

Rezeptregister

A

Äpfel

- Apfelkompott mit Zimtsahne 181
- Apfelkuchen »easy« mit Streusel 200
- Apfelwaffeln 194
- Apfel-Zwieback-Joghurt 183
- Frischkornmüsli mit Apfel 50
- Holunder-Apfel-Marmelade 64
- Milchreis mit Apfelstückchen 181
- Trauben-Apfel-Salat 183

Aprikosen

- Grießflammeri mit Aprikosenpüree 182
- Milchreissoufflé mit Aprikosen 182
- Versunkene Aprikose 198

Auberginen

- Ratatouille 88
- Rigatoni mit Gemüsesauce 125

Avocado

- Power-Drink, pikanter 70

B

Bananen

- Banana-Power-Drink 69
- Bananen-Haferflocken-Müsli 51
- Bananen-Schoko-Eis am Stiel 186
- Gebratene Bananenhälften 180
- Gute-Laune-Drink 69
- Bandnudeln mit Tomaten und Lachs 124
- Basilikumpesto 75
- Basilikum-Spinat-Suppe 98
- Basismüsli 50
- Bauernbrot mit Käse und Gurke 60
- Bauernfrühstück 106
- Bauernsalat, griechischer 83

Beeren

- Erdbeerbuttermilch 68
- Erdbeerquark 183
- Erdbeer-Rhabarber-Marmelade 64
- Heidelbeer-Joghurt-Shake 68
- Heidelbeermuffins 190

- Himbeermarmelade 64
- Himbeer-Pfirsich-Traum 178
- Kirsch-Johannisbeer-Marmelade 65
- Schoko-Erdbeer-Kuchen 200

Birnen

- Trauben-Birnen-Müsli 51
- Blechkartoffeln 114
- Blini 106

Blumenkohl

- Indischer Blumenkohl 87
- Möhren-Blumenkohl-Auflauf 136
- Möhren-Blumenkohl-Suppe 96

- Bohneneintopf mit Fleischbällchen 100

- Bouillonkartoffeln 114
- Brathähnchen klassisch 152
- Brioche 57

Brokkoli

- Brokkoli-Reis-Pfanne 130
- Brokkoli-Schinken-Pfanne 90
- Brokkoli-Schinken-Quiche 172
- Curry-Fisch-Pfanne 158
- Hirse-Möhren-Auflauf 92

Brot

- Bauernbrot mit Käse und Gurke 60
- Brot mit Salami und Paprika 60
- Dinkelvollkornbrot mit Erdmandelmus 61
- Kartoffel-Haferflocken-Brot 54
- Roggenbrot mit Frischkäse 61
- Tomatentoastbrot, lauwarmes 61
- Vollkornbrot mit Hüttenkäse 60
- Walnussbaguette 56
- Weizenvollkornbrot 55

Brötchen

- Brioche 57
- Hirse-Mohn-Brötchen 56
- Müslibrötchen 54
- Sesamhörnchen 57
- Brownies 193
- Brühkartoffeln mediterran 115

C

- Champignoncremesuppe 98
- Chili con Carne 103
- Chinakohlsalat, süßer 80

- Curry-Fisch-Pfanne 158

D

- Dinkelvollkornbrot mit Erdmandelmus 61

E

- Eier
- Bauernfrühstück 106
- Blini 106
- Eierstich 95
- Pfannkuchen 109
- Rührei 107
- Spinatfrittata 107
- Strammer Max 106
- Tortilla 109

Eis

- Bananen-Schoko-Eis am Stiel 186
- Orangeneis am Stiel 186
- Schnelles Kirsch-Joghurt-Eis 186

- Erdbeerbuttermilch 68
- Erdbeerquark 183
- Erdbeer-Rhabarber-Marmelade 64
- Exotik-Müsli 50

F

Fenchel

- Grießauflauf mit Fenchel und Tomaten 92
- Hähnchenschlegel mit Möhren-Fenchel-Gemüse 152
- Ofengemüse »italienisch« 91

Fisch

- Bandnudeln mit Tomaten und Lachs 124
- Curry-Fisch-Pfanne 158
- Fischfilet, paniertes 158
- Fischfrikadellen mit Kerbel 160
- Heilbuttfilet in Alupäckchen 160
- Käpt'n-Iglu-Spieße 162
- Kräuterlachs aus dem Ofen 161
- Lachs aus dem Backofen 162
- Lachspaste 76
- Seelachsfilet unter Kräutern 158
- Spinatauflauf mit Kabeljaurückenfilet 161

- Spinat-Risotto mit Kabeljau 135
- Tortellini-Thunfisch-Salat 127
- Fleckenwaffeln 194
- Fleisch
- Fleischbrühe 94
- Grundrezept Frikadelle 138
- Hüftsteak mit Pilzgemüse 148
- Lamm-Gemüse-Spieße 148
- Paniertes Schnitzel 146
- Parmesanschnitzel aus dem Ofen 147
- Schweinerückensteaks mit Kraut 147
- Tomatengulasch 147
- Frischkornmüsli mit Apfel 50
- Frühlingseintopf mit Grießklößchen 100
- Fusilli mit Tomatensauce 120

G

Geflügel

- Brathähnchen klassisch 152
- Hähnchenschlegel mit Möhren-Fenchel-Gemüse 152
- Hühnerfrikassee 154
- Parmesanschnitzel aus dem Ofen 146
- Schnelles Putenrahmgeschnetztes 154
- Spaghetti in Paprikasauce mit Hähnchenstreifen 122

- Gemüseauflauf, sommerlicher 91
- Gemüsesalat 80
- Gemüsesuppe, gebundene 95
- Green Smoothie 70
- Grießauflauf mit Fenchel und Tomaten 92
- Grießflammeri mit Aprikosenpüree 182
- Grünkernbratlinge 136

Gurken

- Bauernbrot mit Käse und Gurke 60
- Bauernsalat, griechischer 83
- Power-Drink, pikanter 70
- Taboulé 83
- Zaziki 75
- Gute-Laune-Drink 69

H**Hackfleisch**

- Bohneneintopf mit Fleischbällchen 100
- Griechische Hackbällchen aus dem Ofen 140
- Grundrezept Frikadelle 138
- Hackbraten mit Oliven 140
- Lasagne 124
- Lauch-Hack-Törtchen 142
- Orientalische Hackbällchen 142
- Spaghetti bolognese 125
- Haferflockenfrikadellen 134
- Hähnchenschlegel mit Möhren-Fenchel-Gemüse 152
- Hefeteig, pikanter 164
- Hefeteig, süßer 164
- Hefeteigwaffeln, pikante 194
- Heidelbeer-Joghurt-Shake 68
- Heidelbeermuffins 190
- Heilbuttfilet in Alupäckchen 160
- Herbstgemüse-Amaranth-Pfanne 133
- Himbeermarmelade 64
- Himbeer-Pfirsich-Traum 178
- Hirse-Mohn-Brötchen 56
- Hirse-Möhren-Auflauf 92
- Holunder-Apfel-Marmelade 64

Hühnchen

- Hühnerfrikassee 154
- Nudelsuppe, chinesische 99

I**Ingwer**

- Orangen-Ingwer-Marmelade 65

K

Karibischer Obst-Reis-Salat 184

Kartoffeln

- Bauernfrühstück 106
- Blechkartoffeln 114
- Bohneneintopf mit Fleischbällchen 100
- Bouillontkartoffeln 114
- Brühkartoffeln mediterran 115
- Gemüseauflauf, sommerlicher 91
- Kartoffelgratin 115
- Kartoffel-Haferflocken-Brot 54
- Kartoffelpüree 112
- Kartoffelsalat mit Mayonnaise 116
- Kartoffelsuppe, schnelle 98

- Kartoffeltaler 112
- Kartoffel-Tomaten-Salat mit Pesto 116
- Linseneintopf 103
- Ofengemüse mit Kartoffeln 88
- Ofenkartoffeln 112
- Pellkartoffeln 111
- Petersilien-Kartoffel-Suppe 96
- Rosmarinkartoffeln 114
- Salzkartoffeln 111
- Spinatauflauf mit Kabeljaurückenfilet 161
- Tortilla 109
- Kichererbsensalat 82

Kirschen

- Kirsch-Johannisbeer-Marmelade 65
- Kirschmichel 178
- Schnelles Kirsch-Joghurt-Eis 186

Knuspermüsli 51

Kohlrabi

- Frühlingseintopf mit Grießklößchen 100
- Kohlrabi-Schnittlauch-Suppe 96
- Möhren-Kohlrabi-Gemüse 87
- Kräuterbutter 74
- Kräuterlachs aus dem Ofen 161
- Kürbisaufbau 88

L**Lachs**

- Kräuterlachs aus dem Ofen 161
- Lachs aus dem Backofen 162
- Lachspaste 76
- Lamm-Gemüse-Spieße 148
- Lasagne 124
- Latte Schokolade 70
- Lauch-Hack-Törtchen 142
- Lauch-Schinken-Quiche 172

Linsen

- Linseneintopf 103
- Rigatoni mit Linsen-Bolognese 122
- Rote-Linsen-Suppe 102

M

- Mandel-Kichererbsen-Paste 74
- Milchreis mit Apfelstückchen 181
- Milchreisoufflé mit Aprikosen 182

Mini-Amerikaner als Lollis 192

Mohnzopf 198

Möhren

- Brokkoli-Reis-Pfanne 130
- Frühlingseintopf mit Grießklößchen 100
- Gemüsesalat 80
- Hähnchenschlegel mit Möhren-Fenchel-Gemüse 152
- Herbstgemüse-Amaranth-Pfanne 133
- Hirse-Möhren-Auflauf 92
- Kartoffelsuppe, schnelle 98
- Linseneintopf 103
- Möhren-Blumenkohl-Auflauf 136
- Möhren-Blumenkohl-Suppe 96
- Möhren-Kohlrabi-Gemüse 87
- Möhren-Quark-Dip 76
- Ofengemüse, sommerliches 90
- Reispfanne Leipziger Art 130

Mürbeteig, pikanter 170

Müsli

- Bananen-Haferflocken-Müsli 51
- Basismüsli 50
- Exotik-Müsli 50
- Frischkornmüsli mit Apfel 50
- Knuspermüsli 51
- Müslibrötchen 54
- Trauben-Birnen-Müsli 51

N**Nudeln**

- Bandnudeln mit Tomaten und Lachs 124
- Fusilli mit Tomatensauce 120
- Lasagne 124
- Nudeln – selbst gemacht 119
- Nudelsalat, italienischer 127
- Nudelsuppe, chinesische 99
- Penne mit milder Tomatensauce 120
- Penne mit Pilz-Erbsen-Ragout 120
- Rigatoni mit Gemüsesauce 125
- Rigatoni mit Linsen-Bolognese 122
- Spaghetti bolognese 125
- Spaghetti in Paprikasauce mit Hähnchenstreifen 122
- Tortellini-Thunfisch-Salat 127

O

- Obatzter 75
- Obst-Reis-Salat, karibischer 184
- Obstsalat unter Quark 178
- Ofengemüse »italienisch« 91
- Ofengemüse mit Kartoffeln 88
- Ofengemüse, sommerliches 90
- Ofenkartoffeln 112

Orangen

- Dinkelvollkornbrot mit Erdmandelmus 61
- Gute-Laune-Drink 69
- Orangeneis am Stiel 186
- Orangen-Ingwer-Marmelade 65

P**Paprika**

- Bauernsalat, griechischer 83
- Brot mit Salami und Paprika 60
- Chili con Carne 103
- Ofengemüse mit Kartoffeln 88
- Ofengemüse, sommerliches 90
- Paprikabutter 74
- Paprika-Feta-Quiche 172
- Ratatouille 88
- Rote-Linsen-Suppe 102
- Sommergemüse-Quinoa-Pfanne 132
- Spaghetti in Paprikasauce mit Hähnchenstreifen 122
- Wokgericht, vegetarisches 133

Pellkartoffeln 111

Penne mit milder Tomatensauce 120

Penne mit Pilz-Erbsen-Ragout 120

Petersilien-Kartoffel-Suppe 96

Pfannkuchen 109

Pflaumen

– Milder Pflaumen-Zimt-Drink 68

Pilze

- Champignoncremesuppe 98
- Gemüseauflauf, sommerlicher 91
- Hüftsteak mit Pilzgemüse 148
- Nudelsuppe, chinesische 99
- Ofengemüse mit Kartoffeln 88

– Penne mit Pilz-Erbesen-Ragout 120
 – Reispfanne Leipziger Art 130
 – Spätzle mit Champignons 125
 Pizza Margherita 166
 Pizza mit Spinat und Gorgonzola 168
 Pizzamuffins 166
 Pizzaschnecken 168
 Power-Drink, pikanter 70
 Putenrahmgeschnetzeltes, schnelles 154

Q

Quarkmuffins 55
Quiche
 – Lauch-Schinken-Quiche 172
 – Paprika-Feta-Quiche 172

R

Ratatouille 88
Reis
 – Bratreis mit Wintergemüse 130
 – Brokkoli-Reis-Pfanne 130
 – Reispfanne Leipziger Art 130
 – Salbei-Tomaten-Risotto 135
 – Spinat-Risotto mit Kabeljau 135
 – Wokgericht, vegetarisches 133

Rhabarber

– Erdbeer-Rhabarber-Marmelade 64
 – Rhabarber auf Mascarpone 181
 Rigatoni mit Gemüsesauce 125
 Rigatoni mit Linsen-Bolognese 122

Roggenbrot mit Frischkäse 61
 Rosmarinkartoffeln 114
 Rote-Linsen-Suppe 102
 Rührrei 107
 Rührteig 196

S

Salbei-Tomaten-Risotto 135
 Salzkartoffeln 111
 Sandwaffeln 189
 Schnelles Putenrahmgeschnetzeltes 154
 Schnitzel, paniertes 146
 Schoko-Erdbeer-Kuchen 200
 Schokomuffins 190
 Schweinerückensteaks mit Kraut 147
 Seelachsfilet unter Kräutern 158
 Sesamhörnchen 57
 Sommergemüse-Quinoa-Pfanne 132

Spaghetti bolognese 125
 Spaghetti in Paprikasauce mit Hähnchenstreifen 122
 Spargel-Salat, grüner 82
 Spätzle mit Champignons 125

Spinat

– Basilikum-Spinat-Suppe 98
 – Pizza mit Spinat und Gorgonzola 168
 – Spinat »asiatisch« 87
 – Spinatauflauf mit Kabeljaurückenfilet 161
 – Spinatfrittata 107
 – Spinat-Risotto mit Kabeljau 135
 – Tomaten, gefüllte 132
 Strammer Max 106

T

Taboulé 83
 Taler am Band 193
Tomaten
 – Bandnudeln mit Tomaten und Lachs 124
 – Bauernsalat, griechischer 83
 – Blumenkohl, indischer 87
 – Chili con Carne 103
 – Fusilli mit Tomatensauce 120
 – Grießauflauf mit Fenchel und Tomaten 92
 – Heilbuttfilet in Alupäckchen 160
 – Kartoffel-Tomaten-Salat mit Pesto 116
 – Lamm-Gemüse-Spieße 148
 – Nudelsalat, italienischer 127
 – Ofengemüse »italienisch« 91
 – Parmesanschnitzel aus dem Ofen 147
 – Penne mit milder Tomatensauce 120
 – Pizza Margherita 166
 – Pizzamuffins 166
 – Ratatouille 88
 – Rigatoni mit Gemüsesauce 125
 – Rigatoni mit Linsen-Bolognese 122
 – Salbei-Tomaten-Risotto 135
 – Taboulé 83
 – Tomaten, gefüllte 132
 – Tomatengulasch 147
 – Tomatensuppe, süße 99
 – Tomatentoastbrot, lauwarmes 61

– Vollkornbrot mit Hüttenkäse 60
 – Zucchini-Tomaten-Quiche 174
 Tortellini-Thunfisch-Salat 127
 Tortilla 109
Trauben
 – Trauben-Apfel-Salat 183
 – Trauben-Birnen-Müsli 51

V

Vanilleeis 177
 Vollkornbrot mit Hüttenkäse 60

W

Wackelpuddingberg mit Vanillesauce 184
 Walnussbaguette 56
 Weizenvollkornbrot 55
 Wintermuffins 190
 Wokgericht, vegetarisches 133

Z

Zaziki 75
 Zitronenmelissen-Tee 69
Zucchini
 – Gemüseauflauf, sommerlicher 91
 – Gemüsesalat 80
 – Lamm-Gemüse-Spieße 148
 – Nudelsalat, italienischer 127
 – Ofengemüse, sommerliches 90
 – Ratatouille 88
 – Rigatoni mit Gemüsesauce 125
 – Sommergemüse-Quinoa-Pfanne 132
 – Zucchini-Tomaten-Quiche 174
 Zwiebackklößchen 95

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

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter

Stichwortverzeichnis

A

Abendbrot 25
 Aceto balsamico-Dressing 79
 Alkohol 21
 Alltagsmaße 17
 Amaranth 129
 Asia-Dressing 79
 Auberginen 84

B

Ballaststoffe 22
 Bauchweh 40
 Blutzuckerspiegel 22
 Bohnen 85
 Brei 27
 Brot backen 52
 Brotbelag 58
 Bulgur 129
 Butter 28, 72

C

Cocktail-Dressing 79
 Cornflakes 48
 Couscous 129
 Curry-Schmand-Dressing 79

D

Dessert 176
 Dips 72
 Distelöl 78

E

Eier 104
 – Frischetest 105
 – Kennzeichnung 104
 einkaufen 26
 Eis 176
 Eisen 29
 Eiweiß 23
 Elternfragen 26
 Energie 21
 Ernährung, gesunde 10, 17
 Ernährungsfehler 10
 Ernährungstabelle 18
 Essen als Erziehungsmittel 25
 Essen lernen 13, 24
 Essig 78

F

Fenchel 84
 Fett 23
 Fieber 40
 Fisch 16, 31, 156
 – Frischekriterien 156
 Fischstäbchen 31
 Fleisch 34
 – Aufbewahrung 144
 Fleisch braten 145
 Fleischsorten 28
 Frühstück 24, 27

G

Geflügel 150
 – Lagerung 151
 Gelierprobe 62
 Gemüse 18, 21, 23, 24, 25, 30, 84
 Geschmacksentwicklung 17
 Glutenunverträglichkeit 39
 Grünkern 129
 Gurken 84

H

Hackfleisch 138
 Hefe 165
 Hefeteig
 – pikant 164
 – süß 164
 Heiltees 40
 Hirse 48, 128
 H-Milch 32
 Honig 29
 Husten 40

J

Jod 31

K

Kaffee 21
 Kakao 34
 Kalzium 31
 Kartoffeln 110
 – Kochtypen 110
 – Lagerung 110
 Kinderkrankheiten 40
 Knollensellerie 84
 Kohlenhydrate 21

Kohlrabi 84
 Konfitüre 63
 Kräuter-Essig-Öl-Dressing 79
 Kräuter-Joghurt-Dressing 79
 Kuchen 25
 Kühlschrank einräumen 43
 Kürbis 85

L

Laktoseintoleranz 39
 Lauch 85
 Lebensmittelallergie 39
 Lebensmittelmengen,
 empfohlene 17

M

Machtkämpfe ums Essen 35
 Mahlzeiten, gemeinsame 13
 Mahlzeiten, regelmäßige 24
 Margarine 28
 Marmelade kochen 62
 Mikrowelle 38
 Milch 31, 32, 66
 – Fettgehaltsstufen 66
 Mineralstoffe 23
 Mineralwasser 33
 Mittagessen 24
 Möhren 85
 Muffins 188
 Mürbteig 170
 Müsli 28

N

Nahrungsmittelallergie 38, 39
 Neurodermitis 38
 Nudeln 118

O

Obst 30, 32, 176
 Olivenöl 78

P

Paprika 85

Q

Quinoa 129

R

Rapsöl 78

Regeln beim Essen 35
 Reis 128
 Richtmaße 17
 Rührteig 196

S

Salatsaucen 79
 Salz 23
 Schnupfen 40
 Senf-Essig-Öl-Dressing 79
 Sonnenblumenöl 78
 Spargel 85
 Speiseplan 43
 Spinat 85
 Spurenelemente 23
 Streichfett 58
 Suppeneinlagen 94
 Süßigkeiten 19, 24, 26, 31, 34, 35
 – als Belohnung 35
 – als Geschenk 35

T

Tischmanieren 35, 38
 Tomaten 85
 trinken 20

U

Übergang zum Familiessen
 16

V

vegane Ernährung 29
 verweigern 17
 Vitamine 23
 Vollkornbrot 32
 Vorbildfunktion 10, 12
 Vorratshaltung 41
 Vorteig 53

W

Waffeln backen 188
 Wurst 28

Z

Zöliakie 39
 Zucker 21, 29
 Zwischenmahlzeiten 24, 25, 28