

Rezeptverzeichnis

A

Apfel-Blätterteig-Blumen 165
Auberginen-Kräuter-Paste 126

Avocados

– Avocado-Cashew-Aufstrich 124
– Avocado-Limetten-Creme, grüne 164
– Kartoffelsalat, grüner 156
– Pflanzenpower-Tacos 111
– Rote-Bete-Cupcakes mit Avocado-Topping 168
– Smoothie, cremiger grüner 104

B

Bananen

– Banana-Split-Nicecream 163
– Fondue, süßes 165
– Kürbis-Bananen-Brot 101
– Marmor-Frühstückskuchen 10
– Rote-Bete-Cupcakes mit Avocado-Topping 168

BBQ-Burger 150

BBQ-Sauce 128

Beeren

– Banana-Split-Nicecream 163
– Beerengrütze mit Vanillesauce 164
– Blaubeer-Porridge 96
– Granola mit Joghurt und Beeren 96
– Himbeer-Rohkost-Torte 169
– Waffeln mit scharfer Erdbeersauce 102

Belugalinsensalat 11

Birnen-Fenchel-Sandwich 11

Blaubeer-Porridge 96

Bohnen

– BBQ-Burger 150
– Bohnenaufstrich, rauchiger 129
– Bohnen-Gurken-Salat, lauwarmer 154
– Bohnentopf, cremig-feuriger 140
– Bohnen-Zucchini-Pfanne, cremige 136
– Gemüse in Erdnusssauce 142

Brennnesseln

– Brennnessel-Rauke-Süppchen 121
– Brennnessel-Strudel 110
Bruschetta-Tomaten-Salat, rustikaler 153

Burgerbrötchen mit Saaten 158

C

Cashew-Mango-Creme 124

Champignons

– Champignon-Ofenbaguettes 108
– Kartoffelauflauf mit Champignons und Tofu 134
– Nussbraten, herzhafter 150
– Rührtofu 101

– Spaghetti mit Linsenbolognese 148
Chicorée-Fenchel-Salat, winterlicher 154
Couscous mit Tabouleh 118
Crunch-Wrap, gebackener 115

D

Datteln

– Dattel-Erdnuss-Schokolade 170
– Dattelkonfekt 170

E

Erbsen-Wasabi-Risotto mit Béchamelsauce 145

F

Fondue, süßes 165
Frühstücks-Tiramisu 95

G

Gebäck und Kuchen

– Apfel-Blätterteig-Blumen 165
– Himbeer-Rohkost-Torte 169
– Marmor-Frühstückskuchen 10
– Mohnschnecken 169
– Rote-Bete-Cupcakes mit Avocado-Topping 168
– Schokoladen-Tarte, gesunde 166
– Zucchinikuchen, nussiger 168
Gemüse in Erdnusssauce 142
Gemüselasagne »Eat the Rainbow« 146
Gomasio 57
Granola mit Joghurt und Beeren 96
Grünkohl-Chips, knusprige 161

H

Himbeer-Rohkost-Torte 169
Hirsebrei orientalische Art 98
Hummus, cremiger 126

K

Kartoffeln

– Bohnentopf, cremig-feuriger 140
– Kartoffelauflauf mit Champignons und Tofu 134
– Kartoffelsalat, grüner 156
– Massaman-Curry 140
– Pellkartoffeln mit Vering 134
– Soljanka mit Ajvar 139

Kichererbsen

– Hummus, cremiger 126
– Kichererbsenfrittata 98
– würzig-paniert 161

Kidneybohnen

– Bohnenaufstrich, rauchiger 129
– Bohnentopf, cremig-feuriger 140

– Nussbraten, herzhafter 150
– Pflanzenpower-Tacos 111

Kohlrabi

– Brennnessel-Rauke-Süppchen 121
– Rote-Bete-Kohlrabi-Carpacchio 110
Kokos-Dal, indisches 142
Kräuter-Blätterteig-Spiralen 159

Kürbis

– Kürbis-Bananen-Brot 101
– Kürbissuppe, fruchtige 139

L

Limonade, herbe 10

Linsen

– Belugalinsensalat 11
– Kokos-Dal, indisches 142
– Linsen-Curry-Aufstrich 124
– Linsenmuffins mit Kräutercreme 107
– Möhren-Curry-Suppe mit Rote-Bete-Chips 121
– Spaghetti mit Linsenbolognese 148

M

Mandelfeta, gebackener 156
Marmor-Frühstückskuchen 10
Massaman-Curry 140
Mayonnaise, vegane 129
Mohnschnecken 169

Möhren

– Gemüse in Erdnusssauce 142
– Möhren-Curry-Suppe mit Rote-Bete-Chips 121
– Ofengemüse mit Hummus und Tofu-Creme 145

N

Nussbraten, herzhafter 150

O

Obazda, veganer 123
Ofengemüse mit Hummus und Tofu-Creme 145
Olivenaufstrich, süß-saurer 131
Orangen-Tempeh-Spaghetti 148

P

Pellkartoffeln mit Vering 134
Pesto aus Möhrengrün 131
Pflanzenpower-Tacos 111
Pizzaschnecken, mediterrane 108
Polenta mit Pilzragout und Maronen 151

R

Romanesco mit Tempeh und Ingwer-Sauce 116

Rosenkohl

- Ofengemüse mit Hummus und Tofu-Creme 145
- Rosenkohl, gebackener, auf Süßkartoffelstampf 116

Rote Bete

- Gemüselasagne »Eat the Rainbow« 146
- Möhren-Curry-Suppe mit Rote-Bete-Chips 121
- Ofengemüse mit Hummus und Tofu-Creme 145
- Rote-Bete-Cupcakes mit Avocado-Topping 168
- Rote-Bete-Kohlrabi-Carpacchio 110
- Rüchertofu 101

S

Saaten-Knäckebrot, knuspriges 158

Salate

- Belugalinsensalat 11
- Bohnen-Gurken-Salat, lauwarmer 154
- Bruschetta-Tomaten-Salat, rustikaler 153
- Chicorée-Fenchel-Salat, winterlicher 154
- Kartoffelsalat, grüner 156
- Spinat-Brezel-Salat 155
- Trauben-Quinoa-Salat, fruchtiger 155
- Schokoladen-Tarte, gesunde 166
- Schokomousse, vegane 166
- Serviettenknödel 159

Smoothies

- cremiger grüner 104
- Immun-Boost-Smoothie 104

- Soljanka mit Ajvar 139
- Sommerrollen, frische 115
- Spaghetti mit Linsenbolognese 148
- Spinat-Brezel-Salat 155

Suppen

- Bohnentopf, cremig-feuriger 140
- Brennessel-Rauke-Süppchen 121
- Gurkensuppe, pikante, mit Räuchertofu 118
- Massaman-Curry 140
- Möhren-Curry-Suppe mit Rote-Bete-Chips 121
- Soljanka mit Ajvar 139

Süßkartoffeln

- Gemüse in Erdnusssauce 142
- Massaman-Curry 140
- Rosenkohl, gebackener, auf Süßkartoffelstampf 116
- Süßkartoffel-Kumpir mit Joghurt-Kräuter-Sauce 133

T**Tempeh**

- Orangen-Tempeh-Spaghetti 148
- Romanesco mit Tempeh und Ingwer-Sauce 116

Tofu

- Crunch-Wrap, gebackener 115
- Gemüse in Erdnusssauce 142
- Gurkensuppe, pikante, mit Räuchertofu 118
- Kartoffelauflauf mit Champignons und Tofu 134
- Kürbissuppe, fruchtige 139
- Massaman-Curry 140

- Obazda, veganer 123
- Ofengemüse mit Hummus und Tofu-Creme 145
- Pflanzenpower-Tacos 111
- Pizzaschnecken, mediterrane 108
- Rüchertofu 101
- Schokoladen-Tarte, gesunde 166
- Schokomousse, vegane 166
- Soljanka mit Ajvar 139
- Sommerrollen, frische 115
- Süßkartoffel-Kumpir mit Joghurt-Kräuter-Sauce 133
- Trauben-Quinoa-Salat, fruchtiger 155
- Wraps, grüne, mit Curry-Tofubällchen 112
- Tomatenbutter, fruchtige 128
- Trauben-Quinoa-Salat, fruchtiger 155

V

Vollkornbrot mit Zimt-Mandel-Sauce 102

W

- Waffeln mit scharfer Erdbeersauce 102
- Wasabi-Butter 128
- Wraps, grüne, mit Curry-Tofubällchen 112

Z**Zucchini**

- Bohnentopf, cremig-feuriger 140
- Bohnen-Zucchini-Pfanne, cremige 136
- Zucchiniuchen, nussiger 168

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

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Stichwortverzeichnis

- achtsames Essen 49
- Adipositas 61
- Adventist Health Studies 83
- AGEs 55
- Algen 89
- Algenöl 87
- Alkohol 29
- Altern 63
- Alzheimer 68
- Aquafaba 29
- Arteriosklerose 56
- Austauschliste für tierische Produkte 46
- Ballaststoffe 24
- Bio-Produkte 42
- Biorhythmus des Essens 64
- Blattgemüse, grünes 44
- Bluthochdruck 56
- Blutwerte 90
- Brainfood 69
- Brustkrebs 74
- China Study 82
- Chrononutrition 64
- Darmkrebs 72
- Demenz 68, 69
 - vaskuläre 68
- Diabetes mellitus 58
- EAT-Lancet-Report 80
- Eisen 36, 91
- Endometriose 79
- Entlastungstage 48
- EPIC-Studie 82
- Ernährungsformen, verschiedene 16
- Ernährungspyramide vegane 20
- Fasten 48, 49
- fermentierte Lebensmittel 19
- Fette, pflanzliche 28
- Fleischalternativen 88, 90
- Frauengesundheit 78
- Frühstück 64
- Fruktose-Glukose-Sirup 73
- Gemüse 21
- Getränke, kalorienfreie 21
- Getreide 23
 - Sorten 26
- Gewürze 59
- Global Burden of Disease 81
- Glykation 55
- Hefeextrakt 84
- Hefeflocken 84
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen 53, 55
- Hitzewallungen 78
- Hülsenfrüchte 25, 28, 66
- Inflamm-Aging 63
- Insulin 58
- Jod 29, 91
- Kalzium 38, 91
- Kartoffeln 24
- Kauen 54
- Keimlinge 41
- Körperfett 61
- Kräuter 59
- Krebserkrankungen 71
- krebserregende Stoffe 73
- Leaky Gut 53, 54
- Lebensmittel
 - fermentierte 19
 - kalziumreiche 25
 - kohlenhydratreiche 21
 - proteinreiche 25
- Longevity Diet 65
- Mangelerkrankungen 86
- Microgreens 41
- Mikroalgenprodukte 87
- Mikrobiom 52, 53
- Milchalternativen 28
- MIND-Diet 69
- Nahrungspausen 48
- Nüsse 25, 34
- Nussmuse 70
- Obst 21
- Öle 28
- Omega-3-Fettsäuren 33, 87, 91
- Pestizidrückstände 42
- Pflanzendrinks 28
- Planetary Health Diet 80
- polyzystisches Ovarialsyndrom 79
- Prostatakrebs 76
- Proteine 32, 88
- Saatenmuse 70
- Safran 60
- Salz 58
- Salzalternativen 57
- Samen 25
- Schlafprobleme 78
- sekundäre Pflanzenstoffe 23
- Selen 91
- Smoothies 23
- Snacks 29
- Sojaisoflavone 87
- Sojaprodukte 75, 77, 87
- Sprossen 41, 48
- Studien
 - Adventist Health Studies 83
 - China Study 82
 - EAT-Lancet-Report 80
 - EPIC-Studie 82
 - Global Burden of Disease 81
- Superfoods 40
- Süßigkeiten 29
- Telomere 65
- Tempeh 77
- TMAO 55
- Tofu 77
- Übergewicht 61, 74
- vegane Ernährung
 - Gründe 15
 - praktische Tipps 42, 48
 - Tipps 47
- vegane Lebensmittel
 - Lagerung 45
 - Zubereitung 47
- Veganismus
 - Definition 15
- Vegetarismus 14
- Verzehrempfehlungen, tägliche 31
- Vitamin B₂ 39, 91
- Vitamin B₁₂ 29, 90
- Vitamin D 29, 90, 91
- Vollkornprodukte 60
- Vollkornreis 57, 60
- Vollwerternährung 17
- Wechseljahresbeschwerden 78
- Wildfrüchte 30
- Wildkräuter 30
- Zink 37, 91
- Zucker 29
- Zuckeralternativen 58