

## Rezept- und Zutatenverzeichnis

### A

- Abendbrotsalat 52
- Apfel
  - Abendbrotsalat 52
  - Apfel-Zwiebel-Gemüse 107
  - Apfeljoghurt mit Haferflocken 32
  - Apfelpfannkuchen 121
  - Bratäpfel 119
  - Chinakohl mit Apfel 105
  - Curry-Apfel-Suppe mit Hähnchen 77
- Aprikosenquark mit körnigem Frischkäse 34
- Asiatischer Fisch in Kokosmilch 93
- Asiatischer Glasnudelsalat 72
- Artischocken mit Kirschtomaten, gebratene 108
- Aubergine
  - Auberginen mit Pfefferminzbutter 106
  - Ratatouille 87

### B

- Béchamelsauce 111
- Bagel – süß und pikant 40
- Beeren
  - Beerentraum 115
  - Fruchtkaltschale 119
  - Früchtecrumble 129
  - Himbeeren mit Cornflakes 35
  - Joghurtmousse mit Fruchtspiegel 115
  - Rote Grütze 118
- Birnen-Camembert-Baguette 41
- Blitzeis 115
- Bohnen
  - Bohnensuppe, italienische 81
- Bratäpfel 119
- Brokkolicremesuppe mit Lachs und Mandeln 79
- Budapester Paprikagulasch 99
- Bunte Gemüsespieße 107
- Buttermilch-Mandel-Muffins 124

### C

- Chicorée, gratinierter 87
- Chinakohl mit Apfel 105
- Chinesische Reispfanne 73
- Curry-Apfel-Suppe mit Hähnchen 77
- Curry-Zwiebel-Reis 104
- Currykabeljau 88
- Grillchampignons 107

### D

- Dressing
  - Allrounddressing für Salate 30
  - Gemüsedressing für Kartoffelsalat 57
  - Ingwerdressing für asiatische Salate 56
  - Joghurdressing 57
- Drinks
  - Mangoflip 58
  - Pikantes Joghurtlassi 58
  - Wake-up-Drink 57

### E

- Blitzeis 115
- Echte Vanillecreme 116
- Eier
  - Eiermilch für Aufläufe und Gratins 110
  - Kräuterrührei 37
  - Tortilla mit Tomaten und Salbei 82
- Erbeeren
  - Erdbeermüsli 34
  - Erdbeermousse 114

### F

- Feigen mit Nussfüllung 61
- Feldsalat
  - Feldsalatsuppe mit Räucherlachs 44
  - Feldsalat mit Walnüssen 52
- Fisch
  - Brokkolicremesuppe mit Lachs und Mandeln 79
  - Currykabeljau 88
  - Feldsalatsuppe mit Räucherlachs 44
  - Fisch in Kokosmilch, asiatischer 93
  - Fischklößchen Helgoland 88
  - Fischlasagne 67
  - Fischspieße Pomodoro 92
  - Fischsuppe 91
  - Flusskrebssuppe 44
  - Kartoffelcremesuppe mit Gambas 76
  - Red Snapper im Spinatbett 93
  - Sesamrotbarsch aus dem Wok 91
  - Sushi mit Lachs und Gurke 55
- Minifrikadellen mit Paprika-Käse-Füllung 60
- Früchtebrot 135
- Früchtecrumble 129
- Frühlingsgemüse aus dem Wok 86
- Fruchtkaltschale 119

### G

- Gebratene Artischocken mit Kirschtomaten 108
- Gefüllte Weizenkohlraabi 84
- Gemüsespieße, bunte 107
- Gemüsedressing für Kartoffelsalat 57
- Getreide
  - Grünkern-Gemüse-Pfanne mit Minzjoghurt 84
  - Weizenkohlraabi, gefüllte 84
- Gewürzbrot 133
- Glasnudelsalat, asiatischer 72
- Grüner Spargelsalat 48
- Grünkern-Gemüse-Pfanne mit Minzjoghurt 84
- Gratinierter Chicorée 87
- Grillchampignons 107

### H

- Hähnchen
  - Curry-Apfel-Suppe mit Hähnchen 77
  - Hähnchen-Gemüse-Eintopf 77
  - Hähnchenragout, sahniges 96
  - Hähnchenkeulen mit Knoblauch und Honig 96
  - Teriyakihähnchen 93
- Haferflockenplätzchen 130
- Herzoginkartoffeln 104
- Himbeeren mit Cornflakes 35

### I

- Ingwerdressing für asiatische Salate 56
- Italienische Bohnensuppe 81

### J

- Joghurt
  - Joghurdressing 57
  - Joghurtlassi, pikantes 58
  - Joghurtmousse mit Fruchtspiegel 115

### K

- Käse
  - Bagel – süß und pikant 40
  - Birnen-Camembert-Baguette 41
  - Käse-Sahne-Sauce 111
  - Kartoffel-Käse-Auflauf 82
  - Kartoffel-Käse-Plätzchen 61
  - Roquefortdip 59
  - Spargel mit Rukola und Parmesan 49
  - Obstnest mit Käse und Walnüssen 39
  - Vollkornbrot mit Zwiebelharzer 40

Körnerbrötchen zweierlei 40  
 Kürbissuppe mit roten Linsen 42  
 Kalb  
 – Kalbsgeschnetzeltes 97  
 Karotten  
 – Karottenreis 105  
 – Rübelsuppe mit Ingwer 46  
 Kartoffeln  
 – Hähnchen-Gemüse-Eintopf 77  
 – Herzoginkartoffeln 104  
 – Kartoffel-Käse-Plätzchen 61  
 – Kartoffel-Käse-Auflauf 82  
 – Kartoffelcremesuppe mit Gambas 76  
 – Kartoffelknödel 103  
 – Kartoffelpüree mit Schuss 104  
 – Kartoffelsalat 48  
 – Papas araguadas 103  
 – Quarkkeulchen 121  
 – Rosmarinkartoffeln 100  
 – Tortilla mit Tomaten und Salbei 82  
 Kichererbsencreme, mediterrane 58  
 Kirschtorte 125  
 Knackige Mehrkornstange 39  
 Kokosmilchreis mit Himbeermus 112  
 Kräuterrührei 37  
 Krautgemüse, süß-saures 105

## L

Lasagne, vegetarische 69  
 Lauchsuppe mit Hackfleisch 74  
 Linsen  
 – Kürbissuppe mit roten Linsen 42  
 – Linseneintopf, Omas 79  
 – Salat mit roten Linsen 51

## M

Buttermilch-Mandel-Muffins 124  
 Mangoflip 58  
 Marinierte Kirschtomaten 62  
 Marinierte Paprikaschoten 62  
 Mediterrane Kichererbsencreme 58  
 Mehrkornstange, knackige 39  
 Minestrone mit Nudeln 75  
 Minifrikadellen mit Paprika-Käse-Füllung 60  
 Moccacreme 118  
 Mousse au Chocolat 116  
 Multivitamin-Porridge 35  
 Schokomuffins mit Walnüssen 122

## N

Nudeln  
 – Glasnudelsalat, asiatischer 72  
 – Lasagne, vegetarische 69  
 – Minestrone mit Nudeln 75  
 – Penne al forno 70  
 – Spaghetti Bolognese 70  
 – Spaghetti mit getrockneten Tomaten und Mandeln 66  
 – Spaghettini mit Tomatensugo 71  
 – Wikingernudelsalat 48  
 Nusskranz 127

## O

Orange  
 – Radicchio française 109  
 – Wake-up-Drink 57  
 – Zwiebackschmarrn mit Orange 36  
 Obstnest mit Käse und Walnüssen 39  
 Omas Linseneintopf 79

## P

Paella, spanische 73  
 Paprika  
 – Budapester Paprikagulasch 99  
 – Glasnudelsalat, asiatischer 72  
 – Minifrikadellen mit Paprika-Käse-Füllung 60  
 – Paprikaschoten, marinierte 62  
 Papas araguadas 103  
 Penne al forno 70  
 Pfirsich  
 – Pfirsich-Aprikosen-Streuselkuchen 128  
 – Pfirsichsalat mit Pistazien 118  
 Pflaumenauflauf 119  
 Pikantes Joghurtlassi 58  
 Pinienkernpesto 59  
 Pudding, selbst gemachter 31  
 Pumpernickeltaler 61  
 Pute  
 – Putenbraten mit Dörrobstfüllung 94  
 – Putenschaschlik 97

## Q

Quark  
 – Beerentraum 115  
 – Frühstücksbrötchen, schnelle 131  
 – Moccacreme 118  
 – Pumpernickeltaler 61  
 – Quarkkeulchen 121  
 – Quark-Öl-Teig 31

## R

Rübelsuppe mit Ingwer 46  
 Rukola  
 – Salat Andreas 52  
 – Spargel mit Rukola und Parmesan 49  
 Radicchio française 109  
 Ratatouille 87  
 Red Snapper im Spinatbett 93  
 Reis  
 – Curry-Zwiebel-Reis 104  
 – Karottenreis 105  
 – Kokosmilchreis mit Himbeermus 112  
 – Paella, spanische 73  
 – Reispfanne, chinesische 73  
 – Risotto Milanese 66  
 – Waldpilzrisotto 64  
 Rind  
 – Lauchsuppe mit Hackfleisch 74  
 – Minifrikadellen mit Paprika-Käse-Füllung 60  
 – Penne al forno 70  
 – Spaghetti Bolognese 70  
 – Weißkohltopf mit Hackbällchen 74  
 Risotto Milanese 66  
 Roquefortdip 59  
 Rosmarinkartoffeln 100  
 Rote Grütze 118  
 Waldpilzrisotto 64

## S

Sahniges Hähnchenragout 96  
 Salat Andreas 52  
 Salat mit roten Linsen 51  
 Sauce  
 – Béchamelsauce 111  
 – Käse-Sahne-Sauce 111  
 – Tomatensauce 111  
 Sauerkrautsuppe 78  
 Saure-Sahne-Kekse 131  
 Schnelle Frühstücksbrötchen 131  
 Schokolade  
 – Mousse au Chocolat 116  
 – Schokomuffins mit Walnüssen 122  
 Schwein  
 – Sauerkrautsuppe 78  
 – Paprikagulasch, Budapester 99  
 Sesamrotbarsch aus dem Wok 91  
 Soja/Tofu  
 – Tofutopf 85  
 – Frikadellen, vegetarische 85  
 – Gulasch, vegetarische 85

Spaghetti Bolognese 70  
 Spaghetti mit getrockneten Tomaten  
 und Mandeln 66  
 Spaghettini mit Tomatensugo 71  
 Spanische Paella 73  
 Spargel  
 – Frühlingsgemüse aus dem Wok 86  
 – Spargelsalat, grüner 48  
 – Spargel mit Rukola und Parmesan 49  
 Sushi mit Lachs und Gurke 55  
 Süß-saures Krautgemüse 105

## T

Teriyakihähnchen 93  
 Terrassentaler 131  
 Tofutopf 85  
 Tomaten  
 – Artischocken mit Kirschtomaten,  
 gebratene 108

– Kirschtomaten, marinierte 62  
 – Spaghetti mit getrockneten Tomaten  
 und Mandeln 66  
 – Spaghettini mit Tomatensugo 71  
 – Tomatendip 59  
 – Tomatensauce 111  
 – Tomatensuppe 45  
 – Tortilla mit Tomaten und Salbei 82

## V

Vanillecreme, echte 116  
 Vegetarische Frikadellen 85  
 Vegetarische Lasagne 69  
 Vegetarisches Gulasch 85  
 Vollkornbrot mit Zwiebelharzer 40

## W

Wake-up-Drink 57  
 Waldpilzrisotto 64

Weißkohl  
 – Krautgemüse, süß-saures 105  
 – Weißkohltopf mit Hackbällchen 74  
 Weizenkohlrabi, gefüllte 84  
 Wikingernudelsalat 48  
 Wirsinggemüse mit Thymian  
 und Aprikosen 109

## Z

Zwiebackschmarrn mit Orange 36  
 Zwiebeln  
 – Apfel-Zwiebel-Gemüse 107  
 – Curry-Zwiebel-Reis 104  
 – Vollkornbrot mit Zwiebelharzer 40  
 – Zwiebelbrot 134  
 – Zwiebelsuppe 78

## Stichwortverzeichnis

### A

Acesulfam-K 20  
 Alkohol 21  
 Anthocyane 23  
 Aspartam 20  
 Autoimmunerkrankung 9

### B

Ballaststoffe 9  
 Bauchspeicheldrüse 9  
 Bauchspeicheldrüsen-  
 entzündung 21  
 BE 10  
 BE-Faktoren 11  
 Berechnungseinheit 10  
 Blutfettspiegel 9  
 Blutzucker 9  
 Blutzuckeranstieg 10  
 Brühe 22  
 Bratschlauch 24

### C

Cyclamat 20

### D

Diätprodukte 20

### E

Einkaufen 16  
 Eiweiß 21

### F

Fett 16  
 fettarm backen 17  
 fettarm kochen 17  
 Fette, Pflanzensahne 22  
 Fisch 23, 25  
 Flavonoide 23  
 Fruchtzucker 20

### G

Geflügel 23  
 – Putenfleisch 23  
 Gelatine 25  
 Glykämischer Index 10

### H

Honig 27  
 Hypoglykämien 21

### I

Insulin 9  
 Isomalt 20

### K

KE 10  
 Kohlenhydratberechnung 12  
 Kohlenhydrate 8  
 Kohlenhydrateinheit 10  
 Kokosmilch 24

### L

Lactit 20  
 Lightgetränke 20

### M

Müsli 25  
 Maltit 20  
 Mannit 20

### N

Neuropathien 21

### O

Olivenöl 22

### P

Pflanzensahne 22

### R

Rapsöl 22

### S

Süßstoff 20, 24  
 Saccharin 20  
 Sauergemüse 23  
 Silikonbackunterlage 24  
 Streusüße 20, 24

### T

Tiefkühlobst 23  
 Triglyceridwerte 21  
 »Typ-1-Diabetes« 9  
 »Typ-2-Diabetes« 9

### U

Übergewicht 16

### W

Würzsalz 22  
 Weintrauben 27  
 Wok 25

### Z

Zimt 27  
 Zucker 20  
 Zuckeraustauschstoffe 20