersiliensuppe 110
  - Quarkkeulchen 266
  - Roesti 180

- Röstbrot mit Kartoffel-Kürbis-Crème 211
- Käse
  - Gemüse-Auflauf mit Käsesauce 186
  - Kartoffeln mit Käsekruste 200
  - Käsebrötchen 299
  - Käsekekse 72
  - Käseknödel mit Rahmpilzen 146
  - Käseknöpfe mit Röstzwiebeln 197
  - Käse-Knusper-Brötchen 28
  - Käse-Lauch-Frittata 206
- Kichererbsen
  - Falafel-Pops mit Ayran 68
  - Kichererbsen-Eintopf 100
- Kinder-Hamburger 145
- Kinder-Tiramisu 274
- Kirschtomaten-Mozzarella-Spieße 93
- Kiwis
  - Fruchtiger Salat 124
  - Kunterbunte Früchte-Bowle 52
- Knusper-Blech Kuchen 290
- Knusper-Fischstäbchen 164
- Knusper-Müsli 22
- Knusper-Müsliriegel 67
- Knuspernusskuchen 293
- Knusperpuffer mit Honig-Dip 260
- Kohlrabi
  - Apfel-Nuss-Brot 26
  - Gemüsenudeln 74
- Kohl-Varianten 190
- Kokos
  - Curry-Risotto mit Kokosmilch 245
  - Fruchttige Ofenschmitzel 145
  - Kokos-Bananen-Streich 36
  - Kokos-Himbeer-Torte 286
  - Kokos-Makronen 293
  - Kokos-Milchreis 272
  - Kokos-Polenta-Frühstück 21
  - Rote-Bete-Kokos-Suppe 100
- Konfettisalat 122
- Kraftkugeln im Kartoffelschnee 144
- Kräuterquark 45
- Kunterbunte Früchte-Bowle 52
- Kürbis
  - Kartoffel-Kürbis-Muffins 78
  - Kürbis-Apfel-Stampf 204
  - Kürbis-Burger 178
  - Kürbis-Kartoffel-Gratin 196

- Kürbiskernbutter 44
- Kürbis-Muffins 300
- Kürbis-Risotto 244
- Kürbissuppe mit Wirsing 110
- Röstbrot mit Kartoffel-Kürbis-Creme 211

## L

- Labne 42
- Lachs
  - Lachs mit Zucchini 168
  - Lachs-Wraps 90
  - Lachs-Zucchini-Ciabatta 175
  - Spaghetti-Lachs-Muffins 172
  - Sushirollen 172
- Limettenspaghetti mit Lachs 175
- Linsen
  - Italienischer Nudelsalat 128
  - Linsengemüse 202
  - Linsensuppe mit Spätzle und Wienerle 108
  - Türkische Linsensuppe 106

## M

- Mais
  - Apfel-Mais-Auflauf 260
  - Gebratene Maiskolben 76
  - Konfettisalat 122
- Makkaroni-Torte 234
- Mandarinen-Käsekuchen 288
- Mandelmilch 58
- Mandeln
  - Dattel-Nuss-Streich 35
  - Kokos-Himbeer-Torte 286
  - Mandelmilch 58
  - Salz- oder Gewürzmandeln 64
- Mangos
  - Ananas-Mango-Shake 54
  - Karibische Fischpfanne 163
  - Mango-Avocado-Salat mit Löwenzahn 124
  - Mango-Pistazien-Streich 36
  - Mango-Sesam-Smoothie 48
  - Reismudelsalat 122
  - Schupfnudeln mit Mangosauce 267
- Marienkäfertorte 296
- Marmorkuchen 284
- Marzipankipferl 294
- Melonen
  - Erdbeer-Melonen-Smoothie 48
  - Melone-Gurken-Salat 116
  - Melonen-Himbeer-Milch 57

- Mexikanischer Eintopf 103
- Milchreis mit Karamell 278
- Minze-
  - Zitronen-Eistee 57
- Möhren
  - Bunte Reispfanne mit Putenbrust 151
  - Gemüsenudeln 74
  - Käse-Knusper-Brötchen 28
  - Knusperpuffer mit Honig-Dip 260
  - Konfettisalat 122
  - Möhren-Nuss-Crumble 20
  - Möhren-Puffer mit Erbsenpüree 186
  - Möhren-Risotto 196
  - Rigatoni mit Möhren-Nuss-Sauce 236
  - Salat mit Polenta-Rauten 116
  - Warmer Möhren-Apfel-Drink 61
- Muffins
  - Gemüsemuffins 89
  - Kartoffel-Kürbis-Muffins 78
  - Kürbis-Muffins 300
  - Müsli-Muffins 25
  - Nudelnester 238
  - Nussmuffins 82
  - Tomaten-Feta-Muffins 78
- Mumien – Hot-Dog-Würstchen in Teig 88
- Muschelnudeln mit Fischbällchen 166
- Muschelnudeln mit Hähnchen 224
- Müsli
  - Knusper-Müsli 22
  - Müslimischung 24
  - Müsliriegel 82
  - Ofenmüsli 21
- Müslimischung 24
- Müsliriegel 82
- Muzen – frittierte Quark-Nockerl 261
- N**
- Nudeln
  - Balsamico-Hähnchen mit Butternudeln 151
  - Chinesische Nudeln 226
  - Erbsencarbonara 230
  - Herbstlicher Pesto-Nudelsalat 132
  - Italienischer Nudelsalat 128

- Limettenspaghetti mit Lachs und Salatgemüse 175
- Muschelnudeln mit Fischbällchen 166
- Nudelnester 238
- Nudelsalat klassisch 128
- Penne mit Paprikasauce 214
- Reismudelsalat 122
- Spaghetti mit Oliven-Tomaten-Sauce 222
- Spinat-Käse-Nudeln mit Nüssen 236
- Nüsse
  - Apfel-Nuss-Brot 26
  - Erdnuss-Dip 38
  - Fruchtiger Salat 124
  - Frühstück-Smoothie 49
  - Knuspernusskuchen 293
  - Möhren-Nuss-Crumble 20
  - Müslimischung 24
  - Müsliriegel 82
  - Nuss-Kirsch-Torte 286
  - Nussmuffins 82
  - Nuss-Risotto 242
  - Ofenmüsli 21
  - Salz- oder Gewürzmandeln 64
  - Schupfnudelspieße mit Apfelkompott und Nüssen 266
  - Streifen im Glas 66
  - Wintersalat 118

## O

- Obst-Schoko-Spieße 66
- Ofenmüsli 21
- Olivenbutter 41
- Omelett mit Schinken 30
- Orangen
  - Fruchtiger Salat 124
  - Orangenmichel 268
- Orecchiette mit grünen Bohnen und Pilzen 240
- Orientalisch gefülltes Pita-Brot 70

## P

- Paprika
  - Bunte Reispfanne mit Putenbrust 151
  - Bunttes Huhn aus dem Wok 156
  - Fischmedaillons in Paprikarahm 170
  - Fischspieße »Ahoi« 162
  - Gefüllte Paprikaschoten 202
  - Gemüsemuffins 89

- Glasnudelpfanne 224
- Gnocchi-Salat 126
- Griechische Ratatouille-Nudeln 226
- Griechischer Bauernsalat 130
- Hähnchenschenkel mit Tsatsiki 154
- Kalbsrouladen 142
- Paprikacremesuppe 104
- Penne mit Paprikasauce 214
- Toast-Türmchen 94
- Wok-Gemüse 192
- Penne mit Paprikasauce 214
- Penne Napoli 216
- Pesto-Nudelsalat 132
- Petersiliensuppe 110
- Pfannkuchen
  - American Pancakes 18
  - Gerollte Eierpfannkuchen 18
  - Pfannkuchen mit Gemüsestreifen 208
- Pfannkuchen mit Gemüsestreifen 208
- Pfeffernüsse 294
- Pilze
  - Baguette-Auflauf mit Tomaten und Pilzen 188
  - Käseknödel mit Rahmpilzen 146
  - Makkaroni-Torte 234
  - Orecchiette mit grünen Bohnen und Pilzen 240
  - Spätzle-Pilz-Auflauf 183
  - Vollkornnudeln mit Pilzen und Croûton-Crunch 220
- Pitabrot, orientalisch gefülltes 70
- Pizza! Pizza! 250
- Pizza-Toasties 251
- Polenta

- Polenta-Gemüsetaler mit Auberginendip 210
- Polenta-Lasagne 140
- Polenta mit Möhren-Wirsing-Gemüse 183
- Quarkauflauf mit Polenta 264
- Salat mit Polenta-Rauten 116
- Porridge mit Honig 20
- Pute
  - Fruchtlige Ofenschnitzel 145
  - Puten-Wrap mit Gurke 92

## Q

- Quark
  - Apfelquark mit Pflirsich 16
  - Beeren-Schichtspeise 280
  - Himbeer-Quark-Creme 274
  - Kinder-Tiramisu 274
  - Kräuterquark 45
  - Muzen – frittierte Quark-Nockerl 261
  - Quark-Aprikosen-Auflauf 261
  - Quarkauflauf mit Polenta 264
  - Quarkbrötchen 299
  - Quark-Gnocchi 198
  - Quarkkeulchen 266
  - Quarkküchlein mit Apfelmus 262
  - Radieschen-Quark-Dip 40
  - Schoko-Dip 35
  - Überbackene Erdbeeren 264
- Quiche Lorraine 254
- Quinoa
  - Alles-drin-Salat 123
  - Curry-Quinoa-Wraps 208
  - Quinoasalat mit Avocado 126

## R

- Radieschen-Quark-Dip 40
- Ratatouille-Nudeln, griechisch 226
- Regenbogen-Smoothie 50
- Reis
  - Bunte Reispfanne mit Putenbrust 151
  - Curry-Risotto mit Kokosmilch 245
  - Milchreis mit Karamell 278
  - Reismudelsalat 122
  - Reis-Quark-Auflauf mit Gemüse 244
  - Reissalat 131
- Reissalat 131
- Rhabarbersirup 60
- Ricotta
  - Spinat-Ricottastrudel 184
- Riesenbohnen mit Feta und geröstetem Brot 123
- Rigatoni mit Möhren-Nuss-Sauce 236
- Risotto
  - Curry-Risotto mit Kokosmilch 245
  - Kürbis-Risotto 244
  - Möhren-Risotto 196
  - Nuss-Risotto 242
  - Risotto-Grundrezept 242
  - Zitronen-Risotto mit Erbsen 245
- Rosinenbrot 86
- Röstbrot mit Kartoffel-Kürbis-Creme 211
- Rösti 180
- Rote Bete
  - Draculas Blut 52
  - Heringssalat 134
  - Rote-Bete-Kokos-Suppe 100
  - Rote-Bete-Matjes-Quark 45
- Rucolacremesuppe 102

## S

- Salami-Champignon-Pizza 248
- Salz- oder Gewürzmandeln 64
- Sandwichtoast caprese 251
- Sandwichtoast Hawaii 252
- Schinken
  - Brokkoli-Schinken-Lasagne 230
  - Sandwichtoast Hawaii 252
  - Schinken-Käse-Wraps mit Ananas 92

### 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

E-Mail-Leserservice  
kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 30 05 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 89 31-748

## Schnitzel

- Fruchtige Ofenschnitzel 145
- Kleine Kokosschnitzel mit Asia-Dip 138
- Mini-Schnitzel mit Salat 138

## Schoko-Ananas-Bananen-Wraps

83

## Schoko-Dip 35

Schokoladenkuchen 290

## Schupfnudeln

– Schupfnudeln mit Mangosauce 267

– Schupfnudelpfanne 222

– Schupfnudelspieße mit Apfelkompott 266

## Schwein

– Cordon bleus mit Kartoffel-Risotto 150

– Gyros-Wraps 148

– Schweinelendchen 144

Seelachs in Zitronenbutter 168

## Sellerie

– Apfel-Sellerie-Salat 120

– Gemüsenudeln 74

Sesam-Creme 42

## Sirup

– Rhabarbersirup 60

– Zitronensirup 60

Sommer-Smoothie 56

## Spaghetti

– Limettenspaghetti mit Lachs 175

– Spaghetti carbonara 216

– Spaghetti-Lachs-Muffins 172

– Spaghetti mit Oliven-Tomaten-Sauce 222

Spargeltoasties, überbackene 252

## Spätzle

– Spätzle, hausgemacht 218

– Spätzle-Pilz-Auflauf 183

## Spinat

– Babyspinat-Salat mit Beeren 120

– Fischmedaillons in Paprikarahm 170

– Makkaroni-Torte 234

– Spinat-Käse-Nudeln mit Nüssen 236

– Spinat-Ricotta-Strudel 184

– Wok-Nudeln mit gebratenem Hähnchen 228

– Wrap mit Spinat und Feta 194

Streifen im Glas 66

Sushirollen 172

## T

Tiramisu, für Kinder 274

Toast-Türmchen 94

## Tomaten

– Baguette-Auflauf mit Tomaten und Pilzen 188

– Caprese 132

– Ciabatta mit Tomate und Mozzarella 70

– Gefüllte Kirschtomaten 72

– Gemüsebratlinge 192

– Griechischer Bauernsalat 130

– Hähnchenschenkel mit Tsatsiki 154

– Herbstlicher Pesto-Nudelsalat 132

– Italienischer Nudelsalat 128

– Italienischer Tomatensalat 130

– Italienische Tomatensuppe 104

– Kartoffelsticks mit zweierlei Dips 198

– Kirschtomaten-Mozzarella-Spieße 93

– Mediterranes Fischfilet 174

– Muschelnudeln mit Fischbällchen 166

– Quinoasalat mit Avocado 126

– Reis-Quark-Auflauf mit Gemüse 244

– Spaghetti mit Oliven-Tomaten-Sauce 222

– Tomaten-Feta-Muffins 78

– Tomatensalat, italienisch 130

– Tomaten-Schinken-Brot 298

– Tomaten-Sprossen-Auflauf 188

– Überbackenes Gemüsebrot 76

– Wursthäppchen 93

Türkische Linsensuppe 106

## U

Überbackene Erdbeeren 264

Überbackenes Bohnenmus mit Thunfisch 164

Überbackenes Gemüsebrot 76

Überbackene Spargeltoasties 252

## V

Vitamin-Lollies 277

Vollkornbrot mit Schinken und Kresse 89

Vollkornfrittata 240

Vollkornnudeln mit Pilzen und Croûton-Crunch 220

## W

Waffeln, Frühstückswaffeln 16

Wintersalat 118

## Wirsing

– Kürbissuppe mit Wirsing 110

– Polenta mit Möhren-Wirsing-Gemüse 183

– Schupfnudelpfanne 222

– Wirsingbeutel 66

Wok-Gemüse 192

Wok-Nudeln mit gebratenem Hähnchen 228

## Wraps

– Curry-Quinoa-Wraps 208

– Eiersalat-Thunfisch-Wrap 90

– Gyros-Wraps 148

– Lachs-Wraps 90

– Puten-Wrap mit Gurke 92

– Schinken-Käse-Wraps mit Ananas 92

– Wraps mit Spinat und Feta 194

Wursthäppchen 93

## Z

Zitronenhuhn mit

Parmesankruste 152

Zitronen-Risotto mit Erbsen 245

Zitronensirup 60

Zitronen-Sommertorte 284

## Zucchini

– Bunte Reispfanne mit

Putenbrust 151

– Fischspieße »Ahoi« 162

– Gemüsemuffins 89

– Gemüsenudeln 74

– Gnocchi-Salat 126

– Hähnchenschenkel mit Tsatsiki 154

– Lachs mit Zucchini 168

– Lachs-Zucchini-Ciabatta 175

– Reis-Quark-Auflauf mit Gemüse 244

– Überbackenes Gemüsebrot 76

– Zucchini-Bulgur-Schiffchen 180

– Zucchini-Lasagne 232

– Zucchini-Röllchen 96