

Rezeptverzeichnis

A

- Amaranth-Salat mit Mozzarella 94
- Äpfel
 - Apfel-Lauch-Suppe 128
 - Apfelmichel 286
 - Rote-Bete-Suppe 124
- Arme Ritter mit Rhabarberkompott 46
- Artischocke mit Schafskäse-Dip 58
- Asia-Pfannengerührtes 184
- Asia-Schweinegeschnetzeltes 170
- Auberginen
 - Auberginen-Lachs-Lasagne 154
 - Auberginen-Mozzarella-Tomaten-Burger 230
 - Dahi Baingan 220
 - Griechisches Auberginenmus 30
 - Lammkarree 166
 - Mediterranes Sommergemüse 226
 - Saltimbocca mit Parmesan-Panna cotta 186
 - Veggie-Enchilada 214
- Auberginen-Mozzarella-Tomaten-Burger 230
- Avocado
 - Avocado-Eier 62
 - Avocado-Endivien-Salat mit Garnelen 102
 - Avocado-Paprika-Taler 54
 - Avocadosuppe mit Forellenfilets 126
 - Grill-Avocado mit Spiegelei 66
 - Thunfisch in Sesam 148

B

- BBQ-Chicken Drumsticks 192
- Beeren

- Beerenjoghurt 40
- Buttermilchkaltschale 270
- Erdbeer-Cupcakes mit Schokomousse 282
- Erdbeer-Kokos-Creme 264
- Himbeer-Mohn-Torte 300
- Low-Carb-Schokomüsli 38
- Mandel-Pfannkuchen 284
- Marinierte Heidelbeeren 258
- Melonen-Erdbeer-Smoothie 50
- Pfannkuchen mit Erdbeer-Mascarpone-Creme 48
- Schoko-Vulkan 304
- Birnen
 - Chicorée-Birnen-Salat 106
- Blätterteig-Happen 56
- Blattsalat mit Limettendressing 86
- Blaubeermarmelade 290
- Blitzschnelle Schokoladen-Mousse 42
- Blumenkohl
 - Blumenkohl-Kokos-Suppe mit Makrele 124
 - Eier-Blumenkohl-Ragout 218
 - Oliven-Tarte auf Blumenkohl 246
 - Thunfisch in Sesam 148
- Blutorangen-Granité 262
- Boef Stroganoff 178
- Bohnen
 - Bohneneintopf 130
 - Bohnen-Tomaten-Gemüse 206
 - Chili con Soja 214
 - Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 140
- Brokkoli
 - Tomaten-Quiche auf Brokkoli 224
- Brötchen 24
- Brot, kleines 20
- Buttermilchkaltschale 270

C

- Cappuccino-Dessert 268
- Champagner-Laune 280
- Champignons mit Hüttenkäse 64
- Champignonsuppe 110
- Chicorée-Birnen-Salat 106
- Chili con Soja 214
- Chinakohl
 - Chinakohl-Puten-Curry 202
 - Kabeljau auf Ingwergemüse 146
- Chocolate Chip Cookies 298
- Chocolate Cookie Eis 278
- Cremige Erbsensuppe 118

D

- Dahi Baingan – Indischer Auberginen-Auflauf 220

E

- Eier
 - Avocado-Eier 62
 - Feine Mandelwaffeln 48
 - Gemüsebrühe mit Eierstich 116
 - Grill-Avocado mit Spiegelei 66
 - Paprika-Lauch-Rührei 232
 - Philly-Cheesesteak-Omelett 34
 - Spinatrolle 212
 - Tomaten-Mozzarella-Omelett 240
 - Zartes Mandelbrot 24
- Eier-Blumenkohl-Ragout 218
- Eiermuffins im Schinkenkleid 56
- Eierreis, gebratener 228
- Eis, Grundrezept 276
- Enchilada cheesy Chicken 188
- Entenbrust, feine 190
- Entenbrust mit Rosenkohl 200
- Entengeschnetzeltes 203
- Erbsen
 - Cremige Erbsensuppe 118

- Grüne Erbsensuppe mit Würstchen 110
 - Lupinengeschnetzeltes mit Erbsen 218
 - Erdbeeren
 - Erdbeer-Cupcakes mit Schokomousse 282
 - Erdbeer-Kokos-Creme 264
 - Zucchini nudeln mit Erdbeersauce 250
 - Erdnusskekse 298
- F**
- Farmersalat 82
 - Feine Mandelwaffeln 48
 - Feldsalat
 - Feldsalat mit Drillingen 92
 - Thunfischsteak auf fruchtigem Salat 138
 - Fenchel
 - Fenchel-Orangen-Salat mit Oliven 80
 - Fischsuppe im Wok 142
 - Fischtopf französische Art 150
 - Makrele mit Fenchel an Petersilien-Walnuss-Pesto 144
 - Zander mit Fenchel-Salsa 158
 - Fisch
 - Avocadosuppe mit Forellenfilets 126
 - Fischsuppe im Wok 142
 - Fischtopf französische Art 150
 - Gebratene Forelle mit Pfifferlingen 150
 - Heilbuttgratin 138
 - Lachs-Frischkäse-Rolle 142
 - Makrele mit Fenchel an Petersilien-Walnuss-Pesto 144
 - Paprika-Fisch-Ragout 146
 - Roter Matjessalat 96
 - Thunfisch in Sesam 148
 - Thunfischtoast 70
 - Tilapia-Filet mit Blattspinat 156
 - Zander mit Fenchel-Salsa 158
 - Fleisch
 - Gefüllte Hackbällchen mit Zwiebelgemüse 180
 - Kalbsschnitzel mit Kräuterkruste 176
 - Kassler mit Jaroma-Gemüse 176
 - Rehragout 168
 - Frischkäse
 - Enchilada cheesy Chicken 188

- Kräuter-Nuss-Pralinen 64
- Lachs-Frischkäse-Rolle 142
- Müsli mit Pink Grapefruit 36
- Spargelsuppe 116
- Fruchtiger Feldsalat mit Tofu 88
- Fruchtiger Garnelensalat 98

G

- Garnelen
- Avocado-Endivien-Salat mit Garnelen 102
- Fischsuppe im Wok 142
- Fruchtiger Garnelensalat 98
- Garnelenspieße 152
- Kokos-Garnelen 160
- Gebratene Forelle mit Pfifferlingen 150
- Gebratener Eierreis 228
- Gebratener Radicchio mit Ziegenkäse 222
- Gebratenes Gemüse mit frittiertem Tempeh 208
- Geflügel
- Chinakohl-Puten-Curry 202
- Entenbrust mit Rosenkohl 200
- Entenbrust, feine 190
- Entengeschnetzeltes 203
- Gefüllte Putenbrust 194
- Hähnchenhappen in Mandelkruste 202
- Hähnchen mit Linsen 200
- Hähnchen-Wraps 198
- Oliven-Huhn mit Topinambur-Talern 196
- Sommersalat mit Hähnchenbrust 94
- Teriyaki-Chicken mit Gemüse 198
- Gefüllte Hackbällchen mit Zwiebelgemüse 180
- Gefüllte Putenbrust 194
- Gefüllter Mozzarella 70
- Gefülltes Schweinefilet mit Ofengemüse und Dips 172
- Gegrillte Kräuterforelle mit Dicke-Bohnen-Salat 140
- Gegrillter Schafskäse 236
- Gemüsebrühe mit Eierstich 116
- Granatapfel
- Ricottacreme mit Granatapfel 272
- Griechisches Auberginenmus 30
- Grill-Avocado mit Spiegelei 66

- Grüne Bohnen
- Gebratenes Gemüse mit frittiertem Tempeh 208
- Grüne Erbsensuppe mit Würstchen 110
- Gulaschsuppe mit Rahm 132
- Gurkenkaltschale 134
- Gurkensalat mit Melone 100

H

- Hähnchen
- BBQ-Chicken Drumsticks 192
- Enchilada cheesy Chicken 188
- Hähnchen mit Linsen 200
- Hähnchen-Kartoffel-Salat mit Kokosdressing 104
- Halloumi-Gemüse-Spieße mit Tzaziki 216
- Heilbutt-Rettich-Gratin 138
- Himbeer-Mohn-Torte 300
- Hühnchen mit Kokos-Curry 188
- Hüttenkäse
- Papaya-Salat mit Hüttenkäse 80

I

- Italienische Tomatensuppe 114

J

- Joghurt à la Panna cotta 260
- Joghurt-Zucchini-Suppe 126

K

- Kabeljau auf Ingwergemüse 146
- Kaffee
- Marmorierte Schokomousse 254
- Kalb
- Saltimbocca mit Parmesan-Panna cotta 186
- Kalbsbraten 164
- Kalbsschnitzel mit Kräuterkruste 176
- Karotten
- Ossobuco im Nest 174
- Kartoffeln
- Feldsalat mit Drillingen 92
- Hähnchen-Kartoffel-Salat mit Kokosdressing 104
- Käse
- Blätterteig-Happen 56
- Enchilada cheesy Chicken 188
- Entenbrust mit Rosenkohl 200

- Gebratener Radicchio mit Ziegenkäse 222
- Grill-Avocado mit Spiegelei 66
- Halloumi-Gemüse-Spieße mit Tzaziki 216
- Heilbuttgratin 138
- Käsesalat mit Paprika 90
- Käsesoufflé 236
- Kräuter-Nuss-Pralinen 64
- Lammkarree 166
- Obatzter 26
- Philly-Cheesesteak-Omelett 34
- Romanasalat à la Caprese 98
- Schnelle Käsekräcker 66
- Spinatrolle 212
- Staudensellerie mit Käsecreme 68
- Überbackene Zucchinirollchen 224
- Veggie-Enchilada 214
- Käsekuchen 306
- Kassler mit Jaroma-Gemüse 176
- Kichererbsen-Hähnchen-Wraps 198
- Kichererbsen-Thunfisch-Mus 74
- Kohl
 - Chinakohl-Puten-Curry 202
 - Kassler mit Jaroma-Gemüse 176
- Kohlrabi-Möhren-Rohkost 76
- Kokos
 - Erdbeer-Kokos-Creme 264
 - Hühnchen mit Kokos-Curry 188
 - Kokoscrunch-Müsli mit Erdbeeren 36
 - Kokoseis 280
 - Kokos-Garnelen 160
 - Kokos-Pancakes mit Ananasmus 44
 - Kokos-Papaya-Porridge 44
 - Kokos-Zimt-Makronen 302
 - Scharfe Currysuppe 122
- Krabben
 - Krabben-Cocktail 154
- Kräuter
 - Kräuter-Nuss-Pralinen 64
 - Wildkräutersuppe 112
- Kürbis
 - Kürbiscremesuppe mit Jakobsmuscheln 120
- Kürbiskern-Aufstrich 26
- Kürbiskernbrot 22
- Kürbis-Puten-Ragout 203

L

- Lachs-Frischkäse-Rolle 142
- Lachs-Gurken-Carpaccio 58
- Lamm
 - Asia-Pfannengerührtes 184
 - Lammkarree 166
- Lauch
 - Apfel-Lauch-Suppe 128
 - Eier-Blumenkohl-Ragout 218
 - Paprika-Lauch-Rührei 232
- Linsen
 - Hähnchen mit Linsen 200
 - Linsenbratlinge mit Sommersalat 238
 - Rote-Linsen-Suppe 134
 - Scharfer Linsensalat 100
 - Tomaten-Linsen-Salat 88
- Loup de Mer 152
- Low-Carb-Nussmüsli de luxe 38
- Low-Carb-Schokomüsli 38
- Luftige Stracciatella-Creme 290
- Lupinengeschnetzeltes mit Erbsen 218

M

- Mairübchensalat 86
- Makrele mit Fenchel an Petersilien-Walnuss-Pesto 144
- Mandarinen-Sekt-Gelee 264
- Mandeln
 - Hähnchenhappen in Mandelkruste 202
 - Mandel-Pfannkuchen 284
- Mangoldgemüse 220
- Mangoldpfanne mit Räuchertofu 242
- Mangold-Tarte 248
- Mango-Sprossen-Salat 82
- Mangotraum 262
- Mango, überbackene 286
- Marinierte Heidelbeeren 258
- Mariniertes Gemüse 68
- Marmorierte Schokomousse 254
- Mascarpone
 - Erdbeer-Kokos-Creme 264
- Mediterrane Hackpfanne 178
- Mediterranes Sommergemüse 226
- Melone
 - Gurkensalat mit Melone 100
 - Melonen-Smoothie 50
- Miesmuscheln im Weinsud 158

- Minestrone 130
- Möhren
 - Fischtopf französische Art 150
 - Kohlrabi-Möhren-Rohkost 76
 - Kokos-Garnelen 160
 - Möhrengemüse speciale 226
 - Möhren-Orangen-Suppe 128
 - Paniertes Tofu mit Möhrenpüree 244
- Mokkakuchen 304
- Mousse au Chocolat 274
- Mozzarella
 - Gefüllte Putenbrust 194
 - Tomaten-Mozzarella-Omelett 240
 - Zucchiniudel-Salat 102
- Müsli
 - Low-Carb-Nussmüsli de luxe 38
 - Low-Carb-Schokomüsli 38
 - Müsli mit Pink Grapefruit 36

N

- Nussbrot 20

O

- Obatzter 26
- Oliven
 - Lammkarree mit Ratatouille 166
 - Oliven-Huhn mit Topinambur-Talern 196
 - Oliven-Tarte auf Blumenkohl 246
 - Spanische Platte 76
- Oliventarte auf Blumenkohl 246
- Orangen
 - Möhren-Orangen-Suppe 128
 - Orangen-Lasagne 270
 - Orangen-Parfait 258
- Orientalischer Kohlsalat 84
- Ossobuco im Nest 174

P

- Paniertes Tofu mit Möhrenpüree 244
- Papaya-Joghurt 266
- Papaya-Möhren-Smoothie 50
- Papayasalat mit Hüttenkäse 80
- Paprika
 - Avocado-Paprika-Taler 54
 - Chili con Soja 214
 - Entengeschnetzeltes 203
 - Gebratener Eierreis 228

- Gebratenes Gemüse mit frittiertem Tempeh 208
- Käsesalat mit Paprika 90
- Lammkarree 166
- Mangoldpfanne mit Räuchertofu 242
- Minestrone 130
- Paprika-Fisch-Ragout 146
- Paprika-Lauch-Rührei 232
- Paprikaschiffchen 32
- Petersiliensalat 96
- Pfannkuchen mit Erdbeer-Mascarpone-Creme 48
- Pfannkuchen mit Mandeln 284
- Pfeffersteak in Zwiebel-Champignon-Soße 164
- Pfirsichjoghurt mit Hüttenkäse 42
- Pflaumen-Kiwi-Gratin 260
- Philly-Cheesesteak-Omelett 34
- Pikante Garnelen-Bohnen-Pfanne 160
- Pilze
 - Champignons mit Hüttenkäse 64
- Gebratene Forelle mit Pfifferlingen 150
- Oliven-Huhn mit Topinambur-Talern 196
- Philly-Cheesesteak-Omelett 34
- Polenta-Törtchen mit Zucchini 212

Q

- Quark
 - Cappuccino-Dessert 268
 - Orangen-Lasagne 270
 - Quark-Gemüse-Gratin mit Kerbel 206
 - Quarkstrudel 284
 - Ricottacreme mit Granatapfel 272
 - Thunfischtoast 70
 - Zartes Mandelbrot 24

R

- Radicchio mit Ziegenkäse, gebratener 222
- Räuchertofu in Zitronensahne 230
- Rehragout 168
- Rettich
 - Heilbuttgratin 138

- Rhabarber
 - Arme Ritter mit Rhabarberkompott 46
- Ricottacreme mit Granatapfel 272
- Rind
 - Ossobuco im Nest 174
 - Philly-Cheesesteak-Omelett 34
 - Rinderkraftbrühe 114
- Roastbeef-Carpaccio 62
- Romanesalat à la Caprese 98
- Romanescosalat 106
- Rosenkohl
 - Entenbrust mit Rosenkohl 200
 - Rosenkohl-Rindfleisch-Pfanne 170
- Rote Bete
 - Rote-Bete-Salat mit Rukola 92
 - Rote-Bete-Suppe 124
 - Roter Matjessalat 96
- Rote Grütze 272
- Rote Linsensuppe 134
- Rucola
 - Rote-Bete-Salat mit Rucola 92

S

- Saltimbocca mit Parmesan-Panna cotta 186
- Salzburger Nockerl 302
- Sardellen-Ei-Salat 90
- Sauerkrautsuppe 122
- Schafskäse
 - Artischocke mit Schafskäse-Dip 58
 - Tomaten-Feta-Dip 72
 - Zucchini-Quiche mit Schafskäse 246
- Scharfe Currysuppe 122
- Scharfer Linsensalat 100
- Scharfes Tofu-Gemüse-Ragout 242
- Schinken
 - Minestrone 130
 - Saltimbocca mit Parmesan-Panna cotta 186
 - Schinken-Zucchini-Röllchen 60
- Spanische Platte 76
- Schnelle Käsekräcker 66
- Schokolade
 - Chocolate Chip Cookies 298
 - Erdbeer-Cupcakes mit Schokomousse 282
 - Marmorierte Schokomousse 254

- Schokoladenkuchen 308
- Schokotraum mit Schneehaube 294
- Schoko-Vulkan 304
- Schwarzwaldbecher 274
- Schwarzwälder Waffeltorte 288
- Schwein
 - Gefülltes Schweinefilet mit Ofengemüse und Dips 172
- Seelachs auf Paprika-Tomaten-Bett 140
- Sellerie
 - Minestrone 130
 - Ossobuco im Nest 174
 - Sellerie, überbackener 74
- Soja
 - Chili con Soja 214
- Sommersalat mit Hähnchenbrust 94
- Spaghetti mit Veggie-Bolognese 210
- Spanische Platte 76
- Spanischer Mandelkuchen 310
- Spargel
 - Krabben-Cocktail 154
 - Spargelsuppe 116
- Spiegeleier auf Tomaten-Rahmspinat 240
- Spinat
 - Asia-Pfannengerührtes 184
 - Spinat-Paprika-Schnecken 72
 - Spinat-Quark-Muffins 54
 - Spinatrolle 212
 - Spinatsuppe 118
 - Tilapia-Filet mit Blattspinat 156
- Spitzkohl mit Zitronen-Sahne-Sauce 234
- Staudensellerie mit Käsecreme 68
- Süßes Finale 268
- Süße Versuchung 292

T

- Tatar-Frikadellen mit gebratenem Tomatensalat 182
- Tempeh
 - Gebratenes Gemüse mit frittiertem Tempeh 208
- Teriyaki-Chicken mit Gemüse 198
- Thunfisch in Sesam 148
- Thunfischsteak auf fruchtigem Salat 138
- Thunfischtoast 70
- Tilapia-Filet mit Blattspinat 156

Tofu

- Mangoldpfanne mit Räuchertofu 242
 - Räuchertofu in Zitronensahne 230
 - Spaghetti mit Veggie-Bolognese 210
 - Tofu im Sesammantel 232
 - Tofu mit Möhrenpüree, paniertes 244
 - Tofu-Tomaten-Spieße 250
- ## Tomaten
- Bohnen-Tomaten-Gemüse 206
 - Oliven-Huhn mit Topinambur-Talern 196
 - Romanasalat à la Caprese 98
 - Tofu-Tomaten-Spieße 250
 - Tomaten-Linsen-Salat 88
 - Tomaten-Mozzarella-Omelett 240
 - Tomaten-Quiche auf Brokkoli 224
 - Überbackene Zucchinirollchen 224
 - Zander mit Fenchel-Salsa 158

Tortenboden, heller 310

Tortilla Wrap 60

U

- Überbackene Mango 286
- Überbackener Sellerie 74
- Überbackene Zucchinirollchen 224

V

- Vanillepudding auf Beeren 256
- Veggie-Enchilada 214
- Vollkornbrötchen mit Lachs-Apfel-Creme 28
- Vollkornbrot mit mediterranem Ricottadip 28

W

- Waldbeerensorbet 278
- Waldfrucht-Joghurt-Traum 296
- Wildkräutersuppe 112
- Wraps
 - Enchilada cheesy Chicken 188
 - Tortilla Wrap 60
 - Veggie-Enchilada 214

Z

- Zander mit Fenchel-Salsa 158
- Zartes Mandelbrot 24
- Ziegenfrischkäse auf Birne 32
- Zimt-Nuss-Quark mit Banane 40
- Zitronen-Eis-Mousse 276
- Zitronen-Mascarpone-Torte 312
- Zucchini
 - Lammkarree 166
 - Mangoldpfanne mit Räuchertofu 242
 - Mediterranes Sommergemüse 226
 - Minestrone 130
 - Überbackene Zucchinirollchen 224
 - Zucchininudeln mit Erdbeersauce 250
 - Zucchininudel-Salat 102
 - Zucchini-Quiche mit Schafskäse 246
- Zwetschgen unterm Schneeberg 266
- Zwiebeln
 - Gefüllte Hackbällchen mit Zwiebelgemüse 180

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