

## Rezeptverzeichnis

### A

Artischockensalat, mediterraner 112

### Avocado

- Avocado-Minze-Eis 143
- Dip 110
- gefüllte, mit Tomatensalsa 117
- Gemüsenudeln mit Avocado 130
- Vollkornbrot mit Avocado 9

### B

#### Banane

- Kaffee-Smoothie 145

#### Beeren

- Bowle 97
- Hirse-Müsli mit Beeren 99
- Overnight Oats mit Mohn und Himbeeren 100
- Quinoa-Porridge 8

#### Bohnen

- Bratlinge 142
- Gazpacho 102
- Kartoffel-Gemüse-Suppe 104
- Brennnessel-Suppe 111

#### Brot

- Chia-Quark-Brot 119
- Karottenbrot ohne Mehl 119
- Vollkornbrot mit Avocado 9
- Bruschetta 108

#### Bulgur

- Power-Salat 106
- Salat 102
- Burger, vegetarischer 132

### C

- Chia-Quark-Brot 119
- Chicorée trifft Kartoffel 106
- Crêpes mit Kurkuma 118

### F

Fenchel-Birnen-Salat 108

#### Feta

- Bruschetta 108
- Dip 110
- Hirsesalat mit Granatapfelkernen und Feta 115
- Rote-Bete-Feta-Brot 104

- Spargel-Linsen-Penne mit Chili-Vanille-Butter 138

#### Fisch

- Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 130
- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gersten-Risotto 137
- Saiblingsfilet im Aroma-Mantel 122
- Frischkäse-Kresse-Türmchen 111

### G

- Gazpacho 102
- Gefäß-Wellness-Wasser 96
- Gemüsenudeln mit Avocado 130
- Green-Smoothie 96
- Gulasch, vegetarisch 134

#### Gurke

- Bulgur-Power-Salat 106
- Gazpacho 102
- Gemüsenudeln mit Avocado 130
- Green-Smoothie 96
- Veggie-Burger 132

### H

#### Hähnchen

- gegrillte Hähnchenbrust mit Kichererbsen-Paprika-Paprika-Salat 141
- Hähnchenbrust asiatisch mit Bambussprossen 120
- Hähnchen-Salat 107
- mediterran 8

#### Hirse

- Hirse-Müsli mit Beeren 99
- Hirsesalat mit Granatapfelkernen und Feta 115

### I

Ingwer-Tee 97

### J

#### Joghurt

- Hirse-Müsli mit Beeren 99
- Nussjoghurt mit Trauben und Zwetschgen 99

### K

Kaffee-Smoothie 145

#### Karotten

- Bohnen-Bratlinge 142
- Bulgur-Power-Salat 106
- Gemüsenudeln mit Avocado 130
- Karottenbrot ohne Mehl 119
- Karotten-Ingwer-Suppe 132
- Karotten-Quark-Kuchen 145
- Kartoffel-Gemüse-Suppe 104
- Veggie-Burger 132

#### Kartoffeln

- Chicorée trifft Kartoffel 106
- Kartoffel-Gemüse-Suppe 104
- Saiblingsfilet im Aroma-Mantel 122
- Veggie-Kartoffel-Gulasch 134

#### Kichererbsen

- gegrillte Hähnchenbrust mit Kichererbsen-Paprika-Paprika-Salat 141
- Kichererbsen-Curry 125

### L

#### Lachs

- Lachsnudeln italienischer Art 143
- Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 130

#### Linzen

- Wirsing-Apfel-Gemüse 135

### N

#### Nudeln

- Lachsnudeln italienischer Art 143
- Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 130
- mit Spargel und Orange 128
- Rote Linsen-Nudeln 126
- Spargel-Linsen-Penne mit Chili-Vanille-Butter 138
- Nussjoghurt mit Trauben und Zwetschgen 99

### O

- Obstsalat mit Mandeln 100
- Overnight Oats mit Mohn und Himbeeren 100

**P****Paprika**

- Bruschetta 108
- gegrillte Hähnchenbrust mit Kichererbsen-Paprika-Paprika-Salat 141
- Hähnchenbrust asiatisch mit Bambussprossen 120
- Hähnchen-Salat 107
- Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 130
- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gersten-Risotto 137
- Veggie-Kartoffel-Gulasch 134
- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gersten-Risotto 137

**Pilze**

- Crêpes mit Kurkuma 118

**Q****Quark**

- Chia-Quark-Brot 119
- Karotten-Quark-Kuchen 145
- Quinoa-Porridge 8

**R****Reis**

- Hähnchenbrust asiatisch mit Bambussprossen 120
- Kichererbsen-Curry 125

**Rote Bete**

- Carpaccio mit Alfalfasprossen 112
- Feta-Brot 104
- Rote Linsen-Nudeln 126
- Rote Linsen-Nudeln 126

**S**

Saiblingsfilet im Aroma-Mantel 122

**Salat**

- Bulgur-Power-Salat 106
- Bulgursalat 102
- Fenchel-Birnen-Salat 108
- gegrillte Hähnchenbrust mit Kichererbsen-Paprika-Paprika-Salat 141
- Hähnchen-Salat 107
- Hirsesalat mit Granatapfelkernen und Feta 115
- mediterraner Artischockensalat 112
- zitroniger 107
- Sellerieschnitzel 126

**Smoothie**

- Green-Smoothie 96
- Kaffee-Smoothie 145

**Spargel**

- Spargel-Linsen-Penne mit Chili-Vanille-Butter 138
- Spekulatius 144

**Suppe**

- Brennessel-Suppe 111
- Karotten-Ingwer-Suppe 132
- Süßkartoffel-Suppe 110
- Tomatensuppe, mediterrane 117
- Süßkartoffel-Suppe 110

**T****Tofu**

- Veggie-Burger 132

**Tomaten**

- Bruschetta 108
- Bulgursalat 102
- Gazpacho 102
- gefüllte Avocado mit Tomatensalsa 117
- Lachsnudeln italienischer Art 143
- Rote Linsen-Nudeln 126
- Salat, mediterraner 115
- Suppe, mediterrane 117
- Veggie-Kartoffel-Gulasch 134

**V**

- Vollkornbrot mit Avocado 9
- Vollkorn-Pizza 135

**W**

- Wirsing-Apfel-Gemüse mit Linsen 135

**Z****Zucchini**

- Gemüsenudeln mit Avocado 130
- Lachsnudeln mit Paprika-Zucchini-Gemüse 130
- Pesto-Fisch auf Ofengemüse mit Gersten-Risotto 137
- Saiblingsfilet im Aroma-Mantel 122

TRIAS, einer der führenden Ratgeberverlage im Bereich Gesundheit, gehört zur Thieme Gruppe, marktführender Anbieter medizinischer Fachinformationen und Services. Anspruch der Thieme Gruppe ist es, den im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen sowie allen an Gesundheit Interessierten genau die Informationen und Angebote bereitzustellen, die sie in einer bestimmten Arbeitssituation oder Lebensphase benötigen. Durch die hohe Qualität und zielgruppenspezifische Relevanz der angebotenen Leistungen bereitet Thieme den Weg für eine bessere Medizin und mehr Gesundheit im Leben.