

Rezeptregister

A

Apfel

- Apfelsüppchen mit Schaumnocken 86
- Käsesalat 56
- Kohlrabisalat 54
- Rote-Bete-Suppe 69
- Artischocke mit Schafskäse-Dip 102

Aubergine

- Griechisches Auberginenmus 95
- Mediterranes Sommergemüse 78

Avocado

- Avocado-Aufstrich 51
- Avocadosuppe mit Forellenfilets 65
- Blitzguacamole 41
- Garnelen mit Avocado und Tomate 51
- mit Ei 74

B

Beeren

- Brombeer-Buttermilch-Eis 108
- Brombeer-Shake 39
- Erdbeer-Kokos-Creme 63
- Erdbeermarmelade 89
- Erdbeer-Shake 39
- Johannisbeeren in Weingelee 109
- Low-Carb-Beerenmüsli 40
- Low-Carb-Schokomüsli 37
- Mandel-Pfannkuchen 63
- Marinierte Heidelbeeren 89
- Spargel-Erdbeer-Salat 73

Birne

- Birnen-Kompott 60
- Warmer Feldsalat mit kaltem Braten 72
- Blattsalat mit Limettendressing 56
- Blitzguacamole 41

Blumenkohl

- Eier-Blumenkohl-Ragout 73

Bohnen

- Chili con Soja 78

- Brombeer-Buttermilch-Eis 108
- Brombeer-Shake 39
- Bunter Salat 54

C

- Chicken Wings 97
- Chicorée mit Tomatendip 51
- Chili con Soja 78
- Chinakohl-Puten-Curry 96
- Curry-Eier 50

D

Datteln

- Gefüllte Schinken-Datteln 53

E

Eier

- Avocado mit Ei 74
- Blumenkohl-Ragout 73
- Curry-Eier 50
- Geflügelsalat 72
- Paprika-Lauch-Rührei 50
- Pikanter Eiersalat 46
- Radieschensalat und Ei 42
- Spinatrolle 74
- Tomaten-Mozzarella-Omelett 49

- Entenbrust mit Rosenkohl 98
- Entengeschnetzeltes 85

Erdbeeren

- Erdbeer-Kokos-Creme 63
- Erdbeermarmelade 89
- Erdbeer-Shake 39

F

Feldsalat

- Warmer Feldsalat mit kaltem Braten 72

Fenchel

- Geschäumte Fenchelsuppe 92
- Zander mit Fenchel-Salsa 81

Fisch

- Avocadosuppe mit Forellenfilets 65
- Fischklößchen mit Kräutersauce 96
- Gebratene Forelle mit Pfefferlingen 82
- Gefüllte Tomaten 50
- Heilbutt-Zucchini-Auflauf 81
- Kabeljau-Spinat-Auflauf 95
- Lachsforelle mit Staudensellerie und Gurkensticks 41
- Lachs-Frischkäse-Rolle 54

- Lachs im Schinkenmantel mit Dillsauce 59
- Makrelenknäcke 42
- Paprika-Fisch-Ragout 82
- Rotbarsch in Senfsauce 57
- Schinken-Thunfisch-Röllchen 40
- Thunfischtoast 45
- Tilapiafilet mit Blattspinat 59
- Zander mit Fenchel-Tomaten-Salsa 81

Fleisch

- Gefüllte Hackbällchen mit Zwiebelgemüse 86
- Gulasch mit Rotkohl 106
- Kalbsschnitzel mit Kräuterkruste 60
- Kassler mit Jaromagemüse 85
- Lauchtopf mit Hackfleisch 92
- Marinierte Fleischspieße 102
- Pizza-Schnitzel Margherita 59
- Rehragout 106
- Schweinelendchen mit Paprika-Linsen 97
- Warmer Feldsalat mit kaltem Braten 72
- Zucchini-Lasagne 108

Frischkäse

- Gegrillte Champignons 53
- Lachs-Frischkäse-Rolle 54
- Mandarinen-Minze-Frischkäse 41
- Spargelsuppe 70

G

- Garnelen mit Avocado und Tomate 51
- Gebackene Rote Bete 102
- Gebratene Forelle mit Pfefferlingen 82
- Gebratenes Gemüse mit frittiertem Tempeh 77

Geflügel

- Chicken Wings 97
- Chinakohl-Puten-Curry 96
- Entenbrust mit Rosenkohl 98
- Entengeschnetzeltes 85
- Geflügelsalat 45
- Gefüllte Putenbrust 85
- Hähnchenhappen in Mandelkruste 70
- Marinierte Hähnchenschienkel 106

- Gefüllte Hackbällchen mit Zwiebelgemüse 86

- Gefüllte Putenbrust 85
- Gefüllte Schinken-Datteln 53
- Gefüllte Tomaten 50
- Gegrillte Champignons 53
- Geschäumte Fenchelsuppe 92

Granatapfel

- Ricottacreme mit Granatapfel 60
- Griechisches Auberginenmus 95

Grüne Bohnen

- Gebratenes Gemüse mit frittiertem Tempeh 77
- Gurken-Bohnen-Salat 95
- Gulasch mit Rotkohl 106

Gurke

- Bunter Salat 54
- Gurken-Bohnen-Salat 95
- Gurkenkaltschale 92
- Lachsforelle mit Staudensellerie und Gurkensticks 41

H

- Hähnchenhappen in Mandelkruste 70
- Heilbutt-Zucchini-Auflauf 81

Hüttenkäse

- Papayasalat mit Hüttenkäse 46

J

Joghurt

- Orangen-Lassi 63
- Johannisbeeren in Weingelee 109

K

- Kabeljau-Spinat-Auflauf 95
- Kalbsschnitzel mit Kräuterkruste 60

Käse

- Bunter Salat 54
- Entenbrust mit Rosenkohl 98
- Käsesalat 56
- Käsesoufflé 91
- Spinatrolle 74
- Suppe mit Käsenocken 69
- Überbackene Zucchinirollchen 101

- Kassler mit Jaromagemüse 85
- Kiwi-Lassi 39

Kohl

- Chinakohl-Puten-Curry 96
- Gulasch mit Rotkohl 106
- Kassler mit Jaromagemüse 85

Kohlrabi

- Kohlrabi-Möhren-Rohkost 57
- Kohlrabi-Möhren-Suppe 66
- Kohlrabisalat 54
- Rohkost mit zweierlei Pesto-dips 46

Kokosnuss

- Erdbeer-Kokos-Creme 63
- Scharfe Currysuppe 66
- Kürbiskern-Aufstrich 53

L

- Lachsforelle mit Staudensellerie und Gurkensticks 41
- Lachs-Frischkäse-Rolle 54
- Lachs im Schinkenmantel 59

Lauch

- Eier-Blumenkohl-Ragout 73
- Lauchcremesuppe 69
- Lauchtopf mit Hackfleisch 92
- Paprika-Lauch-Rührei 50

Linsen

- Schweinelendchen mit Paprika-Linsen 97
- Tomaten-Linsen-Salat 70
- Vegetarische Wirsingroulade 105
- Low-Carb-Beerenmüsli 40
- Low-Carb-Brot 20
- Low-Carb-Nussmüsli de luxe 40
- Low-Carb-Schokomüsli 37

M

- Makrelknäcke 42
- Mandarinen-Minze-Frischkäse 41

Mandeln

- Hähnchenhappen in Mandelkruste 70
- Mandel-Pfannkuchen 63
- Mangoldgemüse 78
- Mangoldpfanne mit Räuchertofu 77
- Marinierte Fleischspieße 102
- Marinierte Hähnchenschenkel 106
- Marinierte Heidelbeeren 89

Mascarpone

- Erdbeer-Kokos-Creme 63
- Mediterranes Sommergemüse 78
- Miesmuscheln im Weinsud 82

Möhren

- Kohlrabi-Möhren-Rohkost 57
- Kohlrabi-Möhren-Suppe 66

- Möhren-Orangen-Suppe 66

Mozzarella

- Gefüllte Putenbrust 85
- Pizza-Schnitzel Margherita 59
- Tomaten-Mozzarella-Omelett 49

Müsli

- Low-Carb-Beerenmüsli 40
- Low-Carb-Nussmüsli de luxe 40
- Low-Carb-Schokomüsli 37

O**Oliven**

- Spanische Platte 45

Orangen

- Möhren-Orangen-Suppe 66
- Orangen-Lasagne 89
- Orangen-Lassi 63

P

- Panna Cotta mit Pfirsichmus 109
- Papayasalat mit Hüttenkäse 46
- Paprika**
 - Chili con Soja 78
 - Entengeschnetzeltes 85
 - Gebratenes Gemüse mit frittiertem Tempeh 77
 - Mangoldpfanne mit Räuchertofu 77
 - Paprika-Fisch-Ragout 82
 - Paprika-Lauch-Rührei 50
 - Paprika-Sellerie-Gemüse 81
 - Schweinelendchen mit Paprika-Linsen 97
- Pfannkuchen mit Mandeln 63
- Pfirsich**
 - Panna Cotta mit Pfirsichmus 109
- Pikanter Eiersalat 46
- Pilze**
 - Gebratene Forelle mit Pfifferlingen 82
 - Gegrillte Champignons 53
 - Pizza-Schnitzel Margherita 59

Q**Quark**

- Chicorée mit Tomatendip 51
- Makrelknäcke 42
- Orangen-Lasagne 89
- Ricottacreme mit Granatapfelkernen 60

- Rohkost mit zweierlei Pesto-dips 46
- Thunfischtoast 45

R

- Radieschensalat und Ei 42
- Räuchertofu in Zitronensahne 57
- Rehragout 106
- Ricottacreme mit Granatapfel 60
- Rohkost mit zweierlei Pestodips 46

Rosenkohl

- Entenbrust mit Rosenkohl 98
- Rotbarsch in Senfsauce 57

Rote Bete

- Gebackene Rote Bete 102
- Rote-Bete-Suppe 69

Rukola

- Tomaten-Carpaccio 56

S**Sahne**

- Geschäumte Fenchelsuppe 92
- Panna Cotta mit Pfirsichmus 109

Schafskäse

- Artischocke mit Schafskäse-Dip 102
- Geflügelsalat 45
- Gefüllte Schinken-Datteln 53
- Tomaten-Feta-Dip 42
- Vegetarische Wirsingroulade 105
- Zucchini-Quiche mit Schafskäse 105
- Scharfe Currysuppe 66

Schinken

- Bunter Salat 54
- Gefüllte Schinken-Datteln 53
- Lachs im Schinkenmantel mit Dillsauce 59
- Schinken-Thunfisch-Röllchen 40
- Spanische Platte 45
- Schweinelendchen mit Paprika-Linsen 97

Sellerie

- Paprika-Sellerie-Gemüse 81

Soja

- Chili con Soja 78
- Spanische Platte 45

- Spargel-Erdbeer-Salat 73
- Spargelsuppe 70

Spinat

- Kabeljau-Spinat-Auflauf 95
- Spinatrolle 74
- Tilapiafilet mit Blattspinat 59

Staudensellerie

- Lachsforelle mit Staudensellerie und Gurkensticks 41
- Rohkost mit zweierlei Pesto-dips 46
- Suppe mit Käsenocken 69

T**Tempeh**

- Gebratenes Gemüse mit frittiertem Tempeh 77
- Thunfischtoast 45
- Tilapiafilet mit Blattspinat 59

Tofu

- Mangoldpfanne mit Räuchertofu 77
- Räuchertofu in Zitronensahne 57
- Tofu-Tomaten-Spieße 74

Tomaten

- Bunter Salat 54
- Garnelen mit Avocado und Tomate 51
- Gefüllte Tomaten 50
- Pizza-Schnitzel Margherita 59
- Tofu-Tomaten-Spieße 74
- Tomaten-Carpaccio 56
- Tomaten-Feta-Dip 42
- Tomaten-Linsen-Salat 70
- Tomaten-Mozzarella-Omelett 49
- Überbackene Zucchinirollchen 101
- Zander mit Fenchel-Salsa 81

Ü

- Überbackene Zucchinirollchen 101

V

- Vegetarische Wirsingroulade 105

W

- Warmer Feldsalat mit kaltem Braten 72

Wirsing

- Vegetarische Wirsingroulade 105

Z

- Zander mit Fenchel-Salsa 81
- Zucchini**
- Heilbutt-Zucchini-Auflauf 81

- Mangoldpfanne mit Räucher-
tofu 77
- Mediterranes Sommergemü-
se 78
- Überbackene Zucchiniroll-
chen 101
- Zucchini-Lasagne 108
- Zucchini-Quiche mit Schafskä-
se 105

Zwiebeln

- Gefüllte Hackbällchen mit
Zwiebelgemüse 86

Stichwort- verzeichnis

Atkins 15
Atkins-Diät 18

Ballaststoffe 13
Bauchspeicheldrüse 11
Bewegung 15, 28
Blutfettwerte 20
Blutzuckerspiegel 11
– Hunger 11
– Sättigung 11
Blutzuckerspiegel, niedriger 19
Blutzuckersteuerung 11
Blutzuckerwert 11

Cholesterin 20

Darmwand 11

Einkaufen 14
Eiweißtyp 23

Energiespeicher
– Muskelzellen 17
Ernährung, ketogene 22

Fettsäuren, ungesättigte 19, 24
Fettverbrennung 15
Fruchtzucker 12
Fruktose 12

Glukose 12
Glyx 18

Hauptmahlzeit 14
Hauptnährstoffe 10
HDL-Cholesterin 20
High-Carb-Ernährung
– Hunger 19

Insulin 11
– Fettbildung 11
Insulinregulation 11
Insulinresistenz 13

Kalorienreduktion 22
Ketonkörper 22

Kochen 13
Kohlenhydrate
– Einfachzucker 12
– Tageszeit 14, 25
– Vielfachzucker 12
– Zweifachzucker 12
Kohlenhydrate, komplexe 20
Kohlenhydrate, schlechte 14
Kohlenhydrate, zu viele 12
– Gewichtszunahme 12
– Insulinausschüttung 12
Kohlenhydratportion 28
Kohlenhydratstoffwechsel 13
Kohlenhydrattyp 23
Körperfett 13

Laktose 12
Logi 18

Milchzucker 12
Mischtyp 23

Obst 24, 26
– Insulinspiegel 26

Pektin 13

Ruheumsatz 18

Saccharose 12
Schlafentzug 24
Sport 17, 24
Stärke 12
Stoffwechsellage, ketogene 22
Stoffwechseltyp 22
Stress abbauen 18

Traubenzucker 12
Typ-2-Diabetes 13, 19

Übergewicht 13
Unterzucker 12
– Heißhunger 12

Verdauungsvorgang 11

Wachstumshormon HGH 15

Zellulose 13

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