

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

- Amaranth-Crunchy 30
- Amaranth-Hafer-Müsli 28
- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 64

Apfel

- Apple Crumble 110
- Hirsesalat mit Apfel 56

Artischocken

- Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 50
- Vegetarische Pizzaschnecken 95

Aubergine

- Auberginen-Lachs-Lasagne 92
- Auberginen-Tofu-Gulasch 98
- Schweinefilet mit Kräuter-Senf-Kruste 84

Avocado

- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 64
- Avocadocremesuppe mit Sesam 46
- Avocado-Spinat-Smoothie 40
- Creamy Tomato 38
- Fruchtiger Garnelensalat 58
- Hähnchen-Avocado-Pizza 81
- Hirsesalat mit Apfel 56

B

Banane

- Bananen-Quinoa-Pancakes 116
- Nicecream mit Beeren 118

Blumenkohl

- Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Makrele 46
- Salamipizza mit Blumenkohlboden 80
- Schafskäsepizza mit Blumenkohlboden 104

Bohnen

- Chili con Carne 83
- Deftige Bohnensuppe mit Chorizo 47
- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 96
- Brokkoli-Frittata 56

- Brombeer-Mandel-Quark 34

Buchweizen

- Buchweizenwaffeln 32
- Kräftiges Buchweizen-Champignon-Risotto 94

C

Champignons

- Champignoncremesuppe 44
- Einfaches Bœuf Stroganoff 76
- Hähnchen mit Linsengemüse 83
- Kabeljau auf Ingwergemüse 86
- Kräftiges Buchweizen-Champignon-Risotto 94
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 104

Chinakohl

- Kabeljau auf Ingwergemüse 86

E

- Eier-Lachs-Salat 50

Erdbeeren

- Kokoscrunch-Müsli mit Erdbeeren 27
- Nicecream mit Beeren 118
- Rote Grütze mit Vanillejoghurt 109
- Schneller Erdbeer-Porridge 30

F

Fenchel

- Mit Berglinsen gefüllter Sellerie 102

Fisch

- Auberginen-Lachs-Lasagne 92
- Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Makrele 46
- Eier-Lachs-Salat 50
- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 96
- Kabeljau auf Ingwergemüse 86
- Kräuterheringe aus dem Ofen 90

- Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 90
- Seelachs mit Senf-Curry-Sauce 88
- Tagliatelle mit Räucher-makrele 88

Fleisch

- Asia-Schweine-geschnetzeltes 73
- Chili con Carne 83
- Deftige Bohnensuppe mit Chorizo 47
- Einfaches Bœuf Stroganoff 76
- Estragon-Frikadellen mit Zucchini-gemüse 82
- Gefüllte Paprika mit Hähnchen 81
- Hähnchen-Avocado-Pizza 81
- Hähnchen-Kartoffel-Salat mit Kokosdressing 54
- Hähnchen mit Linsengemüse 83
- Kichererbsen-Wraps mit Hähnchenfüllung 60
- Mit Mozzarella überbackenes Hähnchenschnitzel 78
- Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 50
- Schweinefilet mit Kräuter-Senf-Kruste 84
- Tatar-Frikadellen mit gebratenem Tomatensalat 74
- Frischkäse-Omelett 118

G

Garnelen

- Fruchtiger Garnelensalat 58

Gurke

- Eier-Lachs-Salat 50
- Gurken-Erbsen-Smoothie 40
- Kichererbsen-Wraps mit Hähnchenfüllung 60

H

- Haferflockenwaffeln 32
- Hafer-Pfannenzpizza 100
- **Heidelbeeren**
- Heidelbeer-Hafer-Smoothie 36

- Heidelbeer-Reis-Omelett 34
- Nicecream mit Beeren 118

Himbeeren

- Himbeer-Birnen-Sorbet 110
- Mohn-Himbeer-Muffins 116
- Nicecream mit Beeren 118
- Rote Grütze mit Vanillejoghurt 109

Hirse

- Hirse-Kaiserschmarrn 112
- Hirsesalat mit Apfel 56

J

Johannisbeeren

- Johannisbeer-Mandel-Pancakes 36
- Rote Grütze mit Vanillejoghurt 109

K

Kapern

- Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 90
- Vegetarische Pizzaschnecken 95

Kartoffeln

- Bunte Gemüse-Quiche 96
- Estragon-Frikadellen mit Zucchini-Gemüse 82
- Hähnchen-Kartoffel-Salat mit Kokosdressing 54

Kastanienküchlein aus dem Glas 114

- Kichererbsen-Kürbis-Salat 52
- Kichererbsen-Wraps mit Hähnchenfüllung 60

Kohlrabi

- Bunte Gemüse-Quiche 96
- Quark-Gemüse-Gratin mit Kerbel 76

Kokosmilch

- Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Makrele 46
- Hähnchen-Kartoffel-Salat mit Kokosdressing 54
- Indische Linsensuppe 48

Krabben

- Feine Pastinakensuppe mit Nordseekrabben 48
- Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 90
- Kräuter-Quark-Muffins 70

Kürbis

- Kichererbsen-Kürbis-Salat 52
- Kürbis-Käsekuchen 122

L

Lauch

- Mediterrane Tomatenbrühe 43
- Seelachs mit Senf-Curry-Sauce 88

Linsen

- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 64
- Hähnchen mit Linsengemüse 83
- Indische Linsensuppe 48
- Linsen-Falafel 99
- Mit Berglinsen gefüllter Sellerie 102

M

Mais

- Chili con Carne 83
- Mandel-Schoko-Muffins 114
- Mandelshake 38
- Mangold-Möhren-Rösti mit Tomatendip 102
- Mohn-Himbeer-Muffins 116

Möhren

- Asia-Schweinegeschnetztes 73
- Bunte Gemüse-Quiche 96
- Fruchtiger Garnelensalat 58
- Gefüllte Paprika mit Hähnchen 81
- Indische Linsensuppe 48
- Mangold-Möhren-Rösti mit Tomatendip 102
- Mediterrane Tomatenbrühe 43
- Quark-Gemüse-Gratin mit Kerbel 76
- Seelachs mit Senf-Curry-Sauce 88

P

Pão de Queijo 53

Paprika

- Asia-Schweinegeschnetztes 73
- Auberginen-Tofu-Gulasch 98
- Chili con Carne 83
- Gefüllte Paprika mit Hähnchen 81

- Hafer-Pfannenzpizza 100
- Hähnchen-Avocado-Pizza 81
- Hähnchen-Kartoffel-Salat mit Kokosdressing 54
- Joghurt-Zucchini-Suppe 47
- Kabeljau auf Ingwergemüse 86
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 104
- Spinat-Paprika-Schnecken 68

Pastinake

- Feine Pastinakensuppe mit Nordseekrabben 48
- Seelachs mit Senf-Curry-Sauce 88

Pfirsichjoghurt mit Hüttenkäse 28

Pilze

- Champignoncremesuppe 44
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 104
- Shiitake-Omeletts 66

Polenta

- Ingwer-Polenta-Flammeri mit Rhabarberkompott 120
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 104
- Polentatörtchen mit Zucchini 66

R

Radieschen

- Eier-Lachs-Salat 50

Rhabarber

- Ingwer-Polenta-Flammeri mit Rhabarberkompott 120

Rosenkohl

- Deftiger Rosenkohl-Topinambur-Salat 53

Rote Bete

- Deftiges Rote-Bete-Nudel-Gratin 99

S

Salamipizza mit Blumenkohlboden 80

Salat

- Deftiger Rosenkohl-Topinambur-Salat 53
- Eier-Lachs-Salat 50
- Fruchtiger Garnelensalat 58

- Hähnchen-Kartoffel-Salat mit Kokosdressing 54
- Hirsalat mit Apfel 56
- Nudel-Hähnchen-Salat mit Artischocken 50

Schafskäsepizza mit Blumenkohlboden 104
Schokoladenmousse 119

Sellerie

- Avocadocremesuppe mit Sesam 46
- Mediterrane Tomatenbrühe 43
- Mit Berglinsen gefüllter Sellerie 102

Spinat

- Avocado-Spinat-Smoothie 40
 - Mit Mozzarella überbackenes Hähnchenschnitzel 78
 - Spinat-Paprika-Schnecken 68
- Spitzkohl mit Zitronen-Sahne-Sauce 106

Staudensellerie

- Deftige Bohnensuppe mit Chorizo 47
 - Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 96
 - Hähnchen-Kartoffel-Salat mit Kokosdressing 54
- Süße Cashew-Waffeln 119

Süßkartoffel

- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 64

- Asia-Schweinegeschnetzeltes 73
- Bunte Gemüse-Quiche 96
- Süßkartoffelzopf 62

T

Tofu

- Auberginen-Tofu-Gulasch 98

Tomaten

- Auberginen-Lachs-Lasagne 92
- Auberginen-Tofu-Gulasch 98
- Chili con Carne 83
- Creamy Tomato 38
- Deftige Bohnensuppe mit Chorizo 47
- Estragon-Frikadellen mit Zucchinigemüse 82
- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 96
- Mangold-Möhren-Rösti mit Tomatendip 102
- Mediterrane Tomatenbrühe 43
- Mit Mozzarella überbackenes Hähnchenschnitzel 78
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 104
- Salamipizza mit Blumenkohlboden 80
- Schafskäsepizza mit Blumenkohlboden 104

- Schweinefilet mit Kräuter-Senf-Kruste 84
- Tagliatelle mit Räucher- makrele 88
- Tatar-Frikadellen mit gebratenem Tomatensalat 74
- Tomaten-Schafskäse-Rührei 70
- Vegetarische Pizzaschnecken 95

Topinambur

- Deftiger Rosenkohl-Topinambur-Salat 53

Z

Zucchini

- Asia-Schweinegeschnetzeltes 73
- Bunte Gemüse-Quiche 96
- Estragon-Frikadellen mit Zucchinigemüse 82
- Hafer-Pfannenpizza 100
- Joghurt-Zucchini-Suppe 47
- Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 90
- Polentatörtchen mit Zucchini 66
- Schweinefilet mit Kräuter-Senf-Kruste 84
- Tagliatelle mit Räucher- makrele 88

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