

Rezeptregister

A

American Club-Sandwich 86

Ananas

- Barbecue-Grillsteak mit Gemüsesticks 57
- Fruchtig-pikanter Blumenkohlreis 118

Asiatische Reismudeln mit

Möhren-Ingwer-Curry 61

Aubergine

- Baguette mit Caponata-Füllung 70
- Gemüsesticks mit Auberginen-Dip 93
- Nudelsalat Antipasti 82
- Spanisches Gemüseragout mit Bratwurstbällchen 64

Aufstrich

- Ziegenkäse-Walnuss-Aufstrich 46

Avocado

- Fruchtiger Geflügelsalat 83
- Frühling-Krabben-Ei-Salat 78

B

Baguette mit Caponata-Füllung 70

Barbecue-Grillsteak mit Gemüsesticks 57

Beeren

- Chia-Joghurt mit Himbeeren 8
- Erdbeer-Mango-Smoothie 52
- Pancakes mit Heidelbeeren 48
- Quinoa-Müsli mit Heidelbeeren 52

Birne

- Bunter Bohnensalat mit Käse und Birne 94

Blumenkohl

- Bulgurpfanne mit Tahina-Sesampaste 98
- Fruchtig-pikanter Blumenkohlreis 118

Blumenkohl-Kartoffel-

Kokossuppe mit Curry 122

Blumenkohl-Puffer mit Dip und Salat 73

Bohnen

- Bunter Bohnensalat mit Käse und Birne 94
- Grüne Bohnen mit Hackfleischsauce 9
- Schichtsalat mit Eiern und Thunfisch 106
- Ungarisches Bohnengulasch mit Debreziner 116

Bratwurst

- Spanisches Gemüseragout mit Bratwurstbällchen 64

Brokkoli

- Schlemmer-Fischfilet mit Kürbisstampf 56
- Tagliatelle mit Brokkoli-Pesto 55
- Wok-Gemüse mit Tofu 126

Brot

- American Club-Sandwich 86
- Baguette mit Caponata-Füllung 70
- Eiweißbrot mit Wurstsalat 72
- Feines Körner-Eiweißbrot 79
- Italienischer Salat mit Knusper-Brotwürfeln 92
- Kaltes Schnitzel-Brot mit saftiger Rohkost 80
- Lachsbrötchen Gurke-Dill 91
- Schinken-Rührei auf Butterbrot 53
- Tomaten-Bruschetta 72
- Bulgur-Bratlinge mit Joghurt-Dill-Dressing 77
- Bulgurpfanne mit Tahina-Sesampaste 98
- Bulgur-Pilzsalat mit Minze und Schinken 104

Bunter Bohnensalat mit Käse und

Birne 94

Bunter Eiersalat 69

C

Chia-Joghurt mit Himbeeren 8

Chinakohl-Kartoffelstampf mit Räucherfisch 115

Couscous

- Mozzarella-Paprika-Zucchini-Couscous 67

D

Dill

- Bulgur-Bratlinge mit Joghurt-Dill-Dressing 77
- Lachsbrötchen Gurke-Dill 91

E

Eier

- Bunter Eiersalat 69
- Frühling-Krabben-Ei-Salat 78
- Gemüsemix mit Kurkuma-Senf-Sauce und Rührei 63
- Kalte Sommersuppe »Okroschka« 76
- Kunterbunte Frittata 120
- Schichtsalat mit Eiern und Thunfisch 106
- Schinken-Rührei auf Butterbrot 53
- Shakshouka 50
- Eier-Lachsrolle im Salatbett 100
- Eiweißbrot mit Wurstsalat 72

Erbsen

- Kunterbunte Frittata 120
- Pikantes Tomaten-Erbsen-Gemüse mit Hähnchenbrustfilets 60
- Erdbeer-Mango-Smoothie 52
- Exotischer Kokos-Pastinaken-Möhren-Reis 124

F

Falscher Kartoffelsalat 88

Farro perlato

– Italienischer Farro-Salat 89

Feines Körner-Eiweißbrot 79

Fisch

– Chinakohl-Kartoffelstampf mit Räucherfisch 115

– Eier-Lachsrolle im Salatbett 100

– Lachsbrötchen Gurke-Dill 91

– Schichtsalat mit Eiern und Thunfisch 106

– Schlemmer-Fischfilet mit Kürbisstampf 56

– Spargel-Quinoa-Salat mit Lachs 97

– Thai-Gemüsepfanne mit Lachstaltern 58

Fleisch

– American Club-Sandwich 86

– Barbecue-Grillsteak mit Gemüsesticks 57

– Fruchtiger Frühlingseintopf 109

– Fruchtiger Geflügelsalat 83

– Indisches Hähnchencurry mit Salat 62

– Kaltes Schnitzel-Brot mit saftiger Rohkost 80

– Pikantes Tomaten-Erbсен-Gemüse mit Hähnchenbrustfilets 60

Fleischwurst

– Eiweißbrot mit Wurstsalat 72

– Falscher Kartoffelsalat 88

– Fruchtig-nussiger Käse-Wurst-Salat 96

– Kalte Sommersuppe »Okroschka« 76

Frischkäse

– Eier-Lachsrolle im Salatbett 100

Fruchtiger Frühlingseintopf 109

Fruchtiger Geflügelsalat 83

Fruchtig-nussiger Käse-Wurst-Salat 96

Fruchtig-pikanter

Blumenkohlreis 118

Frühlings-Krabben-Ei-Salat 78

G

Gemüsemix mit Kurkuma-Senf-Sauce und Rührei 63

Gemüsesticks mit Auberginen-Dip 93

Granola Knuspermüsli 47

Griechischer Bauernsalat mit Gyros-Hack 107

Grüne Bohnen mit Hackfleischsauce 9

Grüne Kräuter-Kartoffelpfanne mit Schafskäse 66

Gurke

– American Club-Sandwich 86

– Bulgurpfanne mit Tahina-Sesampaste 98

– Bunter Eiersalat 69

– Griechischer Bauernsalat mit Gyros-Hack 107

– Kalte Sommersuppe »Okroschka« 76

– Lachsbrötchen Gurke-Dill 91

– Schichtsalat mit Eiern und Thunfisch 106

– Spanische Cocos mit feurigem Gürkensalat 74

H

Hackfleisch

– Griechischer Bauernsalat mit Gyros-Hack 107

– Grüne Bohnen mit Hackfleischsauce 9

– Hacksteak mit Rosenkohlcurry 128

– Kohlrabi-Lasagne 110

– Zucchini spaghetti mit Tomaten-Hackbällchen 112

Hacksteak mit Rosenkohlcurry 128

I

Indisches Hähnchencurry mit Salat 62

Ingwer

– Fruchtiger Frühlingseintopf 109

Italienischer Farro-Salat 89

Italienischer Reissalat mit Mozzarella 84

Italienischer Salat mit Knusper-Brotwürfeln 92

J

Joghurt

– Bulgur-Bratlinge mit Joghurt-Dill-Dressing 77

– Chia-Joghurt mit Himbeeren 8

– Erdbeer-Mango-Smoothie 52

– Gemüsesticks mit Auberginen-Dip 93

– Grüne Kräuter-Kartoffelpfanne mit Schafskäse 66

K

Kalte Pasta mit rosa Ricotta-Sauce 102

Kalte Sommersuppe »Okroschka« 76

Kaltes Schnitzel-Brot mit saftiger Rohkost 80

Kartoffel-Käse-Küchlein mit buntem Krautsalat 123

Kartoffeln

– Blumenkohl-Kartoffel-Kokossuppe mit Curry 122

– Chinakohl-Kartoffelstampf mit Räucherfisch 115

– Grüne Kräuter-Kartoffelpfanne mit Schafskäse 66

– Kartoffel-Ricotta-Gratin mit Sauerkraut und Pilzen 9

– Sizilianische Würzkartoffeln mit Ziegenkäse 127

Käse

– American Club-Sandwich 86

- Bunter Bohnensalat mit Käse und Birne 94
- Fruchtig-nussiger Käse-Wurst-Salat 96
- Kartoffel-Käse-Küchlein mit buntem Krautsalat 123
- Kohlrabi-Lasagne 110
- Nudel-Pilz-Salat mit Manchego 99

Kohl

- Blumenkohl-Kartoffel-Kokossuppe mit Curry 122
- Chinakohl-Kartoffelstampf mit Räucherfisch 115
- Griechischer Bauernsalat mit Gyros-Hack 107
- Hacksteak mit Rosenkohlcurry 128
- Kartoffel-Käse-Küchlein mit buntem Krautsalat 123

Kohlrabi

- Falscher Kartoffelsalat 88
- Kaltes Schnitzel-Brot mit saftiger Rohkost 80
- Spinatpuffer mit Radieschen-Kohlrabi-Salat 111

Kohlrabi-Lasagne 110

Kokos

- Asiatische Reismudeln mit Möhren-Ingwer-Curry 61
- Blumenkohl-Kartoffel-Kokossuppe mit Curry 122
- Exotischer Kokos-Pastinaken-Möhren-Reis 124
- Wok-Gemüse mit Tofu 126

Krabben

- Frühlings-Krabben-Ei-Salat 78

Kräuter

- Grüne Kräuter-Kartoffelpfanne mit Schafskäse 66
- Kalte Sommersuppe »Okroschka« 76

Kunterbunte Frittata 120

Kürbis

- Schlemmer-Fischfilet mit Kürbisstampf 56

L

Lachsbrötchen Gurke-Dill 91

M

Mandarinenquark mit Ingwer 48

Mandeln

- Feines Körner-Eiweißbrot 79
- Granola Knuspermüsli 47
- Mandarinenquark mit Ingwer 48

Mango

- Erdbeer-Mango-Smoothie 52
- Fruchtiger Frühlingseintopf 109

Marmelade

- Paprika-Chili-Marmelade 46

Melone

- Overnight Oats mit Ricotta und Melone 45

Minze

- Bulgur-Pilzsalat mit Minze und Schinken 104

Mischgemüse

- Gemüsemix mit Kurkuma-Senf-Sauce und Rührei 63

Möhren

- Asiatische Reismudeln mit Möhren-Ingwer-Curry 61
- Exotischer Kokos-Pastinaken-Möhren-Reis 124
- Fruchtiger Frühlingseintopf 109
- Kaltes Schnitzel-Brot mit saftiger Rohkost 80
- Wok-Gemüse mit Tofu 126

Mozzarella

- Italienischer Farro-Salat 89
- Italienischer Reissalat mit Mozzarella 84
- Mozzarella-Paprika-Zucchini-Couscous 67

Müsli

- Granola Knuspermüsli 47
- Overnight Oats mit Ricotta und Melone 45

- Quinoa-Müsli mit Heidelbeeren 52

N

Nudeln

- Kalte Pasta mit rosa Ricotta-Sauce 102
- Nudelsalat Antipasti 82
- Tagliatelle mit Brokkoli-Pesto 55

Nudel-Pilz-Salat mit Manchego 99

Nudelsalat Antipasti 82

Nüsse

- Bulgur-Bratlinge mit Joghurt-Dill-Dressing 77
- Fruchtig-nussiger Käse-Wurst-Salat 96
- Granola Knuspermüsli 47
- Ziegenkäse-Walnuss-Aufstrich 46

O

Overnight Oats mit Ricotta und Melone 45

P

Pancakes mit Heidelbeeren 48

Paprika

- Bulgurpfanne mit Tahina-Sesampaste 98
- Frühlings-Krabben-Ei-Salat 78
- Italienischer Farro-Salat 89
- Italienischer Salat mit Knusper-Brotwürfeln 92
- Kunterbunte Frittata 120
- Mozzarella-Paprika-Zucchini-Couscous 67
- Shakshouka 50
- Spanische Cocas mit feurigem Gurkensalat 74
- Spanisches Gemüseragout mit Bratwurstbällchen 64
- Thai-Gemüsepfanne mit Lachstalen 58
- Wok-Gemüse mit Tofu 126

Paprika-Chili-Marmelade 46

Pastinaken

– Exotischer Kokos-Pastinaken-Möhren-Reis 124

Pikantes Tomaten-

Erbsen-Gemüse mit
Hähnchenbrustfilets 60

Pilze

– Bulgur-Pilzsalat mit Minze und Schinken 104

– Kartoffel-Ricotta-Gratin mit Sauerkraut und Pilzen 9

– Nudel-Pilz-Salat mit Manchego 99

Q

Quark

– Eier-Lachsrolle im Salatbett 100

– Mandarinenquark mit Ingwer 48

Quinoa

– Spargel-Quinoa-Salat mit Lachs 97

Quinoa-Müsli mit Heidelbeeren 52

R

Radieschen

– Eiweißbrot mit Wurstsalat 72

– Fruchtiger Geflügelsalat 83

– Fruchtig-nussiger Käse-Wurst-Salat 96

– Frühlings-Krabben-Ei-Salat 78

– Kalte Sommersuppe
»Okroschka« 76

– Sizilianische Würzkartoffeln mit Ziegenkäse 127

– Spinatpuffer mit Radieschen-Kohlrabi-Salat 111

Reis

– Asiatische Reismudeln mit Möhren-Ingwer-Curry 61

– Exotischer Kokos-Pastinaken-Möhren-Reis 124

– Italienischer Reissalat mit Mozzarella 84

– Selleriesticks in Currysauce mit Reis 119

Ricotta

– Kalte Pasta mit rosa Ricotta-Sauce 102

– Kartoffel-Ricotta-Gratin mit Sauerkraut und Pilzen 9

– Overnight Oats mit Ricotta und Melone 45

Rosenkohl

– Hacksteak mit Rosenkohlcurry 128

S

Salat

– Bunter Bohnensalat mit Käse und Birne 94

– Bunter Eiersalat 69

– Eier-Lachsrolle im Salatbett 100

– Eiweißbrot mit Wurstsalat 72

– Fruchtiger Geflügelsalat 83

– Fruchtig-nussiger Käse-Wurst-Salat 96

– Frühlings-Krabben-Ei-Salat 78

– Griechischer Bauernsalat mit Gyros-Hack 107

– Indisches Hähnchencurry mit Salat 62

– Italienischer Salat mit Knusper-Brotwürfeln 92

– Schichtsalat mit Eiern und Thunfisch 106

Sauerkraut

– Kartoffel-Ricotta-Gratin mit Sauerkraut und Pilzen 9

– Selleriepüree mit Sauerkraut und Würstchen 114

Schafskäse

– Gemüsesticks mit Auberginen-Dip 93

– Grüne Kräuter-Kartoffelpfanne mit Schafskäse 66

– Nudelsalat Antipasti 82

Schichtsalat mit Eiern und Thunfisch 106

Schinken

– Bulgur-Pilzsalat mit Minze und Schinken 104

– Bunter Eiersalat 69

– Kunterbunte Frittata 120

Schinken-Rührei auf Butterbrot 53

Schlemmer-Fischfilet mit Kürbisstampf 56

Sellerie

– Baguette mit Caponata-Füllung 70

– Falscher Kartoffelsalat 88

– Fruchtiger Geflügelsalat 83

– Fruchtig-nussiger Käse-Wurst-Salat 96

– Fruchtig-pikanter

Blumenkohlreis 118

Selleriepüree mit Sauerkraut und Würstchen 114

Selleriesticks in Currysauce mit Reis 119

Sesam

– Bulgurpfanne mit Tahina-Sesampaste 98

– Granola Knuspermüsli 47

Shakshouka 50

Sizilianische Würzkartoffeln mit Ziegenkäse 127

Spanische Cocas mit feurigem Gurkensalat 74

Spanisches Gemüseragout mit Bratwurstbällchen 64

Spargel

– Wok-Gemüse mit Tofu 126

Spargel-Quinoa-Salat mit Lachs 97

Spinatpuffer mit Radieschen-Kohlrabi-Salat 111

T

Tagliatelle mit Brokkoli-Pesto 55

Thai-Gemüsepfanne mit Lachstalern 58

Tofu

- Wok-Gemüse mit Tofu 126

Tomaten

- Barbecue-Grillsteak mit Gemüsesticks 57
- Blumenkohl-Puffer mit Dip und Salat 73
- Bulgur-Pilzsalat mit Minze und Schinken 104
- Italienischer Reissalat mit Mozzarella 84
- Kalte Pasta mit rosa Ricotta-Sauce 102
- Kohlrabi-Lasagne 110
- Pikantes Tomaten-Erbsen-Gemüse mit Hähnchenbrustfilets 60
- Shakshouka 50
- Ungarisches Bohnengulasch mit Debrecziner 116
- Zucchinispaghetti mit Tomaten-Hackbällchen 112

Tomaten-Bruschetta 72

U

- Ungarisches Bohnengulasch mit Debrecziner 116

W

- Wok-Gemüse mit Tofu 126

Wurst

- Selleriepüree mit Sauerkraut und Würstchen 114
- Ungarisches Bohnengulasch mit Debrecziner 116

Z

Ziegenkäse

- Sizilianische Würzkartoffeln mit Ziegenkäse 127
- Ziegenkäse-Walnuss-Aufstrich 46

Zucchini

- Baguette mit Caponata-Füllung 70
- Blumenkohl-Puffer mit Dip und Salat 73
- Grüne Kräuter-Kartoffelpfanne mit Schafskäse 66
- Italienischer Farro-Salat 89
- Kalte Pasta mit rosa Ricotta-Sauce 102
- Mozzarella-Paprika-Zucchini-Couscous 67
- Nudelsalat Antipasti 82
- Spanische Cocos mit feurigem Gurkensalat 74
- Spanisches Gemüseragout mit Bratwurstbällchen 64
- Thai-Gemüsepfanne mit Lachstälern 58
- Zucchinispaghetti mit Tomaten-Hackbällchen 112

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 8931-748