Rezeptregister

A

Amerikanisches Schinken-Käse-Sandwich 33
Ananas
– Hähnchencurry mit Ananas-Lauch-Gemüse 79
– Joghurt mit gegrillter Ananas und Kokosraspeln 48
Ananas-Barbecue-Spieße mit Salat 100
Andalusische Gazpacho 114
Antipasti mit Balsamico-Nudeln 91
Äpfel
– Fruchtig-süßer Ingwer-Bulgur 95
– Gewürzreis mit Apfelstückchen 118
– Matjes in Zwiebel-Apfel-Sauce mit Pellkartoffeln 124
– Pangasiusfilet mit Apfel-Lauch-Gemüse 89
– Putenkeule mit Möhren-Apfel-Gemüse 127
– Süßer Apfelauflauf mit Streusel 128
Apfel-Salami-Knäcke mit Hüttenkäse 38
Aprikosen
– Joghurt-Buttermilch-Creme mit Aprikosen 133
Asiatische Glücksrollen mit Lachs 43
Aubergine
– Antipasti mit Balsamico-Nudeln 91
Aufgeschäumte Heidelbeermilch 36
Auflauf
– Bohnen-Hackklößchen-Auflauf 100
Avocado
– Avocado mit Krabbensauce 40
– Frühlings-Krabben-Ei-Salat 81
– Garnelen-Tapas 52
– Geeiste Mango-Avocado-Creme 46

B

Balkan-Topf 61
Bananen
– Bananenbrot mit Mandelblättchen und Zimt 34
– Bananenscheiben mit Hüttenkäse 34
– Geeiste Beeren-Bananencreme 131
– Hirsebrei-Müsli mit Bananen und Zimt 48
– Power-Bananen-Drink 36
Basilikum
– Spaghetti mit gebratenem Basilikum 68
Beeren
– Aufgeschäumte Heidelbeermilch 36
– Erdbeercreme mit Minzeblättchen 132
– Feines Himbeersorbet 46
– Fruchtiger Erdbeer-Molke-Drink 36
– Geeiste Beeren-Bananencreme 131
– Heidelbeerkompott mit Vanillepudding 130
– Heidelbeer-Schichtspeise 9
– Himbeer-Götterspeise 131
– Marmorierte Beerengrütze 113
– Süßes Joghurt-Beeren-Dessert 46
Blumenkohl
– Bulgurpfanne mit Tahina-Sesampaste 81
– Fischfilets mit Buttergemüse 85
– Geflügelbratwurst mit Bauernsalat 78
– Rahmgulasch mit Gemüsetrio 126
– Scharfes Gemüse-Curry mit Couscous 66
– Würzige Hähnchenstreifen mit zartem Mandel-Gemüse 76
Bohnen
– Bohnen-Hackklößchen-Auflauf 100
– Bohnen-Lamm-Gulasch 126
– Bohnen-Mais-Salat mit Salbeimakrelen 108
Bratgemüse mit Brokkolisauce und Eiern 109
Bratwurst
– Frühlingseintopf mit Hackbällchen 111
– Geflügelbratwurst mit Bauernsalat 78
– Polnischer Krautsalat mit Pastinaken und Bratwurst 111
Brokkoli
– Bratgemüse mit Brokkolisauce und Eiern 109
– Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf 76
– Rahmgulasch mit Gemüsetrio 126
– Würzige Hähnchenstreifen mit zartem Mandel-Gemüse 76
Brot
– Amerikanisches Schinken-Käse-Sandwich 33
– Apfel-Salami-Knäcke mit Hüttenkäse 38
– Bananenbrot mit Mandelblättchen und Zimt 34
– Bruschetta al pomodoro 50
– Bunte Käse-Schnittlauch-Brote 35
– Bunter Brotsalat mit Parmesan-Dressing 58
– Eingelegter Handkäse in Knoblauch-Sahne 114
– Forellenfilet auf Pumpernickel 38
– Gemüsedöner 42
– Gurkenstifte mit Zaziki und Brot 55
– Lachs-Carpaccio auf Toast 54
– Rosinen-Nuss-Brötchen 130
– Sauerkraut-Burger mit Rinderschinken 38
– Überbackene Ofenbrote 50
Bulgur
– Bulgurpfanne mit Tahina-Sesampaste 81
– Fruchtig-süßer Ingwer-Bulgur 95
– Orientalischer Bulgur mit Curry 94
– Schinken-Bulgur-Salat mit Schafskäse 72
Bunte Käse-Schnittlauch-Brote 35
Bunter Brotsalat mit Parmesan-Dressing 58
Bunter Kartoffelsalat 99
Bunter Käse-Reis-Salat 70
Buttermilch
– Feine Lachs-Terrine 124
– Joghurt-Buttermilch-Creme mit Aprikosen 133
– Kerniges Frühstücksmüsli 48
– Power-Bananen-Drink 36
– Schwertfisch mit Kopfsalat in Buttermilchdressing 75

C

Camembert
– Italienische Schmortomaten mit Ziegenkäse 54
Cevapcici mit Krautsalat 104

aus: Summ, Trennkost. Das Minuten-Kochbuch (ISBN 9783432102214) © 2018 Trias Verlag

Couscous
– Couscous-Gemüse mit Pilzen und Nüssen 92
– Scharfes Couscous-Gemüse-Gratin 94
– Scharfes Gemüse-Curry mit Couscous 66
– Überbackene Grünkohl-Rouladen mit Couscous 116
Crunchy-Müsli 131
Curry
– Curry-Kokos-Geschnetzeltes mit Pak Choi 66
– Hähnchencurry mit Ananas-Lauch-Gemüse 79
– Orientalischer Bulgur mit Curry 94
– Scharfes Gemüse-Curry mit Couscous 66
– Tagliatelle in Kokos-Curry-Sauce 70

D

Dänischer Eiersalat 74
Dillkartoffeln mit Räucherfisch 69
Dill-Schmorgurken mit Lachsfilet 85
Dinkelsalat mit Schafskäse 118
Döner
– Gemüsedöner 42

E

Eier
– Bratgemüse mit Brokkolisauce und Eiern 109
– Dänischer Eiersalat 74
– Frühlings-Krabben-Ei-Salat 81
– Gebackener Schafskäse mit Rühreiern auf Blattsalat 47
– Gemüseauflauf mit Ei und Schinken 109
– Gemüsesuppe mit Ei 56
– Heiße Tasse mit Ei 39
– Käse-Spargel-Tortilla mit Blattsalat 82
– Omelett-Pilz-Salat mit Rinderschinken 79
– Pikante Pilz-Frittata 54
– Rühreier auf indische Art 47
– Schnelle Eierpfanne 39
Eingelegter Handkäse in Knoblauch-Sahne 114
Erbsen
– Bunter Kartoffelsalat 99
– Feine Kartoffelsuppe mit Erbsen und Möhren 74
– Fischfilets mit Buttergemüse 85
– Gemüsereis mit Worcestersauce 65
– Schinken-Bulgur-Salat mit Schafskäse 72
Erdbeercreme mit Minzeblättchen 132
Exotischer Geflügelsalat 103

F

Feine Kartoffelsuppe mit Erbsen und Möhren 74
Feine Lachs-Terrine 124
Feines Himbeersorbet 46
Fenchel
– Lachsspieße auf Orangen-Fenchel 106
Fisch
– Asiatische Glücksrollen mit Lachs 43
– Bohnen-Mais-Salat mit Salbeimakrelen 108
– Dänischer Eiersalat 74
– Dillkartoffeln mit Räucherfisch 69
– Dill-Schmorgurken mit Lachsfilet 85
– Feine Lachs-Terrine 124
– Fischfilets mit Buttergemüse 85
– Fisch-Gemüse-Fondue 108
– Forellenfilet auf Pumpernickel 38
– Gedünstete Forellen mit Zitronenmöhren 84
– Italienische Zucchinisuppe mit Thunfisch 56
– Lachs-Carpaccio auf Toast 54
– Lachsspieße auf Orangen-Fenchel 106
– Matjes in Zwiebel-Apfel-Sauce mit Pellkartoffeln 124
– Pangasiusfilet mit Apfel-Lauch-Gemüse 89
– Schwertfisch mit Kopfsalat in Buttermilchdressing 75
– Schwertfisch-Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 52
– Seelachs mit Sauce Tatar und Gurkensalat 84
– Spanischer Thunfischsalat 55
– Viktoriabarschfilet mit Kräuterkruste 106
– Würzige Fischstückchen aus dem Wok mit Salat 125
Fitnesssalat mit Geflügelsülze 51
Fleisch
– Ananas-Barbecue-Spieße mit Salat 100
– Rahmgulasch mit Gemüsetrio 126
– Schinken-Fleisch-Spieße auf italienischem Gemüsesalat 125
Folienkartoffel mit feiner Kräutersauce 65
Forellenfilet auf Pumpernickel 38
Frischkäse
– Apfel-Salami-Knäcke mit Hüttenkäse 38
– Bananenscheiben mit Hüttenkäse 34
– Zucchini-Frischkäse-Nudeln 61
Fruchtiger Erdbeer-Molke-Drink 36
Fruchtiger Käsesalat mit Walnüssen 105
Fruchtiger Rote-Bete-Hähnchensalat 43
Fruchtig-süßer Ingwer-Bulgur 95
Frühlingseintopf mit Hackbällchen 111
Frühlings-Krabben-Ei-Salat 81
Frühlingssalat 8

G

Garnelen
– Garnelen mit Julienne-Gemüse aus dem Wok 75
– Garnelen-Tapas 52
– Zucchini-Spaghetti mit Garnelen 63
Gebackene Nudeln mit Zwiebeln und Käse 68
Gebackener Schafskäse mit Rühreiern auf Blattsalat 47
Gedünstete Forellen mit Zitronenmöhren 84
Geeiste Beeren-Bananencreme 131
Geeiste Mango-Avocado-Creme 46
Geflügelbratwurst mit Bauernsalat 78
Gefüllte Haferflockenbratlinge mit Aioli 72
Gefüllte Paprikaschoten 96
Gefüllte Riesenchampignons 69
Gefüllte Tomaten in Gemüsesauce 103
Gemüseauflauf mit Ei und Schinken 109
Gemüsedöner 42
Gemüsekuchen vom Blech 122
Gemüse-Nudel-Auflauf mit Mozzarella 90
Gemüse-Nudel-Salat mit Käse und Salami 90
Gemüsepfanne mit Hackfleischsauce 102
Gemüse-Reis-Auflauf mit Käsekruste 98
Gemüsereis mit Worcestersauce 65
Gemüse-Spargel-Risotto mit Parmesan 115
Gemüsesticks mit Käse-Dip 40
Gemüsesuppe mit Ei 56
Getreideflockenmüsli mit Nüssen und Rosinen 35

aus: Summ, Trennkost. Das Minuten-Kochbuch (ISBN 9783432102214) © 2018 Trias Verlag

Gewürzreis mit Apfelstückchen 118
Gratinierte Kartoffeln mit Spinat 98
Grünkohl
– Überbackene Grünkohl-Rouladen mit Couscous 116
Gurken
– Bulgurpfanne mit Tahina-Sesampaste 81
– Dill-Schmorgurken mit Lachsfilet 85
– Gurkenstifte mit Zaziki und Brot 55
– Seelachs mit Sauce Tatar und Gurkensalat 84
Gyros mit Bauernsalat 104

H

Hackfleisch
– Balkan-Topf 61
– Bohnen-Hackklößchen-Auflauf 100
– Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf 76
– Cevapcici mit Krautsalat 104
– Gefüllte Tomaten in Gemüsesauce 103
– Gemüsepfanne mit Hackfleischsauce 102
Haferflocken
– Crunchy-Müsli 131
– Gefüllte Haferflockenbratlinge mit Aioli 72
Hähnchen
– Curry-Kokos-Geschnetzeltes mit Pak Choi 66
– Exotischer Geflügelsalat 103
– Fruchtiger Rote-Bete-Hähnchensalat 43
– Gyros mit Bauernsalat 104
– Hähnchencurry mit Ananas-Lauch-Gemüse 79
– Würzige Hähnchenstreifen mit zartem Mandel-Gemüse 76
Halloumi-Bratlinge mit Tomaten-Salsa auf Salat 117
Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 91
Heidelbeerkompott mit Vanillepudding 130
Heidelbeer-Schichtspeise 9
Heiße Tasse mit Ei 39
Himbeer-Götterspeise 131
Hirsebrei-Müsli mit Bananen und Zimt 48

I

Ingwer
– Fruchtig-süßer Ingwer-Bulgur 95
– Mandarinen-Ingwer-Joghurt 35
Italienische Blechkartoffeln mit Kräuterdip 96
Italienische Parmesankartoffeln mit Tomatensalat 121
Italienischer Salat mit Oliven 55
Italienische Schmortomaten mit Ziegenkäse 54
Italienische Zucchinisuppe mit Thunfisch 56

J

Joghurt
– Avocado mit Krabbensauce 40
– Feines Himbeersorbet 46
– Folienkartoffel mit feiner Kräutersauce 65
– Geeiste Beeren-Bananencreme 131
– Gemüsesticks mit Käse-Dip 40
– Getreideflockenmüsli mit Nüssen und Rosinen 35
– Gurkenstifte mit Zaziki und Brot 55
– Himbeer-Götterspeise 131
– Joghurt-Buttermilch-Creme mit Aprikosen 133
– Joghurt mit gegrillter Ananas und Kokosraspeln 48
– Mandarinen-Ingwer-Joghurt 35
– Mango-Pfirsich-Smoothie 110
– Puten-Souvlaki zu marinierten Zucchini und Zaziki 102
– Rosinen-Haselnuss-Joghurt 34
– Sauerkirschsuppe mit Joghurtnocken 128
– Seelachs mit Sauce Tatar und Gurkensalat 84
– Süßes Joghurt-Beeren-Dessert 46

K

Kalb
– Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 9
Kartoffeln
– Bunter Kartoffelsalat 99
– Dillkartoffeln mit Räucherfisch 69
– Feine Kartoffelsuppe mit Erbsen und Möhren 74
– Folienkartoffel mit feiner Kräutersauce 65
– Gratinierte Kartoffeln mit Spinat 98
– Italienische Blechkartoffeln mit Kräuterdip 96
– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 74
– Kohlrabi-Kartoffel-Gratin 99
– Lauchcremesuppe mit Croûtons 75
– Matjes in Zwiebel-Apfel-Sauce mit Pellkartoffeln 124
– Schlesisches Kartoffelgratin 121
– Stampfkartoffeln mit Auberginen und Ziegenkäse 120
– Ungarische Bouillonkartoffeln mit Salami 73
Käse
– Brokkoli-Hackfleisch-Auflauf 76
– Bunte Käse-Schnittlauch-Brote 35
– Bunter Käse-Reis-Salat 70
– Eingelegter Handkäse in Knoblauch-Sahne 114
– Fruchtiger Käsesalat mit Walnüssen 105
– Gebackene Nudeln mit Zwiebeln und Käse 68
– Gefüllte Riesenchampignons 69
– Gemüse-Nudel-Salat mit Käse und Salami 90
– Gemüse-Reis-Auflauf mit Käsekruste 98
– Gemüsesticks mit Käse-Dip 40
– Halloumi-Bratlinge mit Tomaten-Salsa auf Salat 117
– Italienische Parmesankartoffeln mit Tomatensalat 121
– Käse-Paprika-Salat mit Olivendressing 51
– Käse-Spargel-Tortilla mit Blattsalat 82
– Kohlrabi-Kartoffel-Gratin 99
– Pikanter Zwiebel-Lauch-Kuchen 115
– Scharfes Couscous-Gemüse-Gratin 94
– Scharfes Paprika-Reis-Gratin 95
– Überbackene Ofenbrote 50
– Überbackene Schinken-Lauch-Röllchen 105
– Zwiebel-Lauch-Lasagne mit Pinienkernen 120
Kerniges Frühstücksmüsli 48
Kirschen
– Sauerkirschsuppe mit Joghurtnocken 128
Kleine Kokospfannkuchen mit Rosinenquark 45
Knäckebrot
– Apfel-Salami-Knäcke mit Hüttenkäse 38

aus: Summ, Trennkost. Das Minuten-Kochbuch (ISBN 9783432102214) © 2018 Trias Verlag

Knoblauch
- Eingelegter Handkäse in Knoblauch-Sahne 114
- Gefüllte Haferflockenbratlinge mit Aioli 72

Kohlrabi-Kartoffel-Gratin 99
Kokos
- Curry-Kokos-Geschnetzeltes mit Pak Choi 66
- Joghurt mit gegrillter Ananas und Kokosraspeln 48
- Kleine Kokospfannkuchen mit Rosinenquark 45
- Orientalischer Bulgur mit Curry 94
- Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 65
- Scharfes Gemüse-Curry mit Couscous 66
- Tagliatelle in Kokos-Curry-Sauce 70

Krabben
- Avocado mit Krabbensauce 40
- Dänischer Eiersalat 74
- Frühlings-Krabben-Ei-Salat 81

Kräuter
- Folienkartoffel mit feiner Kräutersauce 65
- Italienische Blechkartoffeln mit Kräuterdip 96
- Viktoriabarschfilet mit Kräuterkruste 106

L

Lachs-Carpaccio auf Toast 54
Lachsspieße auf Orangen-Fenchel 106
Lamm
- Bohnen-Lamm-Gulasch 126
- Lammkotelett mit Grilltomaten 80

Lauch
- Garnelen mit Julienne-Gemüse aus dem Wok 75
- Gemüsekuchen vom Blech 122
- Hähnchencurry mit Ananas-Lauch-Gemüse 79
- Lauchcremesuppe mit Croûtons 75
- Pangasiusfilet mit Apfel-Lauch-Gemüse 89
- Pikanter Zwiebel-Lauch-Kuchen 115
- Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 9
- Überbackene Schinken-Lauch-Röllchen 105
- Zwiebel-Lauch-Lasagne mit Pinienkernen 120

M

Mais
- Bohnen-Mais-Salat mit Salbeimakrelen 108
- Fischfilets mit Buttergemüse 85

Mandarinen-Ingwer-Joghurt 35
Mandeln
- Bananenbrot mit Mandelblättchen und Zimt 34
- Crunchy-Müsli 131
- Kerniges Frühstücksmüsli 48
- Würzige Hähnchenstreifen mit zartem Mandel-Gemüse 76

Mango
- Geeiste Mango-Avocado-Creme 46
- Mango-Pfirsich-Smoothie 110

Marmorierte Beerengrütze 113
Matjes in Zwiebel-Apfel-Sauce mit Pellkartoffeln 124
Milch
- Aufgeschäumte Heidelbeermilch 36

Möhren
- Bunter Kartoffelsalat 99
- Feine Kartoffelsuppe mit Erbsen und Möhren 74
- Fruchtig-süßer Ingwer-Bulgur 95
- Garnelen mit Julienne-Gemüse aus dem Wok 75
- Gedünstete Forellen mit Zitronenmöhren 84
- Gefüllte Tomaten in Gemüsesauce 103
- Gemüse-Nudel-Salat mit Käse und Salami 90
- Putenkeule mit Möhren-Apfel-Gemüse 127
- Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 65
- Schinken-Bulgur-Salat mit Schafskäse 72

Molke
- Fruchtiger Erdbeer-Molke-Drink 36

Mozzarella
- Gemüse-Nudel-Auflauf mit Mozzarella 90
- Gratinierte Kartoffeln mit Spinat 98
- Tomaten-Mozzarella-Salat mit Oliven 40
- Tomaten-Puten-Gratin 127

Müsli
- Crunchy-Müsli 131
- Getreideflockenmüsli mit Nüssen und Rosinen 35
- Hirsebrei-Müsli mit Bananen und Zimt 48
- Kerniges Frühstücksmüsli 48

N

Nudeln
- Antipasti mit Balsamico-Nudeln 91
- Gebackene Nudeln mit Zwiebeln und Käse 68
- Gemüse-Nudel-Auflauf mit Mozzarella 90
- Gemüse-Nudel-Salat mit Käse und Salami 90
- Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 91
- One Pot Nudeln in Pilzsahne 64
- Sahnenudeln mit buntem Gemüse 64
- Spaghetti mit gebratenem Basilikum 68
- Spanische Nudelpaella 92
- Tagliatelle in Kokos-Curry-Sauce 70
- Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 64
- Zucchini-Frischkäse-Nudeln 61

Nüsse
- Bananenscheiben mit Hüttenkäse 34
- Couscous-Gemüse mit Pilzen und Nüssen 92
- Fruchtiger Käsesalat mit Walnüssen 105
- Getreideflockenmüsli mit Nüssen und Rosinen 35
- Rosinen-Haselnuss-Joghurt 34
- Rosinen-Nuss-Brötchen 130

O

Oliven
- Bunter Brotsalat mit Parmesan-Dressing 58
- Italienischer Salat mit Oliven 55
- Käse-Paprika-Salat mit Olivendressing 51
- Quinoasalat mit Tahina-Sesampaste 60
- Spanischer Thunfischsalat 55
- Tomaten-Mozzarella-Salat mit Oliven 40

Omelett-Pilz-Salat mit Rinderschinken 79
One-Pot-Nudeln in Pilzsahne 64

aus: Summ, Trennkost. Das Minuten-Kochbuch (ISBN 9783432102214) © 2018 Trias Verlag

Orangen
– Lachsspieße auf Orangen-Fenchel 106
Orientalischer Bulgur mit Curry 94

P

Pak Choi
– Curry-Kokos-Geschnetzeltes mit Pak Choi 66
Pangasiusfilet mit Apfel-Lauch-Gemüse 89
Paprika
– Balkan-Topf 61
– Frühlings-Krabben-Ei-Salat 81
– Gefüllte Paprikaschoten 96
– Gemüsekuchen vom Blech 122
– Gemüsepfanne mit Hackfleischsauce 102
– Käse-Paprika-Salat mit Olivendressing 51
– Pestoröllchen mit Grillpaprika 80
– Quinoasalat mit Tahina-Sesampaste 60
– Roastbeef-Röllchen mit Paprika 39
– Sahnenudeln mit buntem Gemüse 64
– Scharfes Gemüse-Curry mit Couscous 66
– Scharfes Paprika-Reis-Gratin 95
– Spanische Nudelpaella 92
Parmesan
– Bunter Brotsalat mit Parmesan-Dressing 58
Pastinaken
– Polnischer Krautsalat mit Pastinaken und Bratwurst 111
Pesto
– Pestoröllchen mit Grillpaprika 80
– Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 64
Pfannkuchen
– Kleine Kokospfannkuchen mit Rosinenquark 45
Pfirsiche
– Mango-Pfirsich-Smoothie 110
Pikante Pilz-Frittata 54
Pikanter Zwiebel-Lauch-Kuchen 115
Pikantes Puten-Saltimbocca mit Blattsalat 78
Pilze
– Antipasti mit Balsamico-Nudeln 91
– Bunter Käse-Reis-Salat 70
– Couscous-Gemüse mit Pilzen und Nüssen 92
– Gefüllte Paprikaschoten 96
– Gefüllte Riesenchampignons 69
– Gemüsekuchen vom Blech 122
– Gemüse-Nudel-Auflauf mit Mozzarella 90
– Gemüsereis mit Worcestersauce 65
– Hähnchencurry mit Ananas-Lauch-Gemüse 79
– Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 91
– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 74
– Omelett-Pilz-Salat mit Rinderschinken 79
– One Pot Nudeln in Pilzsahne 64
– Pikante Pilz-Frittata 54
– Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 9
– Scharfes Couscous-Gemüse-Gratin 94
– Scharfe Thaisuppe mit Tofu 56
– Spanische Nudelpaella 92
– Überbackene Ofenbrote 50
Polnischer Krautsalat mit Pastinaken und Bratwurst 111
Power-Bananen-Drink 36
Pute
– Gefüllte Riesenchampignons 69
– Pestoröllchen mit Grillpaprika 80
– Pikantes Puten-Saltimbocca mit Blattsalat 78
– Putenkeule mit Möhren-Apfel-Gemüse 127
– Puten-Souvlaki zu marinierten Zucchini und Zaziki 102
– Tomaten-Puten-Gratin 127

Q

Quark
– Erdbeercreme mit Minzeblättchen 132
– Kleine Kokospfannkuchen mit Rosinenquark 45
Quinoasalat mit Tahina-Sesampaste 60

R

Radieschen
– Bunter Brotsalat mit Parmesan-Dressing 58
– Käse-Paprika-Salat mit Olivendressing 51
Rahmgulasch mit Gemüsetrio 126
Reis
– Bunter Käse-Reis-Salat 70
– Gefüllte Paprikaschoten 96
– Gemüse-Reis-Auflauf mit Käsekruste 98
– Gemüsereis mit Worcestersauce 65
– Gemüse-Spargel-Risotto mit Parmesan 115
– Gewürzreis mit Apfelstückchen 118
– Scharfes Paprika-Reis-Gratin 95
Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 65
Roastbeef-Röllchen mit Paprika 39
Romanesco
– Rahmgulasch mit Gemüsetrio 126
Rosinen
– Crunchy-Müsli 131
– Kleine Kokospfannkuchen mit Rosinenquark 45
– Rosinen-Haselnuss-Joghurt 34
– Rosinen-Nuss-Brötchen 130
Rote Bete
– Fruchtiger Rote-Bete-Hähnchensalat 43
– Italienische Blechkartoffeln mit Kräuterdip 96
Rühreier auf indische Art 47

S

Sahnenudeln mit buntem Gemüse 64
Salami
– Apfel-Salami-Knäcke mit Hüttenkäse 38
– Gemüse-Nudel-Salat mit Käse und Salami 90
– Ungarische Bouillonkartoffeln mit Salami 73
Salat
– Ananas-Barbecue-Spieße mit Salat 100
– Bunter Brotsalat mit Parmesan-Dressing 58
– Bunter Kartoffelsalat 99
– Dänischer Eiersalat 74
– Exotischer Geflügelsalat 103
– Fitnesssalat mit Geflügelsülze 51
– Fruchtiger Käsesalat mit Walnüssen 105
– Frühlings-Krabben-Ei-Salat 81
– Frühlingssalat 8
– Gebackener Schafskäse mit Rühreiern auf Blattsalat 47
– Geflügelbratwurst mit Bauernsalat 78
– Gyros mit Bauernsalat 104
– Italienischer Salat mit Oliven 55
– Omelett-Pilz-Salat mit Rinderschinken 79

aus: Summ, Trennkost. Das Minuten-Kochbuch (ISBN 9783432102214) © 2018 Trias Verlag

– Pikantes Puten-Saltimbocca mit Blattsalat 78
– Quinoasalat mit Tahina-Sesampaste 60
– Schwertfisch mit Kopfsalat in Buttermilchdressing 75
– Schwertfisch-Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 52
– Tomaten-Mozzarella-Salat mit Oliven 40
– Waldorfsalat mit Weintrauben 50
– Würzige Fischstückchen aus dem Wok mit Salat 125
Saltimbocca mit Pilz-Lauch-Gemüse 9
Sauerkirschsuppe mit Joghurtnocken 128
Sauerkraut
– Gefüllte Riesenchampignons 69
– Sauerkraut-Burger mit Rinderschinken 38
Schafskäse
– Dinkelsalat mit Schafskäse 118
– Gebackener Schafskäse mit Rühreiern auf Blattsalat 47
– Gefüllte Haferflockenbratlinge mit Aioli 72
– Gemüsesticks mit Käse-Dip 40
– Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 74
– Schinken-Bulgur-Salat mit Schafskäse 72
Scharfes Couscous-Gemüse-Gratin 94
Scharfes Gemüse-Curry mit Couscous 66
Scharfes Paprika-Reis-Gratin 95
Scharfe Thaisuppe mit Tofu 56
Schinken
– Amerikanisches Schinken-Käse-Sandwich 33
– Bunter Kartoffelsalat 99
– Gemüseauflauf mit Ei und Schinken 109
– Käse-Spargel-Tortilla mit Blattsalat 82
– Omelett-Pilz-Salat mit Rinderschinken 79
– Sauerkraut-Burger mit Rinderschinken 38
– Schinken-Bulgur-Salat mit Schafskäse 72
– Schinken-Fleisch-Spieße auf italienischem Gemüsesalat 125
– Überbackene Schinken-Lauch-Röllchen 105
Schlesisches Kartoffelgratin 121
Schnelle Eierpfanne 39
Schwertfisch mit Kopfsalat in Buttermilchdressing 75
Schwertfisch-Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 52
Seelachs mit Sauce Tatar und Gurkensalat 84
Sellerie
– Waldorfsalat mit Weintrauben 50
Spaghetti mit gebratenem Basilikum 68
Spanische Nudelpaella 92
Spanischer Thunfischsalat 55
Spargel
– Gemüse-Spargel-Risotto mit Parmesan 115
– Käse-Spargel-Tortilla mit Blattsalat 82
– Spanische Nudelpaella 92
Spinat
– Gratinierte Kartoffeln mit Spinat 98
Stampfkartoffeln mit Auberginen und Ziegenkäse 120
Sülze
– Fitnesssalat mit Geflügelsülze 51
Suppe
– Feine Kartoffelsuppe mit Erbsen und Möhren 74
– Gemüsesuppe mit Ei 56
– Heiße Tasse mit Ei 39
– Italienische Zucchinisuppe mit Thunfisch 56
– Lauchcremesuppe mit Croûtons 75
– Scharfe Thaisuppe mit Tofu 56
– Ungarische Bouillonkartoffeln mit Salami 73
Süßer Apfelauflauf mit Streusel 128
Süßes Joghurt-Beeren-Dessert 46

T

Tagliatelle in Kokos-Curry-Sauce 70
Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 64
Tofu
– Scharfe Thaisuppe mit Tofu 56
Tomaten
– Andalusische Gazpacho 114
– Balkan-Topf 61
– Bruschetta al pomodoro 50
– Curry-Kokos-Geschnetzeltes mit Pak Choi 66
– Garnelen-Tapas 52
– Gefüllte Tomaten in Gemüsesauce 103
– Halloumi-Bratlinge mit Tomaten-Salsa auf Salat 117
– Italienische Parmesankartoffeln mit Tomatensalat 121
– Italienische Schmortomaten mit Ziegenkäse 54
– Lammkotelett mit Grilltomaten 80
– Pikantes Puten-Saltimbocca mit Blattsalat 78
– Schwertfisch-Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 52
– Spaghetti mit gebratenem Basilikum 68
– Tomaten-Mozzarella-Salat mit Oliven 40
– Tomaten-Puten-Gratin 127
– Zucchini-Spaghetti mit Garnelen 63

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

aus: Summ, Trennkost. Das Minuten-Kochbuch (ISBN 9783432102214) © 2018 Trias Verlag

Trauben
- Fruchtiger Käsesalat mit Walnüssen 105
- Waldorfsalat mit Weintrauben 50

U

Überbackene Grünkohl-Rouladen mit Couscous 116
Überbackene Ofenbrote 50
Überbackene Schinken-Lauch-Röllchen 105
Ungarische Bouillonkartoffeln mit Salami 73

V

Viktoriabarschfilet mit Kräuterkruste 106

W

Waldorfsalat mit Weintrauben 50
Weißkraut
- Cevapcici mit Krautsalat 104
- Polnischer Krautsalat mit Pastinaken und Bratwurst 111

Würzige Fischstückchen aus dem Wok mit Salat 125
Würzige Hähnchenstreifen mit zartem Mandel-Gemüse 76

Z

Ziegenkäse
- Italienische Schmortomaten mit Ziegenkäse 54
- Stampfkartoffeln mit Auberginen und Ziegenkäse 120

Zucchini
- Antipasti mit Balsamico-Nudeln 91
- Gemüse-Nudel-Auflauf mit Mozzarella 90
- Halloumi-Bratlinge mit Tomaten-Salsa auf Salat 117
- Italienische Zucchinisuppe mit Thunfisch 56
- Puten-Souvlaki zu marinierten Zucchini und Zaziki 102
- Sahnenudeln mit buntem Gemüse 64
- Scharfes Couscous-Gemüse-Gratin 94
- Schwertfisch-Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 52
- Zucchini-Frischkäse-Nudeln 61
- Zucchini-Spaghetti mit Garnelen 63

Zwiebeln
- Gebackene Nudeln mit Zwiebeln und Käse 68
- Matjes in Zwiebel-Apfel-Sauce mit Pellkartoffeln 124
- Pikanter Zwiebel-Lauch-Kuchen 115
- Zwiebel-Lauch-Lasagne mit Pinienkernen 120

aus: Summ, Trennkost. Das Minuten-Kochbuch (ISBN 9783432102214) © 2018 Trias Verlag