

Zutaten- und Rezeptregister

A

Apfel

- Apfelkuchen-Porridge 26
- Apfel-Pfannkuchen 101
- Birchermüsli 30
- Asia-Nudelpfanne 78

Aubergine

- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Reis mit Ratatouille-Gemüse 64

B

Banane

- Bananen-Porridge 26
- Frühstückspizza 32
- Zucchini-Porridge 24

Beeren

- Erdbeer-Marmelade 28
- Vanillepudding-Porridge 24

Blumenkohl

- Blumenkohl-Pfanne 82
- Hühnersuppe 74
- Bratkartoffeln 77

Brokkoli

- Asia-Nudelpfanne 78
- Hähnchen-Brokkoli-Quinoa 58
- Hühnersuppe 74
- Nudeln »Mac & Cheese« mit Brokkoli 52
- Nudeln mit Brokkoli und getrockneten Tomaten 36
- Nudeln Primavera 40
- Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln 102
- Orientalischer Couscous 65
- Bulgursalat, tomatiger 65

C

- Couscous, orientalischer 65

E

Erbesen

- Bunter Gemüserais 57
- Curry-Reis mit Lachs 64
- Nudeln alla Carbonara 40
- Nudeln mit Erbsen und Champignons 52
- Zitronen-Nudeln mit Kichererbsen 39
- Zitronen-Risotto mit Erbsen 60
- Erdbeer-Marmelade 28

F

- Fajitas 94

Fisch

- Curry-Reis mit Lachs 64
- Nudeln mit Thunfisch 55
- Ofen-Lachs mit Gemüse 92
- Spinat-Lachs-Rolle 98
- Fladenbrot 90
- Flammkuchen-Toast 89
- French Toast 27

H

Hackfleisch

- Lasagnesuppe 72
- Nudeln mit Hackbällchen 38
- Nudeln mit Hackfleisch und Paprika 42
- Pizzasuppe 73
- Schupfnudeln mit Hackfleisch und Lauch 83

Hähnchen

- Bunte Thai-Curry-Nudeln 44
- Fajitas 94
- Hähnchen-Brokkoli-Quinoa 58
- Hähnchenpfanne mit Kokosmilch 84
- Hühnersuppe 74
- Mango-Reis-Curry 66

- Nudeln mit Hähnchen und Paprika 48
- Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln 102
- Haselnuss-Schoko-Aufstrich 28

K

Kartoffeln

- Bratkartoffeln 77
- Bunte Gemüsesticks 90
- Kohlrabisuppe 69
- Linseneintopf 70
- Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln 102
- Ofen-Kartoffeln mit Rosmarin 100
- Parmesan-Pommes 95
- Käsespätzle 82

Kichererbsen

- Nudeln alla Puttanesca 46
- Zitronen-Nudeln mit Kichererbsen 39
- Knäckebrot 32

Kohlrabi

- Bunte Gemüsesticks 90
- Bunter Gemüserais 57
- Hühnersuppe 74
- Kohlrabisuppe 69

Kürbis

- Kürbis-Nudeln 54
- Kürbissuppe 73
- Ofenkürbis mit Walnüssen und Feta 100

L

Linsen

- Linseneintopf 70
- Nudeln mit Linsen-Bolognese 46

M

Mais

- Mexikanischer Reis 62

- Nudeln mit Mais und Orangen 44
- Pizzasuppe 73
- Risotto mit Speckwürfeln und Mais 60

Mango

- Mango-Kokos-Porridge 23
- Mango-Reis-Curry 66

Möhren

- Bunte Gemüsesticks 90
- Bunter Gemüsereis 57
- Bunte Thai-Curry-Nudeln 44
- Hühnersuppe 74
- Kürbissuppe 73
- Linseneintopf 70
- Möhren-Frischkäse-Suppe 74
- Möhren-Nudeln 36
- Nudeln mit Linsen-Bolognese 46
- Nudeln mit Mais und Orangen 44
- Orientalischer Couscous 65

Müсли

- Birchermüсли 30
- Knuspermüсли 30
- Müsliriegel 101

N

Nudeln

- Asia-Nudelpfanne 78
- Bunte Thai-Curry-Nudeln 44
- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Kürbis-Nudeln 54
- Lasagnesuppe 72
- Möhren-Nudeln 36
- Nudeln alla Carbonara 40
- Nudeln alla Puttanesca 46
- Nudeln »Mac & Cheese« mit Brokkoli 52
- Nudeln mit Brokkoli und getrockneten Tomaten 36
- Nudeln mit Erbsen und Champignons 52
- Nudeln mit Hackbällchen 38
- Nudeln mit Hackfleisch und Paprika 42

- Nudeln mit Hähnchen und Paprika 48
- Nudeln mit Linsen-Bolognese 46
- Nudeln mit Mais und Orangen 44
- Nudeln mit Rinderfilet 54
- Nudeln mit Spinat, Tomaten und Feta 47
- Nudeln mit Thunfisch 55
- Nudeln mit Tomaten und Mascarpone 55
- Nudeln Primavera 40
- Nudeltopf »Hawaii« 39
- Parmesan-Nudeln 35
- Pizza-Nudeltopf 48
- Tortellini-Pfanne 80
- Zitronen-Nudeln mit Kichererbsen 39

O

- Omelett aus dem Topf 27

P

Paprika

- Asia-Nudelpfanne 78
- Bunte Thai-Curry-Nudeln 44
- Fajitas 94
- Hähnchenpfanne mit Kokosmilch 84
- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Mexikanischer Reis 62
- Nudeln mit Hackfleisch und Paprika 42
- Nudeln mit Hähnchen und Paprika 48
- Ofengemüse mit Hähnchen und Kartoffeln 102
- Ofen-Kartoffeln mit Rosmarin 100
- Omelett aus dem Topf 27
- Pizzasuppe 73
- Reis mit Ratatouille-Gemüse 64
- Schüttelpizza 96
- Süßkartoffel-Frittata 86

- Tomatiger Bulgursalat 65
- Würstchen-Reis-Pfanne 80
- Parmesan-Nudeln 35
- Parmesan-Pommes 95

Pilze

- Bunter Gemüsereis 57
- Hähnchenpfanne mit Kokosmilch 84
- Nudeln mit Erbsen und Champignons 52
- Nudeln mit Hähnchen und Paprika 48
- Nudeln mit Rinderfilet 54
- Nudeln Primavera 40
- Tortilla-Pizza 96

Pizza

- Frühstückspizza 32
- Schüttelpizza 96
- Tortilla-Pizza 96

Porridge

- Apfelkuchen-Porridge 26
- Bananen-Porridge 26
- Mango-Kokos-Porridge 23
- Vanillepudding-Porridge 24
- Zucchini-Porridge 24

R

Reis

- Bunter Gemüsereis 57
- Curry-Reis mit Lachs 64
- Mango-Reis-Curry 66
- Mexikanischer Reis 62
- Reis mit Ratatouille-Gemüse 64
- Risotto mit Speckwürfeln und Mais 60
- Würstchen-Reis-Pfanne 80
- Zitronen-Risotto mit Erbsen 60

Rind

- Nudeln mit Rinderfilet 54

Rosinen

- Apfelkuchen-Porridge 26
- Birchermüсли 30

S

Schupfnudeln mit Hackfleisch
und Lauch 83

Speck

- Linseneintopf 70
- Nudeln alla Carbonara 40
- Omelett aus dem Topf 27
- Risotto mit Schinken und
Mais 60

Spinat

- Hähnchenpfanne mit
Kokosmilch 84
- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Nudeln mit Spinat, Tomaten
und Feta 47
- Nudeln mit Tomaten und
Mascarpone 55
- Nudeln Primavera 40
- Spinat-Lachs-Rolle 98
- Tortellini-Pfanne 80
- Zitronen-Nudeln mit
Kichererbsen 39

Süßkartoffel

- Süßkartoffel-Frittata 86
- Süßkartoffel-Pommes 94

T**Tomaten**

- Blumenkohl-Pfanne 82
- Kunterbunter Nudeltopf 50
- Nudeln mit Hackbällchen 38
- Nudeln mit Linsen-Bolognese
46
- Nudeln mit Rinderfilet 54
- Nudeln mit Spinat, Tomaten
und Feta 47
- Nudeln mit Tomaten und
Mascarpone 55
- Ofengemüse mit Hähnchen
und Kartoffeln 102
- Ofen-Lachs mit Gemüse 92
- Omelett aus dem Topf 27
- Pizzasuppe 73
- Schüttelpizza 96
- Tomatiger Bulgursalat 65
- Tortellini-Pfanne 80
- Tortilla-Pizza 96

W

Würstchen-Reis-Pfanne 80

Z**Zucchini**

- Curry-Reis mit Lachs 64
- Nudeln alla Carbonara 40
- Nudeln mit Erbsen und
Champignons 52
- Ofen-Lachs mit Gemüse 92
- Parmesan-Nudeln 35
- Pizzasuppe 73
- Reis mit Ratatouille-Gemüse
64
- Süßkartoffel-Frittata 86
- Tortilla-Pizza 96
- Zucchini-Porridge 24
- Zucchini-Taler 92

Zuckerschoten

- Asia-Nudelpfanne 78
- Mango-Reis-Curry 66

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