REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

A
Ajvar 117
Antipasti-Gemüse 47
Äpfel
– Blumenkohl-Apfel-Salat 42
– Bratapfel-Smoothie 36
– Overnight Oats 34
– Würziger Wintersalat 44
Asiasauce 126
Auberginen
– Ajvar 117
– Gefüllte Paprika 84
Avocados
– Avocado-Basilikum-Nocken 78
– Avocadodressing 51
– Avocado-Hummus 113
– Avocadosauce mit Cashewkernen 117

B
Babyspinat-Smoothie 36
Backerbsen 66
Bananen
– Babyspinat-Smoothie 36
– Bananenbrot 39
– Chia-Schokopudding 28
– Hafer-Pancakes 38
– Pink Power Smoothie 36
Bärlauch
– Bärlauchaufstrich 114
– Bärlauchgnocchi 99
– Spinat-Bärlauch-Laibchen 51
Bauernsalat, bunter 41
Beeren
– Beerensauce 121
Birnen
– Birnen-Feta-Tarte 69
Blätterteig-Gemüse-Quiche 77
Blumenkohl
– Blumenkohl-Apfel-Salat 42
– Blumenkohlgratin 81
– Blumenkohl-Käse-Laibchen 80
– Blumenkohlsuppe 58
Bohnen
– Chili con Bulgur 100
– Cremige Grüne Bohnen 94
– Grüne-Bohnen-Auflauf 72
– Veggie-Burger 87
Bratapfel-Smoothie 36
Brokkoli
– Blätterteig-Gemüse-Quiche 77
– Brokkoli-Käse-Auflauf 75
Brot
– Brotbällchen 102
– Champignonragout mit Knödeln 106
– Lavash-Knabberbrot 129
– Möhrenhäppchen 47
– Serbisches Fladenbrot 130
Brotaufstrich, pikanter 120
Bulgur
– Chili con Bulgur 100

C
Cashew-Frischkäse
– Blumenkohlgratin 81
– Cashew-Frischkäse natur 127
Cashewsahne
– Dinkel-Cashew-Waffeln 25
– Kunterbunter Gemüseauflauf 81
– Pesto-Kartoffel-Suppe 57
Champignonragout mit Knödeln 106
Chia-Schokopudding 28
Chili con Bulgur 100
Chilisauce, süße 120
Cocktaildressing 51
Couscous
– Couscous-Gemüse-Pfanne 94
Crème fraîche
– Sour Cream 116

D
Dinkel-Cashew-Waffeln 25
Dinkelgrissini 133

E
Eier
– Bananenbrot 39
– Gemüsefrikassee 102
– Käse-Spinat-Omelett 39
– Pikanter Kaiserschmarrn 90
– Spinatpizza mit Ei 70
Eisbergsalat 47
Erdnusscracker, glutenfreie 132

F
Feta
– Birnen-Feta-Tarte 69
– Bunter Bauernsalat 41
– Pikante Germknödel 92
– Schnelle Vollwert-Käse-Hörnchen 132
– Spinatpizza mit Ei 70
– Spinat-Schafskäse-Quiche 77
Fladenbrot, serbisches 130
French Dressing 50
Frischkäse
– Blumenkohlgratin 81
– Champignonragout mit Knödeln 106
– Kunterbunter Gemüseauflauf 81
– Paprika-Tomaten-Gemüse 88
– Pizzaspätzle mit Käsesauce 95
– Rote-Bete-Sauce 118
Frühlingssuppe mit Kräutern 62
Frühstücksriegel 28

G
Gemüse
– Antipasti-Gemüse 47
– Blätterteig-Gemüse-Quiche 77
– Bunter Bauernsalat 41
– Couscous-Gemüse-Pfanne 94
– Cremige Nudelpfanne 100
– Gemüsefrikassee 102
– Gemüse-Käse-Lasagne 76
– Gemüsequark 114
– Gemüse-Vollkorn-Minis 48
– Helle Gemüsesauce 116
– Immunabwehr-Suppe 58
– Kunterbunter Gemüseauflauf 81
– Pakoras 100
– Schnelle Gemüsesuppe 56
– Spinat-Bärlauch-Laibchen 51
– Thai-Gemüsecurry 105
– Vollkorn-Gemüse-Bratlinge 95
– Würziger Wintersalat 44
Gemüsesauce, helle 116
Gemüsesuppe, schnelle 56
Germknödel, pikante 92
Granola 33
Grenadiermarsch 96
Grießnocken 66
Grüne-Bohnen-Auflauf 72
Grüne Bohnen, cremige 94

H
Haferflocken
– Haferflockensuppe 66
– Hafer-Pancakes 38
– Overnight Oats 34

aus: Hartig, Vegetarisch – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107233) © 2017 Trias Verlag

Hirse
– Hirsebratlinge 107
– Hirseporridge 33

I

Immunabwehr-Suppe 58

J

Joghurt
– Avocadodressing 51
– Bratapfel-Smoothie 36
– Käse-Nudel-Auflauf 72
– Overnight Oats 34

K

Kaiserbrötchen 130
Kaiserschmarrn, pikanter 90
Karamellsauce 126
Kartoffeln
– Bärlauchgnocchi 99
– Brokkoli-Käse-Auflauf 75
– Cremige Grüne Bohnen 94
– Frühlingssuppe mit Kräutern 62
– Gefüllte Paprika 84
– Grenadiermarsch 96
– Helle Gemüsesauce 116
– Kartoffelgratin 76
– Kürbis-Kartoffel-Puffer 90
– Linseneintopf 58
– Pestognocchi 110
– Pesto-Kartoffel-Suppe 57
– Serbische Corba 64
Käse
– Avocado-Basilikum-Nocken 78
– Basilikumpesto 120
– Blumenkohlgratin 81
– Blumenkohl-Käse-Laibchen 80
– Brokkoli-Käse-Auflauf 75
– Couscous-Gemüsepfanne 94
– Cremige Nudelpfanne 100
– Dinkelgrissini 133
– Gemüse-Käse-Lasagne 76
– Gemüse-Vollkorn-Minis 48
– Gratinierte Spinatspätzle 80
– Kartoffelgratin 76
– Käse-Nudel-Auflauf 72
– Käse-Spinat-Omelett 39
– Käseteilchen 132
– Kunterbunter Gemüseauflauf 81
– Kürbislasagne 75
– Nuss-Petersilien-Pesto 121
– Pastinaken-Puffer 50
– Pikanter Kaiserschmarrn 90
– Pizzaspätzle mit Käsesauce 95
– Schnelle Käsestangen 134
– Spinatpizza mit Ei 70
– Zucchini-Käse-Bällchen 48
Kichererbsen
– Avocado-Hummus 113
– Chili con Bulgur 100
– Kichererbsen-Vichyssoise 64
– Pakoras 100
Kokos
– Chia-Schokopudding 28
– Kokos-Pancakes 30
– Kokos-Süßkartoffel-Suppe 56
– Paprika-Zucchini-Suppe 57
– Thai-Gemüsecurry 105
Kräuter
– Avocado-Basilikum-Nocken 78
– Basilikumpesto 120
– Frühlingssuppe mit Kräutern 62
– Kräuterspätzle 96
– Nuss-Petersilien-Pesto 121
– Tomaten-Cashew-Sauce 118
Krautsalat, einfacher 42
Kürbis
– Kürbis-Kartoffel-Puffer 90
– Kürbislasagne 75
– Kürbis-Möhren-Suppe 55
– Kürbisrisotto 108

L

Lavash-Knabberbrot 129
Linsen
– Linseneintopf 58
– Spaghetti mit Linsenbolognese 99

M

Maiscracker 134
Mandeldrink
– Overnight Oats 34
– Ruck-Zuck-Waffeln 26
Mayonnaise
– Cocktaildressing 51
Mayo aus Bohnenwasser 116
Möhren
– Couscous-Gemüsepfanne 94
– Gefüllte Paprika 84
– Immunabwehr-Suppe 58
– Kürbis-Möhren-Suppe 55
– Möhrenhäppchen 47
– Möhren-Käse-Waffeln 26
– Serbische Corba 64
– Veggie-Burger 87
– Warmer Möhrensalat 42
Morgenbrötchen 38

N

Nudeln
– Cremige Nudelpfanne 100
– Gemüse-Käse-Lasagne 76
– Gratinierte Spinatspätzle 80
– Grenadiermarsch 96
– Käse-Nudel-Auflauf 72
– Kräuterspätzle 96
– Kunterbunter Gemüseauflauf 81
– Kürbislasagne 75
– Pesto-Nudel-Salat 44
– Pizzaspätzle mit Käsesauce 95
– Rotkohlfleckerl 88
– Spaghetti mit Linsenbolognese 99
– Zitronenpasta 103
Nudelpfanne, cremige 100
Nüsse/Mandeln
– Avocadosauce mit Cashewkernen 117
– Basilikumpesto 120
– Cashew-Frischkäse natur 127
– Cashewsahne 127
– Glutenfreie Erdnusscracker 132
– Granola 33
– Nuss-Petersilien-Pesto 121
– Pikanter Brotaufstrich 120
– Tomaten-Cashew-Sauce 118

O

Overnight Oats 34

P

Pakoras 100
Paprika
– Ajvar 117
– Antipasti-Gemüse 47
– Gefüllte Paprika 84
– Paprikasauce auf Vorrat 103
– Paprika-Tomaten-Gemüse 88
– Paprika-Zucchini-Suppe 57
Pastinaken
– Pastinaken-Puffer 50
Pesto
– Basilikumpesto 120
– Nuss-Petersilien-Pesto 121
– Pestognocchi 110
Pesto-Kartoffel-Suppe 57
Pesto-Nudel-Salat 44
Pflaumen
– Hirseporridge 33
Pilze
– Antipasti-Gemüse 47
– Champignonragout mit Knödeln 106
– Pilzrisotto 108
Pink Power Smoothie 36

aus: Hartig, Vegetarisch – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107233) © 2017 Trias Verlag

Pizzaspätzle mit Käsesauce 95
Plätzchen, glutenfreie 133
Polentabrei, süßer 34

Q

Quark
– Bärlauchaufstrich 114
– Gemüsequark 114
– Morgenbrötchen 38
– Sour Cream 116
Quitten
– Zwiebel-Quitten-Chutney 124

R

Reis
– Gemüsefrikassee 102
– Kürbisrisotto 108
– Pilzrisotto 108
– Thai-Gemüsecurry 105
– Tomatenreis 107
Rote Bete
– Pink Power Smoothie 36
– Rote-Bete-Sauce 118
– Würziger Wintersalat 44
Rotkohl
– Rotkohlfleckerl 88
Ruck-Zuck-Waffeln 26

S

Schokolade
– Chia-Schokopudding 28
Serbische Corba 64
Sesam
– Avocado-Hummus 113
– Sesammilch 38
Smoothies
– Babyspinat-Smoothie 36
– Bratapfel-Smoothie 36
– Pink Power Smoothie 36
Sour Cream 116
Spaghetti mit Linsenbolognese 99
Spinat
– Babyspinat-Smoothie 36
– Gratinierte Spinatspätzle 80
– Käse-Spinat-Omelett 39
– Pestognocchi 110
– Pikante Germknödel 92
– Spinat-Bärlauch-Laibchen 51
– Spinatpizza mit Ei 70
– Spinat-Schafskäse-Quiche 77
Spinatspätzle, gratinierte 80
Süßkartoffeln
– Couscous-Gemüsepfanne 94
– Gemüse-Vollkorn-Minis 48
– Kokos-Süßkartoffel-Suppe 56

T

Thai-Gemüsecurry 105
Tomaten
– Chili con Bulgur 100
– Kunterbunter Gemüseauflauf 81
– Paprika-Tomaten-Gemüse 88
– Pesto-Nudelsalat 44
– Spaghetti mit Linsenbolognese 99
– Thai-Gemüsecurry 105
– Tomaten-Cashew-Sauce 118
– Tomatenreis 107
– Tomatensuppe 62
– Würziger Tomatenaufstrich 124
Trockenfrüchte 28

V

Veggie-Burger 87
Vollkorn-Gemüse-Bratlinge 95
Vollwert-Käse-Hörnchen, schnelle 132

W

Waffeln
– Dinkel-Cashew-Waffeln 25
– Möhren-Käse-Waffeln 26
– Ruck-Zuck-Waffeln 26
Weißkohl
– Würziger Wintersalat 44
Weißkraut
– Einfacher Krautsalat 42
Wintersalat, würziger 44

Z

Zitronen
– Zitronenpasta 103
Zucchini
– Antipasti-Gemüse 47
– Blätterteig-Gemüse-Quiche 77
– Grenadiermarsch 96
– Paprika-Zucchini-Suppe 57
– Zucchini-Käse-Bällchen 48
Zwiebel-Quitten-Chutney 124

aus: Hartig, Vegetarisch – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107233) © 2017 Trias Verlag