

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Abendbrotsalat 54

Äpfel

- Abendbrotsalat 54
- Apfelcrumble mit Rhabarber 112
- Apfeljoghurt mit Haferflocken 37
- Apfelpfannkuchen 114
- Bratäpfel 112
- Chinakohl mit Apfel 99
- Kartoffelsalat 52
- Mehrkornstange, knackige 42

Aprikosen

- Aprikosenquark mit körnigem Frischkäse 38
- Aprikosentarte, pikante 92
- Asia-Sommerrollen 90
- Auberginen mit Pfefferminz-butter 96

B

- Bagel – süß und pikant 44
- Béchamelsauce 104
- Beeren**
- Beerenmüsli 37
- Beerentraum 108
- Brombeer-Bowl 38
- Erdbeermousse 107
- Fruchtkaltschale 109
- Joghurtmousse mit Fruchtspiegel 108
- Kokos-Beeren-Milchreis 107
- Rote Grütze 112
- Biergarten-Brotzeit 44
- Birnen-Camembert-Baguette 44
- Blitzeis 108
- Bratäpfel 112
- Brombeer-Bowl 38
- Budapester Paprikagulasch 87

C

- Chinakohl mit Apfel 99
- Couscous, grüner 100
- Curry-Kabeljau 80
- Curry-Zwiebel-Reis 98
- Currysauce 105

D

Desserts

- Apfelcrumble mit Rhabarber 112
- Beerentraum 108
- Blitzeis 108
- Bratäpfel 112
- Erdbeermousse 107
- Fruchtkaltschale 109
- Joghurtmousse mit Fruchtspiegel 108
- Kokos-Beeren-Milchreis 107
- Mango-Mozzarella mit Chili 7
- Moccacreme 109
- Mousse au Chocolat 110
- Pfirsichsalat mit Pistazien 109
- Quarkkeulchen 114
- Rote Grütze 112
- Vanillecreme, echte 110

Dressings & Dips

- Gemüsedressing für Kartoffelsalat 56
- Ingwerdressing für asiatische Salate 56
- Joghurt dressing 56
- Kichererbsencreme, mediterrane 57
- Roquefort-Dip 57

E

Erdbeermousse 107

F

Feigen mit Nussfüllung 60

Feldsalat

- Feldsalat mit Walnüssen 54
- Feldsalatsuppe mit Räucherlachs 48

Fisch

- Curry-Kabeljau 80
- Fisch, asiatischer, in Kokosmilch 82
- Fischspieße Pomodoro 82
- Fischsuppe 74
- Paella, spanische 69
- Red Snapper auf Spinatbett 82

- Seeteufel mit nussiger Kräuterkruste 90
- Sesam-Rotbarsch aus dem Wok 80
- Zitronen-Lachs mit Zucchini-Spaghetti 6

Fleisch

- Budapester Paprikagulasch 87
- Geflügelhackfleischspieße mit Dip 84
- Hähnchen-Gemüse-Eintopf 72
- Hähnchenkeulen mit Knoblauch und Honig 84
- Hähnchenragout, sahniges 83
- Hähnchensuppe, asiatische 72
- Hirseauflauf mit Pute und Käse 87
- Teriyaki-Hähnchen 83
- Flusskrebssuppe 48
- Frikadellen, vegetarische 78
- Fruchtkaltschale 109
- Frühlingsgemüse aus dem Wok 102

G

- Geflügelhackfleischspieße mit Dip 84
- Gemüsedressing für Kartoffelsalat 56
- Gemüsepuffer mit Romana-Parmesan-Salat 66
- Gewürzbrot 125
- Glasnudelsalat, asiatischer 70
- Grillchampignons 102
- Grünkern-Gemüse-Pfanne mit Minzjoghurt 76
- Gulasch, vegetarisches 78
- Gurkensalat mit Kapern und Feta 8

H

Haferflockenplätzchen 122

Hähnchen

- Hähnchen-Gemüse-Eintopf 72

- Hähnchenkeulen mit Knoblauch und Honig 84
- Hähnchenragout, sahniges 83
- Hähnchensuppe, asiatische 72
- Teriyaki-Hähnchen 83
- Herzoginkartoffeln 98
- Hirseauflauf mit Pute und Käse 87
- Humus 57

I

Ingwerdressing für asiatische Salate 56

J

Joghurt dressing 56
Joghurtmousse mit Fruchtspiegel 108

K

Kartoffeln

- Gemüsepuffer mit Romana-Parmesan-Salat 66
- Herzoginkartoffeln 98
- Kartoffel-Käse-Plätzchen 60
- Kartoffelknödel 95
- Kartoffelpüree mit Schuss 98
- Kartoffelsalat 52
- Papas arrugadas 96
- Rosmarinkartoffeln 95
- Tofutopf 78
- Tortilla mit Tomaten und Salbei 74
- Weißkohltopf mit Hackbällchen 70
- Käse-Sahne-Sauce 104
- Kichererbsencreme, mediterrane 57
- Kirschtorte 120
- Kokos-Beeren-Milchreis 107
- Krautgemüse, süßsaures 99
- Kürbissuppe 47

L

Lasagne, vegetarische 66
Low-Carb-Pizza, blitzschnelle 92

M

- Mango-Mozzarella mit Chili 7
- Mehrkornstange, knackige 44
- Mocccacreme 109
- Möhrenreis 99
- Mousse au Chocolat 110
- Multivitamin-Porridge 38

N**Nudeln**

- Lasagne, vegetarische 66
- Nudelsalat mit Thunfisch 53
- Oliven-Pasta, mediterrane 64
- One-Pot-Minestrone mit Nudeln 70
- Pasta, mediterrane, mit Gambas 89
- Spaghetti mit getrockneten Tomaten 63
- Nusskranz 121

O

- Ofengemüse, mediterranes 58
- Oliven-Pasta, mediterrane 64
- One-Pot-Minestrone mit Nudeln 70
- Overnight-Oats mit Früchten 42

P

- Paella, spanische 69
- Papas arrugadas 96
- Paprika**
- Budapester Paprikagulasch 87
- Frühlingsgemüse aus dem Wok 102
- Glasnudelsalat, asiatischer 70

- Nudelsalat mit Thunfisch 53
- Ofengemüse, mediterranes 58
- Papas arrugadas 96
- Paprika-Rührei 42
- Putenschaschlik 84
- Pasta, mediterrane, mit Gambas 89
- Pfirsich-Aprikosen-Streuselkuchen 119
- Pinienkern-Pesto 60

Q

- Quarkkeulchen 114

R

- Radicchio française 100
- Red Snapper auf Spinatbett 82

Reis

- Curry-Zwiebel-Reis 98
- Kokos-Beeren-Milchreis 107
- Möhrenreis 99
- Paella, spanische 69
- Reispfanne, chinesische 69
- Risotto milanese 64
- Sushi mit Avocado 89
- Waldpilzrisotto 63
- Risotto milanese 64
- Roquefort-Dip 57
- Rosmarinkartoffeln 95
- Rote Grütze 112
- Rüblimuffins 117
- Rüblisuppe mit Ingwer 50

Rucola

- Rucolasalat mit Feta 54
- Spargel mit Rucola und Parmesan 52

S**Salate**

- Abendbrotsalat 54
- Feldsalat mit Walnüssen 54
- Glasnudelsalat, asiatischer 70
- Gurkensalat mit Kapern und Feta 8
- Kartoffelsalat 52
- Nudelsalat mit Thunfisch 53
- Rucolasalat mit Feta 54
- Salat mit roten Linsen 58
- Spargelsalat, grüner 52

Saucen

- Béchamelsauce 104
- Currysauce 105
- Käse-Sahne-Sauce 104
- Tomatensauce 104
- Saure-Sahne-Kekse 122
- Schokomuffins mit Walnüssen 117
- Seeteufel mit nussiger Kräuterkruste 90
- Sesam-Rotbarsch aus dem Wok 80
- Spaghetti mit getrockneten Tomaten 63

Spargel

- Spargel mit Rucola und Parmesan 52
- Spargelsalat, grüner 52

Suppen & Eintöpfe

- Feldsalatsuppe mit Räucherlachs 48
- Fischsuppe 74
- Flusskrebssuppe 48
- Hähnchen-Gemüse-Eintopf 72

- Hähnchensuppe, asiatische 72
- Kürbissuppe 47
- One-Pot-Minestrone mit Nudeln 70
- Rüblisuppe mit Ingwer 50
- Tomatensuppe 47
- Weißkohltopf mit Hackbällchen 70
- Sushi mit Avocado 89

T

- Teriyaki-Hähnchen 83
- Terrassentaler 122
- Tofutopf 78
- Tomatensauce 104
- Tomatensuppe 47
- Tortilla mit Tomaten und Salbei 74

V

- Vanillecreme, echte 110
- Vollkornbrötchen mit Leinsamen 125

W

- Waldpilzrisotto 63
- Weißkohltopf mit Hackbällchen 70
- Weizenkohlrabi, gefüllte 76
- Wirsinggemüse mit Aprikosen 102

Z

- Zitronen-Kirsch-Kuchen 119
- Zitronen-Lachs mit Zucchini-Spaghetti 6
- Zwiebacksmarrn mit Orange 40

Stichwortverzeichnis

A

Abkürzungen 130
Alkohol 21, 26
Autoimmunerkrankung 11

B

Ballaststoffe 12
Bauchspeicheldrüse 11
BE 13
BE-Faktoren 14
Beeren 22
Berechnungseinheit 13
Blutfettspiegel 12
Blutzucker 12
Blutzuckeranstieg,
Glykämischer Index 13
Bratschlauch 24

E

Einkaufen 16
Eiweiß 19
Erythrit 18, 27
Erythritol 18

F

Fett 16
fettarm backen 18
fettarm kochen 18
Fette 16
Fisch 25, 31
Fleisch 24, 31
Fruchtzucker 18

G

Geflügel 23
Gelatine 25
Gemüse 30
Getränke 19, 30
Getreideprodukte 30

H

Honig 26

I

Insulin 10

K

Kartoffeln 31
KE 13
Kohlenhydratberechnung
13–14
Kohlenhydrate 12
Kohlenhydrateinheit 13

L

Lightgetränke 18

M

Milch- und Milchprodukte 31

N

Nährwertdeklarationen 13

O

Obst 30

P

Picknick 29

R

Restaurant 29

S

Süßstoffe 19, 22, 24, 27

U

Übergewicht 16

W

Weintrauben 27
Wochenplan 34
Wok 27

Z

Zimt 27
Zucker 19, 26
Zuckeraustauschstoffe 18

Abkürzungen und was sie bedeuten

In den Rezepten finden Sie verschiedene Abkürzungen, die das Ganze übersichtlicher machen. Damit Sie genau wissen, was sie bedeuten, hier eine Übersicht:

Nährwertangaben

- kcal = Kilokalorien
- g E = Eiweiß in g (4 kcal/g)
- g F = Fett in g (9 kcal/g)
- g KH = Kohlenhydrate in g (4 kcal/g)
- g Ba = Ballaststoffe in g
- BE = Brot-/Berechnungseinheit
(pro BE = 12 g verdauliche KH)
- KE = Kohlenhydrateinheit
(pro KE = 10 g verdauliche KH)
- mg Chol = Cholesterin in Milligramm

Rezeptzutaten

- TL = Teelöffel
- EL = Esslöffel
- 1 EL Haferflocken/Müsli = 10 g
- 1 EL Weizenmehl = 10 g
- 1 EL Paniermehl = 15 g
- Msp. = Messerspitze
- ml = Milliliter
- l = Liter
- g = g
- max. = maximal
- cm = Zentimeter
- TK = tiefgekühlt

Temperaturen beim Elektro- bzw. Gasherd

- 150–175 Grad = Gas Stufe 1–2
- 175 Grad = Gas Stufe 2
- 175–200 Grad = Gas Stufe 2–3
- 200 Grad = Gas Stufe 3

Umluft

- Ofentemperatur minus 10%
- 180 Grad = 160 Grad Umluft