REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

A

Ananas
- Ananassalat mit Dattel-dressing 32
- Obstsalat mit Kokoscreme 127

Äpfel
- Apfel-Aprikosen-Kompott 41
- Apfelstrudel-Smoothie 134
- Bananen-Feigen-Smoothie 134
- Blumenkohl-Walnuss-Salat 66
- Dinkelbrot mit Äpfeln und Nüssen 39
- Früchtebrot 127
- Grüne Oase 132
- Grüner Winter-Smoothie 46
- Hirse-Apfel-Auflauf 112
- Kartoffel-Apfel-Kuchen 122
- Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Radieschen-Apfel-Salat 90
- Kürbis-Apfel-Muffins 40
- Multifrucht-Mus mit Vanillesauce 120
- Obstsalat mit Kokoscreme 127
- Obstsalat mit Nuss-Crumble 114

Aprikosen
- Aprikosenaufstrich 30
- Aprikosen-Kokos-Bällchen 126
- Exotische Kartoffelsuppe 60
- Früchte-Tee-Smoothie 136
- Süßkartoffel-Frucht-Smoothie 132

Auberginen
- Mediterraner Gemüse-aufstrich 36
- Ratatouille mit Kartoffeln 94

Aufstriche
- Aprikosenaufstrich 30
- Bananen-Nuss-Aufstrich 28
- Dattel-Schoko-Aufstrich 30
- Kirsch-Erdbeer-Aufstrich 30
- Kräuter-Tofu-Aufstrich 37
- Mediterraner Gemüse-aufstrich 36
- Pflaumenaufstrich 32
- Süßkartoffel-Aufstrich 36
- Tomaten-Basilikum-Aufstrich mit Pinienkernen 37

Avocados
- Avocado-Gurken-Salat 70
- Dattel-Avocado-Creme mit Brombeeren 117
- Schoko-Frühstückstörtchen 42

B

Bananen
- Bananen-Feigen-Smoothie 134
- Bananen-Nuss-Aufstrich 28
- Bananen-Schoko-Smoothie 46
- Heidelbeer-Bananen-Eis 116
- Linsensuppe mit Banane 60
- Multifrucht-Mus mit Vanillesauce 120
- Obstsalat mit Nuss-Crumble 114
- Rübli-Cookies 40
- Schoko-Bananen-Eis 116
- Schoko-Frühstückstörtchen 42
- Süßkartoffel-Frucht-Smoothie 132

Bärlauchsuppe 56

Beeren
- Beeren-Joghurt-Drink 130
- Dattel-Avocado-Creme mit Brombeeren 117
- Quinoa-Beeren-Müsli 34
- Rote Grütze mit Vanille-Mandel-Sauce 110

Blumenkohl
- Blumenkohl-Curry 82
- Blumenkohlreis mit Gemüse 97
- Blumenkohlsuppe mit Kichererbsen 58
- Blumenkohl-Walnuss-Salat 66
- Orientalischer Blumen-kohlsalat 76

Bohnen
- Gemüse-Chili 100
- Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf 58

Brokkoli
- Gnocchi mit Brokkoli-Champignon-Sauce 104

Brot
- Dinkelbrot mit Äpfeln und Nüssen 39
- Kartoffelbrot 39

Buchweizen
- Buchweizen-Pancakes 41
- Erdbeertörtchen 118
- Himbeer-Overnight-Oats 27

Bulgur
- Zucchini mit Gemüse-Bulgur-Füllung 106

Bunter Linsensalat 74

Bunter Wurzeltopf 50

Bunte Salatschüssel 70

C

Couscous
- Couscous-Bratlinge mit Gurken-Dill-Salat 87
- Orientalischer Couscous-Salat 69

D

Datteln
- Dattel-Avocado-Creme mit Brombeeren 117
- Dattel-Orangen-Milch 137
- Dattel-Schoko-Aufstrich 30

E

Erdbeeren
- Erdbeeren mit Minz-joghurt 120
- Erdbeershake 130
- Erdbeertörtchen 118
- Kirsch-Erdbeer-Aufstrich 30

Exotische Kartoffelsuppe 60

F

Feigen
- Bananen-Feigen-Smoothie 134
- Feigen-Crumble 112

Fenchel
- Hähnchen-Fenchel-Gemüse in Kokosmilch 99
- Kartoffelwaffeln mit Fenchelpesto 94
- Tomaten-Fenchel-Pesto 102

Fisch
- Fisch-Curry 107
- Gemüsepasta mit Lachs 107

Früchtebrot 127

Früchteriegel 34

Früchte-Tee-Smoothie 136

Fruchtkugeln 126

G

Gazpacho 59

Gebäck
- Buchweizen-Pancakes 41
- Kürbis-Apfel-Muffins 40

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

– Rübli-Cookies 40
– Süßkartoffel-Brötchen 28
Gemüse
– Gemüse-Chili 100
– Gemüse-Hackfleisch-Topf 86
– Gemüsepasta mit Lachs 107
– Gemüsequiche 88
– Gemüserösti mit Petersiliensalat 97
Geröstete Tomatensuppe 49
Gewürz-Kakao 137
Gnocchi mit Brokkoli-Champignon-Sauce 104
Griechischer Hirsesalat 74
Grüne Oase 132
Grüner Winter-Smoothie 46
Grünkohl
– Grüner Winter-Smoothie 46
– Grünkohl-Kartoffel-Eintopf 60
– Grünkohlpesto 102
Gurken
– Avocado-Gurken-Salat 70
– Couscous-Bratlinge mit Gurken-Dill-Salat 87
– Grüne Oase 132
– Gurken-Petersilien-Drink 136
– Kalte Gurken-Kräuter-Suppe 53
– Schmorgurken mit Hackfleisch 88

H

Hackfleisch
– Gemüse-Hackfleisch-Topf 86
– Schmorgurken mit Hackfleisch 88
Hähnchen
– Hähnchen-Fenchel-Gemüse in Kokosmilch 99
– Orientalischer Hähnchen-Gemüse-Topf 92
Heidelbeeren
– Heidelbeer-Bananen-Eis 116
Himbeeren
– Himbeer-Overnight-Oats 27
Hirse
– Griechischer Hirsesalat 74
– Hirse-Apfel-Auflauf 112

I

Indische Zucchinisuppe 52

K

Kalte Gurken-Kräuter-Suppe 53
Kartoffeln
– Exotische Kartoffelsuppe 60
– Gemüse-Hackfleisch-Topf 86
– Gemüsepasta mit Lachs 107
– Gemüsequiche 88
– Gemüserösti mit Petersiliensalat 97
– Gnocchi mit Brokkoli-Champignon-Sauce 104
– Grünkohl-Kartoffel-Eintopf 60
– Indische Zucchinisuppe 52
– Kartoffel-Apfel-Kuchen 122
– Kartoffelbrot 39
– Kartoffeldressing 78
– Kartoffelfrikadellen mit Tomatensalat 90
– Kartoffelgulasch Szegediner Art 86
– Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Radieschen-Apfel-Salat 90
– Kartoffel-Tomaten-Pizza 106
– Kartoffelwaffeln mit Fenchelpesto 94
– Kirsch-Schoko-Muffins 122
– Klassischer Kartoffelsalat 72
– Möhren-Kartoffel-Topf mit Pesto 53
– Ratatouille mit Kartoffeln 94
– Rote-Bete-Suppe 52
– Sauerkrautsuppe 54
– Schmorgurken mit Hackfleisch 88
– Spargeleintopf 59
– Spinat-Kartoffel-Salat 68
– Wirsingeintopf 54
Kichererbsen
– Blumenkohlsuppe mit Kichererbsen 58
– Geröstete Tomatensuppe 49
– Orientalischer Hähnchen-Gemüse-Topf 92
– Süßkartoffel-Falafel mit Hummus 91
– Veggie-Bolognese 100
Kirschen
– Kirsch-Erdbeer-Aufstrich 30
– Kirsch-Schoko-Muffins 122
Kiwis
– Grüne Oase 132
Klassischer Kartoffelsalat 72
Kohl
– Bunte Salatschüssel 70
– Nektarinen-Chinakohl-Salat 68
– Rotkohl-Dattel-Salat 65
– Wintersalat 72
Kohlrabi
– Blumenkohlreis mit Gemüse 97
– Bunter Linsensalat 74
– Bunter Wurzeltopf 50
– Gemüsepasta mit Lachs 107
Kokosmilch
– Exotische Kartoffelsuppe 60
– Fisch-Curry 107
– Hähnchen-Fenchel-Gemüse in Kokosmilch 99
– Linsen-Spinat-Curry 99
– Linsensuppe mit Banane 60
– Mango-Kokos-Creme 114
– Nektarinen-Chinakohl-Salat 68
– Obstsalat mit Kokoscreme 127
– Spinat-Kokos-Suppe 50
– Süßkartoffel-Curry 87
Kräuter
– Kalte Gurken-Kräuter-Suppe 53
– Kräuter-Buttermilch 129
– Kräuter-Tofu-Aufstrich 37
– Kürbissuppe mit Pesto 56
– Tomaten-Kräuter-Drink 136
Kürbis
– Kürbis-Apfel-Muffins 40
– Kürbissuppe mit Pesto 56
– Möhren-Zucchini-Nudeln mit Kürbissauce 81

L

Lauch
– Hähnchen-Fenchel-Gemüse in Kokosmilch 99
Linsen
– Bunter Linsensalat 74
– Linsen-Spinat-Curry 99
– Linsensuppe mit Banane 60

M

Mandeln
– Apfelstrudel-Smoothie 134
– Aprikosen-Kokos-Bällchen 126
– Dinkelbrot mit Äpfeln und Nüssen 39
– Erdbeertörtchen 118
– Feigen-Crumble 112
– Früchteriegel 34
– Mango-Mandel-Eis 117
– Schokofrüchte mit Mandelkern 109
Mangos
– Früchte-Tee-Smoothie 136
– Mango-Kokos-Creme 114
– Mango-Mandel-Eis 117
– Multifrucht-Mus mit Vanillesauce 120
– Spargel-Mango-Salat 66
Mediterraner Gemüse-aufstrich 36
Melonen
– Melonen-Slushie 134
– Molke-Melonen-Drink 130

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

Möhren
– Blumenkohlreis mit Gemüse 97
– Bunter Wurzeltopf 50
– Fisch-Curry 107
– Gemüsepasta mit Lachs 107
– Gemüsequiche 88
– Gemüserösti mit Petersiliensalat 97
– Möhren-Kartoffel-Topf mit Pesto 53
– Möhren-Zucchini-Nudeln mit Kürbissauce 81
– Orientalischer Hähnchen-Gemüse-Topf 92
– Rote-Bete-Smoothie 46
– Rübli-Cookies 40
– Wintersalat 72
– Wirsingeintopf 54
Molke-Melonen-Drink 130
Multifrucht-Mus mit Vanillesauce 120
Müsli
– Quinoa-Beeren-Müsli 34

N

Nektarinen
– Nektarinen-Chinakohl-Salat 68
Nüsse
– Aprikosen-Kokos-Bällchen 126
– Bananen-Nuss-Aufstrich 28
– Blumenkohl-Walnuss-Salat 66
– Dinkelbrot mit Äpfeln und Nüssen 39
– Feigen-Crumble 112
– Früchtebrot 127
– Früchteriegel 34
– Fruchtkugeln 126
– Grünkohlpesto 102
– Hirse-Apfel-Auflauf 112
– Kirsch-Schoko-Muffins 122
– Multifrucht-Mus mit Vanillesauce 120
– Obstsalat mit Nuss-Crumble 114
– Schoko-Frühstückstörtchen 42

O

Obstsalat mit Kokoscreme 127
Obstsalat mit Nuss-Crumble 114
Orientalischer Blumenkohlsalat 76
Orientalischer Couscous-Salat 69
Orientalischer Hähnchen-Gemüse-Topf 92

P

Paprika
– Gazpacho 59
– Gemüse-Chili 100
– Gemüse-Hackfleisch-Topf 86
– Kartoffelgulasch Szegediner Art 86
– Mediterraner Gemüseaufstrich 36
– Zucchini-Paprika-Dressing 78
Pastinaken
– Bunter Wurzeltopf 50
Pfirsiche
– Früchte-Tee-Smoothie 136
– Obstsalat mit Kokoscreme 127
Pilze
– Gnocchi mit Brokkoli-Champignon-Sauce 104
Plaumen
– Pflaumenaufstrich 32

Q

Quinoa
– Quinoa-Beeren-Müsli 34

R

Radieschen
– Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Radieschen-Apfel-Salat 90
Ratatouille mit Kartoffeln 94
Rhabarber
– Rote Grütze mit Vanille-Mandel-Sauce 110
Roibusch-Gewürztee 137
Rote Bete
– Bunte Salatschüssel 70
– Rote-Bete-Smoothie 46
– Rote-Bete-Suppe 52
– Wintersalat 72
Rote Grütze mit Vanille-Mandel-Sauce 110
Rotkohl-Dattel-Salat 65
Rübli-Cookies 40

S

Salat
– Ananassalat mit Datteldressing 32
Sauerkraut
– Kartoffelgulasch Szegediner Art 86
– Kartoffel-Sauerkraut-Puffer mit Radieschen-Apfel-Salat 90
– Sauerkrautsuppe 54
Schmorgurken mit Hackfleisch 88
Schokofrüchte mit Mandelkern 109
Schokolade
– Bananen-Schoko-Smoothie 46
– Dattel-Schoko-Aufstrich 30
– Erdbeeren mit Minzjoghurt 120
– Schoko-Bananen-Eis 116
– Schokofrüchte mit Mandelkern 109
– Schoko-Frühstückstörtchen 42
Sellerie
– Bunter Wurzeltopf 50
– Grüne Oase 132
Smoothies
– Bananen-Schoko-Smoothie 46
– Grüner Winter-Smoothie 46
– Rote-Bete-Smoothie 46
Spargel
– Spargeleintopf 59
– Spargel-Mango-Salat 66
Spinat
– Linsen-Spinat-Curry 99
– Spinat-Kartoffel-Salat 68
– Spinat-Kokos-Suppe 50
Süßkartoffeln
– Gemüse-Chili 100
– Süßkartoffel-Aufstrich 36
– Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf 58
– Süßkartoffel-Brötchen 28
– Süßkartoffel-Curry 87
– Süßkartoffel-Falafel mit Hummus 91
– Süßkartoffel-Frucht-Smoothie 132

T

Tomaten
– Gazpacho 59
– Gemüse-Chili 100
– Geröstete Tomatensuppe 49
– Kartoffelfrikadellen mit Tomatensalat 90
– Kartoffel-Tomaten-Pizza 106
– Mediterraner Gemüseaufstrich 36
– Ratatouille mit Kartoffeln 94
– Sauerkrautsuppe 54
– Schmorgurken mit Hackfleisch 88
– Süßkartoffel-Bohnen-Eintopf 58
– Tomaten-Basilikum-Aufstrich mit Pinienkernen 37
– Tomatendressing 78

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag

– Tomaten-Fenchel-Pesto 102
– Tomaten-Kräuter-Drink 136
– Veggie-Bolognese 100
– Zucchini mit Gemüse-Bulgur-Füllung 106

Trauben
– Obstsalat mit Nuss-Crumble 114

Trockenfrüchte
– Apfel-Aprikosen-Kompott 41
– Aprikosen-Kokos-Bällchen 126
– Dattel-Avocado-Creme mit Brombeeren 117
– Dattel-Orangen-Milch 137
– Dattel-Schoko-Aufstrich 30
– Exotische Kartoffelsuppe 60
– Früchtebrot 127
– Früchteriegel 34
– Fruchtkugeln 126
– Gewürz-Kakao 137
– Grünkohl-Kartoffel-Eintopf 60
– Hirse-Apfel-Auflauf 112
– Mango-Kokos-Creme 114
– Molke-Melonen-Drink 130
– Multifrucht-Mus mit Vanillesauce 120
– Rote-Bete-Smoothie 46
– Rotkohl-Dattel-Salat 65
– Schokofrüchte mit Mandelkern 109

V

Veggie-Bolognese 100

W

Wintersalat 72

Wirsing
– Wirsingeintopf 54

Z

Zucchini
– Bunte Salatschüssel 70
– Gemüsepasta mit Lachs 107
– Gemüserösti mit Petersiliensalat 97
– Indische Zucchinisuppe 52
– Mediterraner Gemüse-aufstrich 36
– Möhren-Zucchini-Nudeln mit Kürbissauce 81
– Orientalischer Hähnchen-Gemüse-Topf 92
– Ratatouille mit Kartoffeln 94
– Zucchini mit Gemüse-Bulgur-Füllung 106
– Zucchini-Paprika-Dressing 78

aus: Dostal, Basische Küche (ISBN 9783432106359) © 2018 Trias Verlag