

Stichwortverzeichnis

A

Ananas

- Kokos-Milchreis mit Ananas 34
- Ananasspieße mit Chili und Vanillecrème, gegrillte 157

Äpfel

- Apfel-Orangen-Punsch 55
- Minze-Apfel-Drink 56

Aprikosen

- Aprikosen-Buttermilch-Suppe mit Zuckerschoten 67
- Aprikosen-Rosmarin-Drink 56
- Aprikosen-Rosmarin-Küchlein 167
- Aprikosen-Tomaten-Salsa 40
- Hirsotto mit Aprikosen und Pinienkernen 111
- Kaltgerührter Aprikosenaufstrich 37
- Mediterraner Salat mit einem Hauch Orient 82
- Obstsalat mit Minzjoghurt 158
- Quark-Mohn-Crème mit Aprikosensauce 159
- Quinoa-Salat mit Aprikosen-Sesam-Vinaigrette 82
- Schweinefilet-Aprikosen-Spießchen auf Linsensalat 137

Auberginen

- Auberginen, marinierte 69
- Auberginen mit Pistazien, gefüllte 93
- Auberginen-Pinienkern-Crème 42
- Doradenfilets auf Auberginencreme mit Kräuteröl 155
- Mangoldroulade mit Bulgurfüllung auf Feigen-Carpaccio 106
- Mediterraner Salat mit einem Hauch Orient 82
- Miniauberginen in Safransauce mit Sesam-Kartoffeln 103
- Wolfsbarschfilet auf Auberginenragout mit Mohnkartoffeln 150

Aufstriche

- Auberginen-Pinienkern-Crème 42
- Avocado-Aufstrich 43
- Cashew-Rosinen-Aufstrich 38
- Kaltgerührter Aprikosenaufstrich 37
- Linsenaufstrich 39
- Mandelmus 38
- Safran-Dattel-Frischkäse 39
- Tomatenaufstrich 42

Avocado

- Avocado-Aufstrich 43
- Avocadocrème mit karamellisierter Nektarine 164
- Avocado-Karotten-Salat 16

- Avocado-Limetten-Dip 45
- Orangen-Avocado-Salat, scharfer 89

B

Beeren

- Erdbeeren mit Schokoladenmousse 160
- Erdbeer-Minz-Sorbet 159
- Erdbeer-Zuckerschoten-Salat 78
- Himbeer-Baiser-Trifle, sahniges 162
- Hirsebrei mit frischen Beeren 34
- Müsli mit Mandelmilch und Beeren 33
- Schoko-Brombeer-Crumble 167

Birnen

- Buchweizenpfannkuchen mit Birnen-Roquefort-Füllung 115

Blumenkohl

- Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Mango 91
- Blumenkohl mit Frühlingzwiebel-salat, gerösteter 122
- Blumenkohlsalat mit Linsen-Rosinen-Dressing 86
- Gemüse-Tempura mit Mango-Dip 71

Bohnen

- Bohnen-Melonen-Salat mit Koriander-Dressing 80
- Perlgraupensalat mit Granatapfel und Feta 85

Brit

- Mohn-Brot, würziges 47

Brokkoli

- Gemüse-Tempura mit Mango-Dip 71

Buchweizen

- Buchweizenpfannkuchen mit Birnen-Roquefort-Füllung 115
- Gemüse-Buchweizen mit Lammkarrees 132
- Zanderfilet auf Spinat-Kokos-Gemüse und Buchweizen 145

Bulgur

- Hackbällchen in spicy Tomatensauce mit Bulgur 134
- Mangoldroulade mit Bulgurfüllung auf Feigen-Carpaccio 104

C

Cashewkerne

- Cashew-Rosinen-Aufstrich 38
- Cashewsahne 43
- Kartoffel-Linsen-Gulasch mit Cashewdip 110

- Kartoffelspieße mit Cashewsauce und Kräutersalat 102

Chapati 48

Couscous

- Couscous mit Datteln und Mango, süßer 31
- Kürbisgemüse mit Petersilien-Couscous 124
- Paprika-Hummus mit Spitzkohlsalat und Couscous 107
- Schweinefilet mit Pak Choi, Rhabarber-Chutney und Couscous 141
- Zwiebel-Suppe mit Rosinen-Couscous, orientalische 63

D

Datteln

- Couscous mit Datteln und Mango, süßer 31
- Safran-Dattel-Frischkäse 39
- Schweinefilet-Aprikosen-Spießchen auf Linsensalat 137
- Smoothie, grüner 53
- Doradenfilets auf Auberginencreme mit Kräuteröl 155

E

- Energiekugeln, orientalische 158

Erbsen

- Erbsen-Kokos-Suppe mit Kartoffelwürfeln 64
- Lachswürfel mit Soba-Nudeln und Kräuteröl 152

Erdbeeren

- Erdbeeren mit Schokoladenmousse 160
- Erdbeer-Minz-Sorbet 159
- Erdbeer-Zuckerschoten-Salat 78

F

Feigen

- Hafer-Knusper-Müsli mit Joghurt und Feigen 32
- Limetten-Mohn-Crème mit Feigen 164
- Linsenplätzchen mit Feigen-Rotkohl 118
- Mangoldroulade mit Bulgurfüllung auf Feigen-Carpaccio 104
- Maronencreme mit Orangen-Feigen-Carpaccio 163
- Pflaumen-Feigen-Chutney 40

- Quinoasotto mit Spargel-Feigen-Ragout 123
- Rotkohl-Feigen-Salat mit Halloumi 78
- Spinatsalat mit Passionsfrucht-Dressing 83

Fenchel

- Fenchel-Salat mit Granatapfel und Dill, gedünsteter 88
- Hähnchenbrustfilets mit Fenchel-Kartoffeln 140
- Hähnchen-Fenchel-Pfanne mit Topinambur 129

Feta

- Hackbällchen in spicy Tomatensauce mit Bulgur 134
- Karotten mit gerösteten Zwiebeln und Feta 97
- Kartoffel-Feta-Salat mit Honig-Vinaigrette 88
- Perlgraupensalat mit Granatapfel und Feta 85
- Radicchio mit Kräuter-Feta, gratinierter 100

Fladen

- Chapati 48
- Gewürz-Fladen, herzhafte 51
- Kichererbsenfladen mit Pilzen, Zwiebeln und Blauschimmelkäse 70
- Kirchererbsenfladen 48
- Rote-Bete-Fladen, orientalische 119

Frischkäse

- Gurken-Canapés mit Ziegenfrischkäse 71
- Polentaschnitten mit Paprikafrischkäse 73
- Rote-Bete-Fladen, orientalische 119
- Safran-Dattel-Frischkäse 39

G

Garnelen

- Garnelen-Pak-Choi-Pfanne und Limetten-Koriander-Reis 143
- Garnelenspieße auf Kokos-Kohlrabi-Ragout 153

Geflügel

- Hähnchenbrustfilet auf Kichererbsengemüse 130
- Hähnchenbrustfilets mit Fenchel-Kartoffeln 140
- Hähnchen-Fenchel-Pfanne mit Topinambur 129
- Hähnchen-Pfirsich-Spieße mit Sesamkräutersauce 139
- Gemüse-Buchweizen mit Lammkarrees 132

Gemüse-Nudeln mit Mango in Curry-sauce 93

Gemüse-Rolls mit süß-saurer Sauce 74

Gemüse-Soba-Nudeln mit Lachswürfeln 144

Gemüse-Tempura mit Mango-Dip 71

Gewürz-Fladen, herzhafte 51

Gewürz-Mandeldrink 55

Gewürzmandeln 73

Granatapfel

– Blumenkohl mit Frühlingszwiebel-salat, gerösteter 122

– Gemüse-Buchweizen mit Lammkarrees 132

– Kartoffeln mit Karottensalat, gefüllte 92

– Kartoffel-Romanesco-Pfanne mit Mandel-Sesam-Joghurt 114

– Linsen-Granatapfel-Salat mit Joghurt-Dressing 80

– Perlgraupensalat mit Granatapfel und Feta 85

– Trauben-Granatapfel-Gelee mit Gewürzcrème 163

Grapefruitfilets mit Orangencrème, gratinierte 160

Gurken

– Gurken-Canapés mit Ziegenfrischkäse 71

– Gurken-Kaltschale mit Sesamstangen 62

– Kartoffelplätzchen mit orientalischem Gurkensalat 92

H

Hackbällchen in spicy Tomatensauce mit Bulgur 134

Hafer-Knusper-Müsli mit Joghurt und Feigen 32

Hafer-Shake 56

Hähnchen

– Hähnchenbrustfilet auf Kichererbsengemüse 130

– Hähnchenbrustfilets mit Fenchel-Kartoffeln 140

– Hähnchen-Fenchel-Pfanne mit Topinambur 129

– Hähnchen-Pfirsich-Spieße mit Sesamkräutersauce 139

Halloumi

– Quinoa-Nektarinen-Salat mit Mohndressing und gegrilltem Halloumi 79

– Rotkohl-Feigen-Salat mit Halloumi 78

Himbeer-Baiser-Trifle, sahniges 162

Hirse

- Hirsebrei mit frischen Beeren 34
- Hirsotto mit Aprikosen und Pinienkernen 111
- Müsli mit Hirse- und Haferflocken 33
- Hummus 45

I

Ingwer

- Ingwer-Booster 54
- Melonen-Ingwer-Drink 54

J

Joghurt

- Joghurt-Minze-Trunk 56
- Kartoffel-Romanesco-Pfanne mit Mandel-Sesam-Joghurt 114
- Lammfilets mit Rote-Bete-Gemüse und Joghurt-Dip 136
- Limetten-Mohn-Crème mit Feigen 164
- Obstsalat mit Minzjoghurt 158
- Quark-Mohn-Crème mit Aprikosensauce 159

K

Karotten

- Avocado-Karotten-Salat 16
- Karotten mit gerösteten Zwiebeln und Feta 97
- Karottensalat mit Orangendressing 83
- Kartoffeln mit Karottensalat, gefüllte 92
- Lachswürfel mit Soba-Nudeln und Kräuteröl 152
- Ofenkarotten mit Quinoa und Karottengrün-Pesto 94

Kartoffeln

- Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Mango 91
- Erbsen-Kokos-Suppe mit Kartoffelwürfeln 64
- Hähnchenbrustfilets mit Fenchel-Kartoffeln 140
- Hähnchen-Pfirsich-Spieße mit Sesamkräutersauce 139
- Kartoffel-Feta-Salat mit Honig-Vinaigrette 88
- Kartoffel-Kokos-Suppe mit Linsen 60
- Kartoffel-Linsen-Gulasch mit Cashewdip 110
- Kartoffeln mit Karottensalat, gefüllte 92

- Kartoffelplätzchen mit orientalischem Gurkensalat 92
- Kartoffel-Romanesco-Pfanne mit Mandel-Sesam-Joghurt 114
- Kartoffelspieße mit Cashewsauce und Kräutersalat 102
- Lamm-Gulasch mit Röstkartoffeln, orientalischer 131
- Portobellos mit Zwetschgen-Mohn-Sauce, gefüllte 109
- Thunfischragout mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf 149
- Wolfsbarschfilet auf Auberginenragout mit Mohnkartoffeln 150
- Kichererbsen**
- Hähnchenbrustfilet auf Kichererbsengemüse 130
- Hummus 45
- Kichererbsenfladen mit Pilzen, Zwiebeln und Blauschimmelkäse 70
- Kirchererbsenfladen 48
- Lachspäckchen mit Gemüse und Hummus 146
- Paprika-Hummus mit Spitzkohlsalat und Couscous 107
- Tomaten-Kokos-Suppe mit Kichererbsen 67
- Wrap, orientalischer 70
- Kohlrabi**
- Garnelenspieße auf Kokos-Kohlrabi-Ragout 153
- Kokos**
- Erbsen-Kokos-Suppe mit Kartoffelwürfeln 64
- Garnelen-Pak-Choi-Pfanne und Limetten-Koriander-Reis 143
- Garnelenspieße auf Kokos-Kohlrabi-Ragout 153
- Gemüse-Soba-Nudeln mit Lachswürfeln 144
- Kartoffel-Kokos-Suppe 60
- Kokos-Milchreis mit Ananas 34
- Lachswürfel mit Soba-Nudeln und Kräuteröl 152
- Rote-Bete-Kokos-Suppe 63
- Spargel-Mango-Ragout in Kokosmilch 100
- Tomaten-Kokos-Suppe mit Kichererbsen 67
- Zanderfilet auf Spinat-Kokos-Gemüse und Buchweizen 145
- Kürbis**
- Kürbisgemüse mit Petersilien-Couscous 124
- Kürbis-Mandel-Crostini 75
- Lachs-Papaya-Spieße auf Kürbisgemüse 148
- L**
- Lachs**
- Gemüse-Soba-Nudeln mit Lachswürfeln 144
- Lachspäckchen mit Gemüse und Hummus 146
- Lachs-Papaya-Spieße auf Kürbisgemüse 148
- Lachswürfel mit Soba-Nudeln und Kräuteröl 152
- Lamm**
- Gemüse-Buchweizen mit Lammkarrees 132
- Lammfilets mit Rote-Bete-Gemüse und Joghurt-Dip 136
- Lamm-Gulasch mit Röstkartoffeln, orientalischer 131
- Limetten**
- Avocado-Limetten-Dip 45
- Garnelen-Pak-Choi-Pfanne und Limetten-Koriander-Reis 143
- Limetten-Mohn-Crème mit Feigen 164
- Linsen**
- Auberginen mit Pistazien, gefüllte 93
- Blumenkohlsalat mit Linsen-Rosinen-Dressing 86
- Kartoffel-Kokos-Suppe mit Linsen 60
- Kartoffel-Linsen-Gulasch mit Cashewdip 110
- Kartoffelspieße mit Cashewsauce und Kräutersalat 102
- Linsenaufstrich 39
- Linsenbratlinge mit Pflaumensauce 98
- Linsen-Granatapfel-Salat mit Joghurt-Dressing 80
- Linsenplätzchen mit Feigen-Rotkohl 118
- Linsensuppe mit Gemüse-Spießen 59
- Schweinefilet-Aprikosen-Spießchen auf Linsensalat 137
- Spitzpaprika mit Linsencrème, gefüllte 74
- M**
- Mandelmus** 38
- Mandeln**
- Gewürz-Mandeldrink 55
- Gewürzmandeln 73
- Kartoffel-Romanesco-Pfanne mit Mandel-Sesam-Joghurt 114
- Kürbis-Mandel-Crostini 75
- Mandel-Milchreis mit Koriander-Mango 162
- Mandelmus 38
- Strudel mit Wurzelgemüse, Mandeln und Rosinen 120
- Süßkartoffelauflauf in Mandel-Mohn-Sauce 97
- Vanille-Mandelmilch, warme 55
- Mango**
- Blumenkohl-Kartoffel-Curry mit Mango 91
- Couscous mit Datteln und Mango, süßer 31
- Gemüse-Nudeln mit Mango in Currysauce 93
- Gemüse-Tempura mit Mango-Dip 71
- Mandel-Milchreis mit Koriander-Mango 162
- Obstsalat mit Minzjoghurt 158
- Spargel-Mango-Ragout in Kokosmilch 100
- Mangold**
- Gemüse-Soba-Nudeln mit Lachswürfeln 144
- Mangoldroulade mit Bulgurfüllung auf Feigen-Carpaccio 104
- Maronencrème mit Orangen-Feigen-Carpaccio 163
- Melone**
- Bohnen-Melonen-Salat mit Koriander-Dressing 80
- Melonen-Ingwer-Drink 54
- Tomaten-Melonen-Salat mit Minze-Pistazien-Dressing 77
- Miniauberginen in Safransauce mit Sesam-Kartoffeln 103
- Minze**
- Erdbeer-Minze-Sorbet 159
- Joghurt-Minze-Trunk 56
- Minze-Apfel-Drink 56
- Minze-Gewürztee 55
- Petersilien-Minze-Pesto 44
- Tomaten-Melonen-Salat mit Minze-Pistazien-Dressing 77
- Mohn**
- Limetten-Mohn-Crème mit Feigen 164
- Mohn-Brot, würziges 47
- Portobellos mit Zwetschgen-Mohn-Sauce, gefüllte 109
- Quark-Mohn-Crème mit Aprikosensauce 159
- Quinoa-Nektarinen-Salat mit Mohndressing und gegrilltem Halloumi 79
- Süßkartoffelauflauf in Mandel-Mohn-Sauce 97
- Wolfsbarschfilet auf Auberginenragout mit Mohnkartoffeln 150

Müsli

- Hafer-Knusper-Müsli mit Joghurt und Feigen 32
- Müsli mit Hirse- und Haferflocken 33
- Müsli mit Mandelmilch und Beeren 33
- Müsli-Mix 32
- Wellness-Müsli 35

N**Nektarinen**

- Avocadocrème mit karamellisierter Nektarine 164
- Quinoa-Nektarinen-Salat mit Mohndressing und gegrilltem Halloumi 79
- Tofu-Nektarinen-Spieße mit Paprika-salat 117

O

- Obstsalat mit Minzjoghurt 158
- Ofenkarotten mit Quinoa und Karottengrün-Pesto 94

Orangen

- Apfel-Orangen-Punsch 55
- Grapefruitfilets mit Orangencrème, gratinierte 160
- Karottensalat mit Orangendressing 83
- Maronencreme mit Orangen-Feigen-Carpaccio 163
- Orangen-Avocado-Salat, scharfer 89

P**Pak Choi**

- Garnelen-Pak-Choi-Pfanne und Limetten-Koriander-Reis 143
- Schweinefilet mit Pak Choi, Rhabarber-Chutney und Couscous 141

Papaya

- Lachs-Papaya-Spieße auf Kürbis-gemüse 148

Paprika

- Mangoldroulade mit Bulgurfüllung auf Feigen-Carpaccio 106
- Mediterraner Salat mit einem Hauch Orient 82
- Paprika-Hummus mit Spitzkohlsalat und Couscous 107
- Pimentos mit Fleur de Sel 72
- Polentaschnitten mit Paprikafrisch-käse 73
- Safran-Suppe mit spicy Röst-Paprika 60

- Spitzpaprika mit Linsencrème, gefüllte 74
- Tofu-Nektarinen-Spieße mit Paprika-salat 117

Pastinaken

- Pastinakensuppe mit Quinoa 62
- Strudel mit Wurzelgemüse, Mandeln und Rosinen 120
- Thunfischragout mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf 149

Perlgraupensalat mit Granatapfel und Feta 85

Petersilien-Minze-Pesto 44

Pflaumen

- Linsenbratlinge mit Pflaumensauce 98
- Pflaumen-Feigen-Chutney 40

Pilze

- Kichererbsenfladen mit Pilzen, Zwiebeln und Blauschimmelkäse 70
- Portobellos mit Zwetschgen-Mohn-Sauce, gefüllte 109
- Rote-Bete-Salat und gebratene Kräuterseitlinge 86

Pimentos mit Fleur de Sel 72

Polentaschnitten mit Paprikafrisch-käse 73

- Portobellos mit Zwetschgen-Mohn-Sauce, gefüllte 109

Q**Quark**

- Avocadocrème mit karamellisierter Nektarine 164
- Himbeer-Baiser-Trifle, sahniges 162
- Kartoffelplätzchen mit orientalischem Gurkensalat 92
- Limetten-Mohn-Crème mit Feigen 164
- Quark-Mohn-Crème mit Aprikosensauce 159
- Trauben-Granatapfel-Gelee mit Gewürzcrème 163

Quinoa

- Ofenkarotten mit Quinoa und Karottengrün-Pesto 94
- Pastinakensuppe mit Quinoa 62
- Quinoa-Nektarinen-Salat mit Mohndressing und gegrilltem Halloumi 79
- Quinoa-Salat mit Aprikosen-Sesam-Vinaigrette 82
- Quinoasotto mit Spargel-Feigen-Ragout 123

R**Radicchio**

- Radicchio mit Kräuter-Feta, gratinierter 100

Ras el Hanout

- Hähnchen-Fenchel-Pfanne mit Topinambur 129
- Kartoffelspieße mit Cashewsauce und Kräutersalat 102
- Kürbisgemüse mit Petersilien-Couscous 124
- Lachspäckchen mit Gemüse und Hummus 146
- Linsen-Granatapfel-Salat mit Joghurt-Dressing 80
- Linsensuppe mit Gemüse-Spießen 59
- Portobellos mit Zwetschgen-Mohn-Sauce, gefüllte 109

Rhabarber

- Schweinefilet mit Pak Choi, Rhabarber-Chutney und Couscous 141
- Tomaten-Rhabarber-Suppe mit Croutons 64

Rosinen

- Blumenkohlsalat mit Linsen-Rosinen-Dressing 86
- Cashew-Rosinen-Aufstrich 38
- Strudel mit Wurzelgemüse, Mandeln und Rosinen 120
- Zwiebel-Suppe mit Rosinen-Couscous, orientalische 63

Rote Bete

- Lammfilets mit Rote-Bete-Gemüse und Joghurt-Dip 136
- Rote-Bete-Fladen, orientalische 119
- Rote-Bete-Kokos-Suppe 63
- Rote-Bete-Salat und gebratene Kräuterseitlinge 86

Rotkohl

- Linsenplätzchen mit Feigen-Rotkohl 118
- Rotkohl-Feigen-Salat mit Halloumi 78

S**Safran**

- Miniauberginen in Safransauce mit Sesam-Kartoffeln 103
- Safran-Dattel-Frischkäse 39
- Safran-Suppe mit spicy Röst-Paprika 60

Salate

- Avocado-Karotten-Salat 16
- Blumenkohlsalat mit Linsen-Rosinen-Dressing 86

- Bohnen-Melonen-Salat mit Koriander-Dressing 80
- Erdbeer-Zuckerschoten-Salat 78
- Fenchel-Salat mit Granatapfel und Dill, gedünsteter 88
- Karottensalat mit Orangendressing 83
- Kartoffel-Feta-Salat mit Honig-Vinaigrette 88
- Linsen-Granatapfel-Salat mit Joghurt-Dressing 80
- Mediterraner Salat mit einem Hauch Orient 82
- Orangen-Avocado-Salat, scharfer 89
- Perlgraupensalat mit Granatapfel und Feta 85
- Quinoa-Nektarinen-Salat mit Mohndressing und gegrilltem Halloumi 79
- Quinoa-Salat mit Aprikosen-Sesam-Vinaigrette 82
- Rote-Bete-Salat und gebratene Kräuterspitze 86
- Rotkohl-Feigen-Salat mit Halloumi 78
- Spinatsalat mit Passionsfrucht-Dressing 83
- Tomaten-Melonen-Salat mit Minze-Pistazien-Dressing 77
- Schoko-Brombeer-Crumble 167
- Schweinefleisch**
- Schweinefilet-Aprikosen-Spießchen auf Linsensalat 137
- Schweinefilet mit Pak Choi, Rhabarber-Chutney und Couscous 141
- Smoothie, grüner 53
- Spargel**
- Quinoasotto mit Spargel-Feigen-Ragout 123
- Spargel-Mango-Ragout in Kokosmilch 100
- Spinat**
- Gemüse-Buchweizen mit Lammkarrees 132
- Hähnchenbrustfilet auf Kichererbsengemüse 130
- Smoothie, grüner 53
- Spinatsalat mit Passionsfrucht-Dressing 83
- Spinat-Süßkartoffel-Kroketten und mediterranes Ofengemüse 112
- Zanderfilet auf Spinat-Kokos-Gemüse und Buchweizen 145
- Spitzpaprika mit Linsencreme, gefüllte 74
- Strudel mit Wurzelgemüse, Mandeln und Rosinen 120

Suppen

- Aprikosen-Buttermilch-Suppe mit Zuckerschoten 67
- Erbsen-Kokos-Suppe mit Kartoffelwürfeln 64
- Gurken-Kaltschale mit Sesamstangen 62
- Kartoffel-Kokos-Suppe 60
- Linsensuppe mit Gemüse-Spießen 59
- Pastinakensuppe mit Quinoa 62
- Rote-Bete-Kokos-Suppe 63
- Safran-Suppe mit spicy Röst-Paprika 60
- Tomaten-Kokos-Suppe mit Kichererbsen 67
- Tomaten-Rhabarber-Suppe mit Croutons 64

Süßkartoffeln

- Lachs-Papaya-Spieße auf Kürbisgemüse 148
- Miniauberginen in Safransauce mit Sesam-Kartoffeln 103
- Spinat-Süßkartoffel-Kroketten und mediterranes Ofengemüse 112
- Süßkartoffelauflauf in Mandel-Mohn-Sauce 97

T

- Thunfischragout mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf 149

Tofu

- Aprikosen-Rosmarin-Küchlein 167
- Erdbeeren mit Schokoladenmousse 160
- Gemüse-Nudeln mit Mango in Currysauce 93
- Tofu-Nektarinen-Spieße mit Paprikasalat 117

Tomaten

- Aprikosen-Tomaten-Salsa 40
- Hackbällchen in spicy Tomatensauce mit Bulgur 134
- Kartoffel-Feta-Salat mit Honig-Vinaigrette 88
- Mangoldroulade mit Bulgurfüllung auf Feigen-Carpaccio 106
- Tomatenaufstrich 42
- Tomaten-Kokos-Suppe mit Kichererbsen 67
- Tomaten-Melonen-Salat mit Minze-Pistazien-Dressing 77
- Tomaten-Rhabarber-Suppe mit Croutons 64
- Trauben-Granatapfel-Gelee mit Gewürzcreme 163

V

- Vanille-Mandelmilch, warme 55

W

- Wolfsbarschfilet auf Auberginenragout mit Mohnkartoffeln 150
- Wrap, orientalischer 70

Z

- Zanderfilet auf Spinat-Kokos-Gemüse und Buchweizen 145

Zuckerschoten

- Erdbeer-Zuckerschoten-Salat 78
- Thunfischragout mit Kartoffel-Pastinaken-Stampf 149

Zwetschgen

- Portobellos mit Zwetschgen-Mohn-Sauce, gefüllte 109
- Zwiebel-Suppe mit Rosinen-Couscous, orientalische 63

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