

Rezeptregister

A

Äpfel

- Der perfekte Apfelstrudel 123
- Radicchio-Chicorée-Salat mit Äpfeln 82

Aprikosen

- Aprikosen-Kokos-Bliss-Balls 61
- Aprikosenkonfitüre 49
- Marillenknödel mit Butterbröseln 113
- Mirabellenröster 131
- Streuselkuchen mit Aprikosen 126

Arme Ritter 66

Armes Burgfräulein 66

B

Basis-Rührkuchen 200 und 4 120

Beeren

- Naked Cake 129
- Blitz-Nudeln mit Brokkoli und Schinken 97
- Blitz-Porridge 55
- Blumenkohl mit Mandeln, gebackener 73

Bohnen

- Lammlachse mit Kartoffeln und Bohnen 97
- Nudelsalat mit Mais, Bohnen und Paprika 83

Bratkartoffeln mit Rührei 90

Brezelknödel 108

Brioche 119

Brokkoli

- Blitz-Nudeln mit Brokkoli und Schinken 97
- Brokkolimuffins 65
- Brombeer-Kokos-Eis 135
- Buchteln aus dem Ofen 114
- Butterplätzchen 138

C

Cannelloni mit Pak Choi und Schinken 95

Chia-Grissini 67

Chia-Kipferl 139

Ciabatta 118

Cookie-Eis mit Haferkekse 134

Couscous mit Granatapfel, blitzschneller 79

Cracker mit Hanfsamen 67

D

Dinnete mit Wirsing und Kartoffeln, Schwäbische 110

Dreikornbrötchen 8

E

Eier

- Arme Ritter 66
- Basis-Rührkuchen 200 und 4 120
- Bratkartoffeln mit Rührei 90
- Cookie-Eis mit Haferkekse 134
- Gebratener Thai-Reis 104
- Köstliche Sonntagswaffeln 52
- Linzer Torte deluxe 128
- Mandel-Cantuccini 137
- Mikrowellen-Tassenkuchen 138
- Naked Cake 129
- Nudelflecken mit Vanillesauce und Mohn 112
- Ofen-Fenchel mit Mozzarella 73
- Paprika-Tortilla mit Schinken 68
- Pfannkuchen mit frischen Früchten 66
- Reineclauden-Tarte 124
- Rührei mit Paprika und Kresse 52
- Selbst gemachte Eiernudeln mit Pesto 93
- Selbst gemachte Spätzle 108
- Serviettenknödel 108
- Stachelbeerkuchen mit Guss 126
- Vanilleeis 135
- Eiernudeln mit Pesto, selbst gemachte 93
- Eisbergsalat mit Putenstreifen und Croûtons 78
- Energiekugeln mit Hagebutten 59

Erbsen

- Wolfsbarsch mit Erbsen und Rahmlauch 92

F

- Feldsalat mit Granatapfel und Pinienkernen 78
- Feldsalat mit Zweierlei vom Kürbis 82

Fenchel

- Ofen-Fenchel mit Mozzarella 73

Feta

- Putenröllchen mit Pesto-Füllung 89

Fisch

- Seelachsfilet mit Gemüsereis 100
- Wolfsbarsch mit Erbsen und Rahmlauch 92

Flädlesuppe 80

Frischkäse

- Zucchini-Frischkäse-Dip 65

G

Gemüse

- Asiatisches Gemüse in Kokosmilch 68
- Bunte Gemüsepfanne 71
- Gebratener Thai-Reis 104
- Seelachsfilet mit Gemüsereis 100
- Gemüsebrühpulver 45
- Gemüse in Kokosmilch, asiatisches 68
- Gemüsepfanne, bunte 71
- Gemüseravioli mit Mandelbutter 102

Gewürzmischungen

- Gemüsebrühpulver 45
- Italienisches Kräutersalz 45
- Kaffee-Gewürz 46
- Salatsaucenpulver 44
- Thai-Gewürzpulver 44
- Wildgewürzmischung 46
- Gnocchi mit Salbeibutter 95

Granatapfel

- Blitzschneller Couscous mit Granatapfel 79
- Feldsalat mit Granatapfel und Pinienkernen 78
- Granola 54

H

Hackbällchen mit Ofenkartoffeln 9

Haferflocken

- Aprikosen-Kokos-Bliss-Balls 61
- Blitz-Porridge 55
- Cracker mit Hanfsamen 67
- Energiekugeln mit Hagebutten 59
- Granola 54
- Haferkekse 62
- Müsli Mischung fix und fertig 54
- Porridge nach englischer Art 55
- Schokoporridge 55
- Vitalbrot 117
- Haferkekse 62

Hähnchen

- Hähnchen-Sandwich Sydney Style 64
- Mango-Süßkartoffel-Suppe 85
- Hefezopf 120

Heidelbeeren

- Heidelbeer-Mandel-Riegel 60
- Heidelbeer-Mandel-Smoothie 50
- Veganes Heidelbeer-Kokos-Eis 135
- Hirschgulasch mit Physalis und Hagebutte 103

Huhn

- Hühnersuppe mit Nudeln 86
- Pad Thai 105
- Saté-Spießchen mit Macadamia-Sauce 98

K

- Kaffee-Gewürz 46
- Kalbsgeschnetzeltes in Weißwein-Sahne-Sauce 100

Kartoffeln

- Bratkartoffeln mit Rührei 90
- Gnocchi mit Salbeibutter 95
- Kartoffelpuffer 107
- Lammlachse mit Kartoffeln und Bohnen 97
- Marillenknoedel mit Butterbröseln 113
- Ofenkartoffeln mit Rosmarin 90
- Schupfnudeln 110
- Schwäbische Dinnete mit Wirsing und Kartoffeln 110
- Zucchini-Suppe 85

Kokosmakronen 139

Kräuterbutter 43

Kräuterpesto 43

Kräutersalz, italienisches 45

Kürbis

- Feldsalat mit Zweierlei vom Kürbis 82
- Kürbisbrot aus dem Römertopf 118
- Kürbis-Hanf-Riegel mit Physalis 60
- Kürbis-Kokos-Suppe 80
- Kürbis-Ratatouille 70
- Paprika-Kürbis-Ketchup 47

L**Lamm**

- Lammlachse mit Kartoffeln und Bohnen 97

Lauch

- Wolfsbarsch mit Erbsen und Rahmlauch 92

Laugenbrezeln, Schwäbische 122

Lava-Kuchen 138

Linzer Torte deluxe 128

M

Macadamia-Vinaigrette 76

Mais

- Eisbergsalat mit Putenstreifen und Croûtons 78
- Hähnchen-Sandwich Sydney Style 64
- Nudelsalat mit Mais, Bohnen und Paprika 83

Mandeln/Nüsse

- Chia-Kipferl 139

- Energiekugeln Hagebutten 59

- Gebackener Blumenkohl mit

Mandeln 73

- Haferkekse 62

- Heidelbeer-Mandel-Riegel 60

- Kürbisbrot aus dem Römertopf

118

- Kürbis-Hanf-Riegel mit Physalis

60

- Macadamia-Vinaigrette 76

- Mandel-Cantuccini 137

- Mandelmakronen 139

- Mandel-Nuss-Creme 56

- Mandelreis mit Zimt und Zucker

132

- Pad Thai 105

- Penne mit Paprika-Mandel-

Sauce 93

- Radicchio-Chicorée-Salat mit

Äpfeln 82

- Saté-Spießchen mit Macadamia-

Sauce 98

- Warmer Sauerkirsch-Crumble

134

Mango

- Mango-Kokos-Smoothie 50

- Mango-Süßkartoffel-Suppe 85

- Mango-Sorbet 137

Marillenknoedel mit Butterbröseln

113

Maultaschen in Brühe,

schwäbische 109

Mehlbutter 47

Mehlschwitze, einfache 47

Mikrowellen-Tassenkuchen 138

Mirabellenröster 131

Mohn-Spätzle 108

Möhren

- Hühnersuppe mit Nudeln 86

- Romanasalat mit zweierlei

Möhren 77

- Spaghetti al ragu 96

Müslimischung fix und fertig 54

N

Naked Cake 129

Nudeln

- Blitz-Nudeln mit Brokkoli und

Schinken 97

- Cannelloni mit Pak Choi und

Schinken 95

- Hühnersuppe mit Nudeln 86

- Nudelauflauf 96

- Nudelflecken mit Vanillesauce

und Mohn 112

- Nudelsalat mit Mais, Bohnen

und Paprika 83

- Pad Thai 105

- Penne mit Paprika-Mandel-

Sauce 93

- Selbst gemachte Eiernudeln mit

Pesto 93

- Spaghetti al ragu 96

- Spaghetti-Pesto-Salat mit

Zucchini 79

Nudelteig

- Gemüseravioli mit Mandelbutter

102

- Nudelflecken mit Vanillesauce

und Mohn 112

- Schwäbische Maultaschen in

Brühe 109

O

- Ofen-Fenchel mit Mozzarella 73

- Ofenkartoffeln mit Rosmarin 90

Omas Mohnkuchen 119

P

Pad Thai 105

Pak Choi

- Cannelloni mit Pak Choi und

Schinken 95

- Pad Thai 105

Paprika

- Gemüseravioli mit Mandelbutter

102

- Kürbis-Ratatouille 70

- Nudelsalat mit Mais, Bohnen

und Paprika 83

- Pad Thai 105

- Paprikadip 65

- Paprika-Kürbis-Ketchup 47

- Paprika-Tortilla mit Schinken 68

- Penne mit Paprika-Mandel-

Sauce 93

- Romanasalat mit zweierlei

Möhren 77

- Rührei mit Paprika und Kresse

52

- Sandwich Capreser Art 64

- Spaghetti al ragu 96

- Strudel mit Paprika und

Schinken 99

- Thai-Schweinefleisch mit

Basilikum 104

- Zucchini-Paprika-Muffins 65

Penne mit Paprika-Mandel-Sauce

93

Petersilienwurzelsuppe mit Chips

84

Pfannkuchen mit frischen Früchten

66

Pfirsich

- Pfirsich-Vanille-Smoothie 61

- Zucchini-Salat mit Pfirsich 75

Physalis

- Der perfekte Apfelstrudel 123

- Hirschgulasch mit Physalis und

Hagebutte 103

- Kürbis-Hanf-Riegel mit Physalis 60
- Pizzateig 118
- Porridge nach englischer Art 55
- Pute**
 - Eisbergsalat mit Putenstreifen und Croûtons 78
 - Putenröllchen mit Pesto-Füllung 89

Q

Quitten-Pinienkern-Bliss-Balls 59

R

Radicchio-Chicorée-Salat mit Äpfeln 82

Reineclauden-Tarte 124

Reis

- Gebratener Thai-Reis 104
- Mandelreis mit Zimt und Zucker 132
- Reissalat mit Antipasti-Gemüse 77
- Saté-Spießchen mit Macadamia-Sauce 98
- Seelachsfilet mit Gemüsereis 100
- Wolfsbarsch mit Erbsen und Rahmlauch 92

Rhabarberkompott 132

Rind

- Rinderbouillon 86
- Romanasalat mit zweierlei Möhren 77
- Rührei mit Paprika und Kresse 52

S**Salat**

- Eisbergsalat mit Putenstreifen und Croûtons 78
- Feldsalat mit Granatapfel und Pinienkernen 78
- Feldsalat mit Zweierlei vom Kürbis 82
- Radicchio-Chicorée-Salat mit Äpfeln 82
- Reissalat mit Antipasti-Gemüse 77
- Romanasalat mit zweierlei Möhren 77

Salatdressings

- klassisch 76
- Macadamia-Vinaigrette 76

- Stachelbeer-Salatdressing 76
- Süße Vinaigrette 76
- Salatsaucenpulver 44
- Sandwich Caprese Art 64
- Saté-Spießchen mit Macadamia-Sauce 98
- Sauerkirsch-Crumble, warmer 134
- Schinken**
 - Blitz-Nudeln mit Brokkoli und Schinken 97
 - Cannelloni mit Pak Choi und Schinken 95
 - Paprika-Tortilla mit Schinken 68
 - Strudel mit Paprika und Schinken 99

Schokoporridge 55

Schupfnudeln 110

Schwein

- Pad Thai 105
- Schwäbische Maultaschen in Brühe 109
- Thai-Schweinefleisch mit Basilikum 104

Seelachsfilet mit Gemüsereis 100

Serviettenknödel 108

Sesam-Grissini 67

Smoothies

- Heidelbeer-Mandel-Smoothie 50
- Mango-Kokos-Smoothie 50
- Pfirsich-Vanille-Smoothie 61
- Sonntagshörnchen, gefüllte 124
- Sonntagswaffeln, köstliche 52
- Spaghetti al ragu 96
- Spaghetti carbonara 9
- Spaghetti-Pesto-Salat mit Zucchini 79

Spätzle, selbst gemachte 108

Spitzbuben 138

Stachelbeeren

- Stachelbeer-Kokos-Eis 135
- Stachelbeerkuchen mit Guss 126
- Stachelbeer-Salatdressing 76
- Streuselkuchen mit Aprikosen 126
- Strudel mit Paprika und Schinken 99

Süßkartoffeln

- Mango-Süßkartoffel-Suppe 85

T

Thai-Currypulver 44

Thai-Gewürzpulver 44

Thai-Reis, gebratener 104

Thai-Schweinefleisch mit Basilikum 104

Toastbrot

- Arme Ritter 66
- Feldsalat mit Granatapfel und Pinienkernen 78
- Hähnchen 64
- Sandwich Caprese Art 64
- Schnelles Toastbrot 56
- Schwäbische Maultaschen in Brühe 109
- Serviettenknödel 108

V

Vanilleeis 135

Vanillesauce 112

Vanillkipferl 139

Vinaigrette, süße 76

Vitalbrot 117

W**Wassermelone**

- Thailändischer Watermelon-Shake 62

Wild

- Hirschgulasch mit Physalis und Hagebutte 103

Wildgewürzmischung 46

Wirsing

- Schwäbische Dinnete mit Wirsing und Kartoffeln 110
- Wolfsbarsch mit Erbsen und Rahmlauch 92

Z**Zucchini**

- Blitzschneller Couscous mit Granatapfel 79
- Gebratene Zucchini mit Pinienkernen 71
- Gemüseravioli mit Mandelbutter 102
- Kürbis-Ratatouille 70
- Spaghetti al ragu 96
- Spaghetti-Pesto-Salat mit Zucchini 79
- Zucchini-Frischkäse-Dip 65
- Zucchini-Paprika-Muffins 65
- Zucchini-salat mit Pfirsich 75
- Zucchini-suppe 85

Stichwortverzeichnis

B

Biogene Amine
– Histamin 20

E

Eiweiß
– Bedarf 31
– Nährstoffsubstitution 31

F

FODMAPs 19
Fructose
– Behandlung 16
– Huckepackprinzip 16
– Lebensmittel 15
Fructoseintoleranz
– Behandlung 16
– Diagnose 16
Fructosekarenz 16

G

Glukose-Fructose-Verhältnis 16
Gluten
– Sensitivität 22
– Unverträglichkeit 22

H

H2-Atemtest 13, 16, 18, 24
Histamin
– Diaminoxidase 21
– Wirkung 19
Histaminintoleranz
– Diagnose 20
– Symptome 20
Histaminliberatoren 20

K

Kalzium
– Bedarf 30
– Nährstoffsubstitution 30

L

Laktase 17
Laktose
– Lebensmittel 19
Laktoseunverträglichkeit
– Behandlung 18
– Diagnose 17

M

Milcheiweiß
– Unverträglichkeit 24

N

Nährstoffsubstitution
– Eiweiß 31
– Kalzium 30
– Vitamine 31
Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität
22

S

Sorbit
– Unverträglichkeit 24

V

Vitamine
– Bedarf 31
– Nährstoffsubstitution 31

Z

Zöliakie 23
Zucker
– Begriffskunde 17
– Zuckerersatzstoffe 15, 17

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://trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://mama.mag.trias)



[/trias_verlag](https://trias_verlag)



[/triasverlag](https://triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter