

Rezeptregister

A

Ananas

- Gebratene Käse-Kokos-Ananas 88

Apfel

- Kabeljau mit Sellerie-Apfel-Stampf 73

Äpfel

- Obstteller mit Joghurtsauce 27
- Powermüsli »Spezial« 27
- Ziegenkäse mit Obstsalat 84
- Apfel-Champignon-Pfanne 28

Asia-Bratreis mit Shiitake-Pilzen 54

Avocado

- Tomaten-Flip 90
- Zucchini spaghetti Avocado-Carbonara 44

B

Bananen

- Geeister Bananen-Kefir 83
- Knusperjoghurt 25

Beeren

- Fruchtiges Buttermilchgelee 84

- Heidelbeercreme 82

- Heidelbeermilch 91

- Pfirsichsalat auf

Heidelbeermark 87

Beerenkaltschale mit

Joghurtknocken 81

Blumenkohl

- Blumenkohl mit Eier-Kapern-Sauce 70

- Blumenkohlsalat mit

Kalbsbratwürstchen 65

Bohnen

- Matjes auf Eis mit

Butterbohnen 78

- Wok-Bohnen mit Rinderhack

64

Bratgemüse mit Reis 53

Brokkoli

- Fruchtiger Brokkolisalat 60

- Scharfes Roastbeef mit Brokkoli 66

Brokkoli-Kokossuppe mit Huhn

41

Brokkoli-Spaghetti aus dem

Wok 43

Bulgursalat 56

Buntes Gemüseisotto 52

Buntes Hähnchencurry mit

Spinat 69

Butterfisch mit Gurkengemüse

72

Buttermilch

- Fruchtiges Buttermilchgelee

84

- Kerniges Buttermilchmüsli 26

Butternudeln mit Pinienkernen

und Schinken 46

C

Champignon-Käse-Pfännchen 57

Curry

- Apfel-Champignon-Pfanne 28

- Asia-Bratreis mit Shiitake-

Pilzen 54

- Chinesische Reispfanne 54

- Putengeschnetzeltes mit

Curry-Sahne 63

- Reismudeln mit Kokos-Pilz-

Sauce 53

D

Dill

- Kartoffeln in saurer

Dillrahmsauce 48

Dinkelsalat, bunter 56

E

Eier

- Blumenkohl mit Eier-Kapern-Sauce 70

- Champignon-Käse-Pfännchen 57

- Eier-Krabben-Salat auf

Chicorée 36

- Lauchsuppe mit pochierten

Eiern 40

- Zucchini-Spiegeleier 70

Erbsen

- Tofu mit Kräuterkruste und

Erbsen-Kartoffelpüree 50

F

Feigen, gratinierte 88

Feldsalat

- Orangen-Feldsalat mit Ingwer

37

- Vitamin-Snack mit Krabben 38

Fettuccine in Kokossauce 45

Fettuccine mit Mandel-Pesto 46

Fisch

- Butterfisch mit Gurkengemüse 72

- Kabeljau mit Sellerie-Apfel-

Stampf 73

- Lachs-Sandwich 31

- Lachssteak mit Schmorgemüse

77

- Matjes auf Eis mit

Butterbohnen 78

- Schollenfilet mit

Möhrengemüse 73

- Schwertfischsteaks mit

geschmortem Endiviensalat 74

- Viktoriabarschfilet auf

Gemüsesalat 77

- Wok-Würzfisch mit

gebratenem Salbei 74

Fischfilet mit Sauce Tatar 72

Fischhäppchen in scharfer Sauce 28

Fisch in Tomatensauce mit Schüttelsalat 76

Fischragout mit Salatherzen 76

Fleischklößchen mit Paprikastreifen 64

Frankfurter Schichtsalat 65

Französisches Kartoffel-Allerlei 49

Frühlingssalat 8

G

Gazpacho 40

Geflügel

– Brokkoli-Kokossuppe mit Huhn 41

– Buntes Hähnchencurry mit Spinat 69

– Feines Hühnersüppchen 41
– Grüner Fitnesssteller mit Mandarinen-Schmetterlingen und Hähnchenbrust 69

– Putengeschnetzeltes mit Curry-Sahne 63

Gemüse

– Buntes Gemüserisotto 52

– Gemüsepfanne auf Salat mit Ziegenkäse 57

– Kurkuma-Käse-Reis mit Gemüse 52

Gemüsenudeln asiatisch in süß-scharfer Sauce 45

Grüner Fitnesssteller mit Mandarinen-Schmetterlingen und Hähnchenbrust 69

Gurken

– Bunter Dinkelsalat 56

– Butterfisch mit Gurkengemüse 72

– Fischhäppchen in scharfer Sauce 28

– Gazpacho 40

– Lachssteak mit Schmorgemüse 77

– Nudelsalat mit Käse und Salami 44

– Ofenkartoffeln mit Ziegenkäse-Tsatsiki 49

H

Hackfleisch

– Fleischklößchen mit

Paprikastreifen 64

– Pikant gefüllte

Hackfleischnester 68

– Wok-Bohnen mit Rinderhack 64

Heidelbeeren

– Heidelbeercreme 82

– Heidelbeermilch 91

– Pfirsichsalat auf Heidelbeermark 87

Himbeeren

– Fruchtiges Buttermilchgelee 84

Hirsebrei, sahniger, mit Zimt 87

Hirtensalat, kleiner 38

Hühnersüppchen, feines 41

I

Ingwer

– Mandarinen-Ingwer-Joghurt 86

– Melonen-Longdrink 91

– Orangen-Feldsalat mit Ingwer 37

– Quark-Orangen-Creme mit Ingwer 82

– Reismudeln mit Kokos-Pilz-Sauce 53

– Scharfes Roastbeef mit Brokkoli 66

J

Joghurt

– Beerenkaltschale mit Joghurtknocken 81

– Heidelbeercreme 82

– Knusperjoghurt 25

– Mandarinen-Ingwer-Joghurt 86

– Mandarinen-Sahne-Eis 83

– Marmoriertes Kirschkompott 86

– Nussjoghurt mit Keimlingen 26

– Obststeller mit Joghurtsauce 27

– Ofenkartoffeln mit Ziegenkäse-Tsatsiki 49

– Quarkcreme mit Sternen 9

– Süßer Mandelreis mit Zimt 58

K

Kabeljau mit Sellerie-Apfel-Stampf 73

Kalb

– Blumenkohlsalat mit Kalbsbratwürstchen 65

– Marinierte Kalbsleber mit Rotkohl 66

– Saltimbocca mit Champignon-Lauch-Gemüse 9

Kartoffelbrei, bunter, mit Salbeimöhren 48

Kartoffeln

– Bunter Kartoffelbrei mit Salbeimöhren 48

– Französisches Kartoffel-Allerlei 49

– Ofenkartoffeln mit Ziegenkäse-Tsatsiki 49

– Sesamkartoffeln mit Hüttenkäse 50

– Tofu mit Kräuterkruste und Erbsen-Kartoffelpüree 50

Kartoffeln in saurer Dillrahmsauce 88

Käse

– Champignon-Käse-Pfännchen 57

– Gebratene Käse-Kokos-Ananas 88

– Griechischer Kräuterkäse 31

– Kleiner Hirtensalat 38

- Kurkuma-Käse-Reis mit Gemüse 52
- Nudelsalat mit Käse und Salami 44
- Ofenkartoffeln mit Ziegenkäse-Tsatsiki 49
- Partysalat mit Schafskäse-Dressing 36
- Schweizer Röstbrot mit Radieschen 30
- Sesamkartoffeln mit Hüttenkäse 50
- Ziegenkäse mit Obstsalat 84
- Käse-Kokos-Ananas, gebratene 88
- Kefir**
 - Kresse-Shake 90
- Kirschkompott, marmoriertes 86
- Knusperjoghurt 25
- Kohlrabi**
 - Feine Koriander-Kohlrabi-Suppe 61
 - Salamibrötchen mit Kohlrabi 30
- Kokos**
 - Brokkoli-Kokossuppe mit Huhn 41
 - Buntes Hähnchencurry mit Spinat 69
 - Reisnudeln mit Kokos-Pilz-Sauce 53
- Kokosmilch**
 - Fettuccine in Kokossauce 45
 - Gebratene Käse-Kokos-Ananas 88
 - Kleine Kokospfannkuchen 58
- Koriander-Kohlrabi-Suppe, feine 61
- Krabben**
 - Eier-Krabben-Salat auf Chicorée 36
 - Vitamin-Snack mit Krabben 38
- Kräuter**
 - Feine Koriander-Kohlrabi-Suppe 61
 - Griechischer Kräuterkäse 31

- Sesamkartoffeln mit Hüttenkäse 50
- Kräuterkäse, griechischer 31
- Kresse-Shake 90
- Kurkumagemüse mit Fleischklößchen 61
- Kurkuma-Käse-Reis mit Gemüse 52

L

- Lachs-Sandwich 31
- Lachssteak mit Schmortgemüse 77

Lauch

- Lauchsuppe mit pochierten Eiern 40
- Saltimbocca mit Champignon-Lauch-Gemüse 9

M

Mandarinen

- Grüner Fitnesssteller mit Mandarinen-Schmetterlingen und Hähnchenbrust 69
- Mandarinen-Ingwer-Joghurt 86
- Mandarinen-Sahne-Eis 83

Mandeln

- Fettuccine mit Mandel-Pesto 46
- Gratinierte Feigen 88
- Powermüsli »Spezial« 27
- Mandelreis, süßer, mit Zimt 58
- Matjes auf Eis mit Butterbohnen 78

- Melonen-Longdrink 91

Möhren

- Bunter Kartoffelbrei mit Salbeimöhren 48
- Rindersteak mit Möhren-Pilz-Gemüse 68
- Schollenfilet mit Möhregemüse 73
- Wok-Würzfisch mit gebratenem Salbei 74

N

Nudeln

- Brokkoli-Spaghetti aus dem Wok 43
- Butternudeln mit Pinienkernen und Schinken 46
- Fettuccine in Kokossauce 45
- Fettuccine mit Mandel-Pesto 46
- Gemüsenudeln asiatisch in süß-scharfer Sauce 45

- Nudelsalat mit Käse und Salami 44

Nüsse

- Nussjoghurt mit Keimlingen 26

O

- Obstteller mit Joghurtsauce 27
- Ofenkartoffeln mit Ziegenkäse-Tsatsiki 49

Orangen

- Orangen-Feldsalat mit Ingwer 37
- Quark-Orangen-Creme mit Ingwer 82
- Schollenfilet mit Möhregemüse 73

P

Paprika

- Fleischklößchen mit Paprikastreifen 64
- Französisches Kartoffel-Allerlei 49

- Partysalat mit Schafskäse-Dressing 36

- Pfirsichsalat auf Heidelbeermark 87

- Pikant gefüllte Hackfleischnester 68

Pilze

- Apfel-Champignon-Pfanne 28
- Asia-Bratreis mit Shiitake-Pilzen 54
- Bratgemüse mit Reis 53

- Chinesische Reispfanne 54
- Fettuccine in Kokossauce 45
- Französisches Kartoffel-Allerlei 49
- Reinsnudeln mit Kokos-Pilz-Sauce 53
- Rindersteak mit Möhren-Pilz-Gemüse 68
- Saltimbocca mit Champignon-Lauch-Gemüse 9
- Schnelle Gemüsepfanne auf Salat mit Ziegenkäse 57
- Powermüsli »Spezial« 27
- Putengeschnitzeltes mit Curry-Sahne 63

Q

Quark

- Kleine Kokospfannkuchen 58
- Powermüsli »Spezial« 27
- Quark-Orangen-Creme mit Ingwer 82
- Quarkcreme mit Sternen 9
- Quark-Orangen-Creme mit Ingwer 82

R

Reis

- Bratgemüse mit Reis 53
- Buntes Gemüserisotto 52
- Kurkuma-Käse-Reis mit Gemüse 52
- Süßer Mandelreis mit Zimt 58
- Reinsnudeln mit Kokos-Pilz-Sauce 53

Reispfanne, chinesische 54

Rind

- Fleischklößchen mit Paprikastreifen 64
- Kurkuma-Gemüse mit Fleischbällchen 61
- Rindersteak mit Möhren-Pilz-Gemüse 68
- Roastbeef-Trauben-Salat 35
- Salamibrötchen mit Kohlrabi 30

- Scharfes Roastbeef mit Brokkoli 66
- Wok-Bohnen mit Rinderhack 64

Rotkohl

- Marinierte Kalbsleber mit Rotkohl 66

S

Sahne

- Hirsebrei mit Zimt 87
- Kartoffeln in saurer Dillrahmsauce 48

Salami

- Nudelsalat mit Käse und Salami 44
- Salamibrötchen mit Kohlrabi 30

Salat

- Fisch in Tomatensauce mit Schüttelsalat 76
- Frühlingssalat 8
- Grüner Fitnesssteller mit Mandarinen-Schmetterlingen und Hähnchenbrust 69
- Roastbeef-Trauben-Salat 35
- Schnelle Gemüsepfanne auf Salat mit Ziegenkäse 57
- Schwertfischsteaks mit geschmortem Endiviensalat 74

Salbei

- Wok-Würzfisch mit gebratenem Salbei 74
- Saltimbocca mit Champignon-Lauch-Gemüse 9
- Schichtsalat 65

Schinken

- Butternudeln mit Pinienkernen und Schinken 46
- Saltimbocca mit Champignon-Lauch-Gemüse 9
- Schnelle Gemüsepfanne auf Salat mit Ziegenkäse 57
- Schollenfilet mit Möhrengemüse 73

- Schweizer Röstbrot mit Radieschen 30
- Schwertfischsteaks mit geschmortem Endiviensalat 74
- Sellerie**
- Kabeljau mit Sellerie-Apfel-Stampf 73
- Sellerie-Walnuss-Salat 37
- Sesamkartoffeln mit Hüttenkäse 50

Spargel

- Buntes Gemüserisotto 52

Spinat

- Buntes Hähnchencurry mit Spinat 69

Sternfrucht

- Quarkcreme mit Sternen 9

T

- Thunfischsalat, spanischer 78
- Tofu mit Kräuterkruste und Erbsen-Kartoffelpüree 50

Tomaten

- Fisch in Tomatensauce mit Schüttelsalat 76
- Gazpacho 40
- Kleiner Hirtensalat 38
- Tomaten-Flip 90
- Wok-Bohnen mit Rinderhack 64

V

- Viktoriabarschfilet auf Gemüsesalat 77
- Vitamin-Snack mit Krabben 38

W

- Wok-Bohnen mit Rinderhack 64
- Wok-Würzfisch mit gebratenem Salbei 74
- Wurst**
- Blumenkohlsalat mit Kalbsbratwürstchen 65

Z

Ziegenkäse

- Schnelle Gemüsepfanne auf Salat mit Ziegenkäse 57
- Ziegenkäse mit Obstsalat 84

Zucchini

- Bratgemüse mit Reis 53
- Buntes Gemüserisotto 52
- Viktoriabarschfilet auf Gemüsesalat 77

- Zucchinispaghetti Avocado-Carbonara 44
- Zucchini-Spiegeleier 70

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 3005 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 8931-748