

# 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