Zutaten- und Rezeptverzeichnis

A

Ahorn-Senf-Dressing 102
Apfel
– Bunter Rohkostsalat 96
– Gedünsteter Apfel 23
– Nudeln mit Rosenkohl und Tomaten-Apfel-Sauce 58
Aprikosen-Orangen-Tarte 74
Asia-Schüttel-Salat 90
Aubergine
– Einfaches Auberginengratin 44
– Grillpfanne mit Zucchini, Fenchel und Aubergine 33
– Reisnudeln in Tomaten-Borlotti-Bohnen-Sauce 59
– Soba-Nudeln mit Auberginen-Tomaten-Sauce 60
Avocado
– Avocado-Orange-Dressing 102
– Bandnudeln mit Brokkoli, Avocado und Rucola 32
– Cocktail-Tomaten-Salat mit Kichererbsen 91
– Shiitake-Pilz-Burger de Luxe 92

B

Banane
– Heidelbeer-Banane-Porridge 22
– Morgenstart-Smoothie 24
– Omega-3-Power-Smoothie 24
– Schoko-Plätzchen mit Apricoture 81
Bandnudeln mit Brokkoli, Avocado und Rucola 32
Birne
– Hirse-Schnitten mit Birne, Fenchel und Senf-Topping 46
– Italian-Pasta-Schüttel-Salat 98
Blattspinat
– Morgenstart-Smoothie 24
– Rote-Bete-Tarte mit karamellisiertem Babyspinat 38
– Runder Dinkel-Spinat-Braten 69
– Spaghetti di Mare mit Zitronensauce 37
– Wraps mit Spinat und feuriger Bohnencreme 99
Brokkoli
– Bandnudeln mit Brokkoli, Avocado und Rucola 32
– Brokkoli-Kartoffel-Curry-Auflauf 44
– Brokkoli-Linsen-Paste 29
– Orientalischer Kichererbsen-Eintopf 43

C

Cashews
– Cashew-Creme für Pizza 105
– Cashew-Dressing 102
– Cashew-Frischkäse 29
– Lauchpizza 48
– Mediterran gefüllte Fenchel 51
Cocktail-Tomaten-Salat mit Kichererbsen 91

D

Dicke-Bohnen-Frikadellen 90
Dinkel-Müslistangen 82
Dinkel-Pizzateig 105
Dinkelvollkorn-Kartoffelbrot 87

E

Einfaches Auberginengratin 44
Einfache Vollkornbrötchen 85
Erdbeeren
– Erdbeer-Hanf-Porridge 22

F

Fenchel
– Fenchel-Tomaten-Pfanne 41
– Grillpfanne mit Zucchini, Fenchel und Aubergine 33
– Hirse-Schnitten mit Birne, Fenchel und Senf-Topping 46
– Mediterran gefüllte Fenchel 51
– Spaghetti di Mare mit Zitronensauce 37
Fettucine mit grünem Spargel 45
Feurig marinierter Tempeh aus dem Backofen 45
Fruchtiger Buchweizen-Salat 95

G

Gedünsteter Apfel 23
Gefüllte Paprikaschoten 41
Grillpfanne mit Zucchini, Fenchel und Aubergine 33
Grünkern-Frikadellen 40

H

Hefezopf 81
Heidelbeeren
– Heidelbeer-Banane-Porridge 22
– Pfannkuchen mit Waldpilz-Heidelbeer-Füllung 34
Himbeeren
– Hirse-Pudding mit Himbeeren 22
Hirse
– Hirse-Pudding mit Himbeeren 22
– Hirse-Salat mit Mango an Senf-Dressing 96
– Hirse-Schnitten mit Birne, Fenchel und Senf-Topping 46
– Hirse-Taboulé 91
– Hirsotto mit karamellisiertem Radicchio 46
Hokkaido-Kürbis-Lasagne 54
Hummus mit geröstetem Sesam 27

I

Ingwer-Curry-Aufstrich 27
Inka-Porridge 23
Italian-Pasta-Schüttel-Salat 98

K

Kalt geführter Vollkornhefeteig für Brot, Brötchen oder Pizza auf Vorrat 86
Karotten
– Bunter Rohkostsalat 96
– Nudeln mit Karotten-Kokos-Sugo und Sesam 53
– Rote-Bete-Tarte mit karamellisiertem Babyspinat 38
Kartoffeln
– Brokkoli-Kartoffel-Curry-Auflauf 44
– Dinkelvollkorn-Kartoffelbrot 87
– Kartoffelgratin 103
– Kartoffel-Paprika-Gulasch 48
– Kartoffel-Pizzaboden 104
– Quinoa-Kartoffel-Bratlinge 49
– Schupfnudeln 103
Käsekuchen mit Fruchtgarnitur 77
Käsesahnesauce 106
Kichererbsen
– Cocktail-Tomaten-Salat mit Kichererbsen 91
– Hummus mit geröstetem Sesam 27
– Orientalischer Kichererbsen-Eintopf 43
– Spirelli in Kichererbsensauce 65
Kidneybohnen
– Dicke-Bohnen-Frikadellen 90
– Nudeln mit Bohnen-Kugeln und Tomatensauce 65
– Wraps mit Spinat und feuriger Bohnencreme 99
Klecks-Kekse mit Walnüssen 77
Kohl
– Spitzkohl-Tomaten-Shiitake-Gemüse aus dem Wok 66
– Vollkornreis mit Grünkohl-Curry 69
– Wirsing-Rouladen 41
Kokosmilch, selbst gemacht 33
Kräuter-Sesam-Aufstrich 28
Kürbis
– Hokkaido-Kürbis-Lasagne 54

L

Lauch
– Lauchpizza 48
Linsen
– Asia-Schüttel-Salat 90
– Brokkoli-Linsen-Paste 29
– Linsen-Gemüse-Eintopf 52
– Linsen-Gemüse-Knödel 40
– Linsensalat all'arrabbiata 99
– Linsensuppe mit Estragon 43
– Polenta-Linsen-Nocken auf Sauerkraut 54
– Rote-Linsen-Aufstrich 28
Lupinen-Paste 28

M

Mango
– Asia-Schüttel-Salat 90
– Fruchtiger Buchweizen-Salat 95

aus: Lendle u.a., Das No-Fat-Cookbook (ISBN 9783432102689) © 2017 Trias Verlag

– Hirse-Salat mit Mango an Senf-Dressing 96
– Omega-3-Power-Smoothie 24
Marinierter, gebackener Tofu 49
Marmorkuchen 74
Mediterran gefüllte Fenchel 51
Melone
– Fruchtiger Buchweizen-Salat 95
– Originelle Honigmelonen-Torte 79
Morgenstart-Smoothie 24

N
Nudeln
– Bandnudeln mit Brokkoli, Avocado und Rucola 32
– Fettucine mit grünem Spargel 45
– Italian-Pasta-Schüttel-Salat 98
– Nudeln mit Bohnen-Kugeln und Tomatensauce 65
– Nudeln mit Karotten-Kokos-Sugo und Sesam 53
– Nudeln mit Rosenkohl und Tomaten-Apfel-Sauce 58
– Spaghetti bolognese 63
– Spaghetti di Mare mit Zitronensauce 37
– Spirelli in Kichererbsensauce 65
– Vollkornpasta mit Linsen und Basilikum-Pesto 66

O
Omega-3-Power-Smoothie 24
Orange
– Avocado-Orange-Dressing 102
– Morgenstart-Smoothie 24
Orientalischer Kichererbsen-Eintopf 43
Originelle Honigmelonen-Torte 79

P
Paprika
– Gefüllte Paprikaschoten 41
– Hirse-Salat mit Mango an Senf-Dressing 96
– Hirse-Taboulé 91
– Kartoffel-Paprika-Gulasch 48
– Linsensalat all'arrabbiata 99
– Pikante Crêpes-Röllchen mit Paprika 95
– Schnelle Nudel-Pfanne 52
– Spaghetti bolognese 63
Pfälzer Veggie-Leberwurst 24
Pfannkuchen mit Dinkel und Buchweizen 104
Pfannkuchen mit Waldpilz-Heidelbeer-Füllung 34
Pikante Crêpes-Röllchen mit Paprika 95
Pilze
– Pfannkuchen mit Waldpilz-Heidelbeer-Füllung 34
– Pizza-Schiffe mit Tomaten und Pilzen 57
– Shiitake-Pilz-Burger de Luxe 92
– Spitzkohl-Tomaten-Shiitake-Gemüse aus dem Wok 66
Pizza-Schiffe mit Tomaten und Pilzen 57
Polenta-Linsen-Nocken auf Sauerkraut 54
Polenta-Schnitten 103

Q
Quiche mit Rosenkohl, Süßkartoffeln und Orange 32
Quinoa
– Quinoa-Kartoffel-Bratlinge 49
– Wraps mit Spinat und feuriger Bohnencreme 99
Quittenkuchen 76

R
Reis
– Vollkornreis mit Grünkohl-Curry 69
– Vollkorn-Risotto mit Knusper-Tofu und Kümmel 71
– Zucchini-Aprikosen-Risotto mit Erdnüssen 38
Reisnudeln
– Asia-Schüttel-Salat 90
– Reisnudeln in Tomaten-Borlotti-Bohnen-Sauce 59
– Schnelle Nudel-Pfanne 52
– Spitzkohl-Tomaten-Shiitake-Gemüse aus dem Wok 66
Rhabarberkuchen mit Vanillecreme und Mandeln 80
Rohköstliche Marmelade 23
Rosenkohl
– Nudeln mit Rosenkohl und Tomaten-Apfel-Sauce 58
– Quiche mit Rosenkohl, Süßkartoffeln und Orange 32
– Rosenkohl-Curry 60
Rosinenbrötchen 85
Rote Bete
– Bunter Rohkostsalat 96
– Rote-Bete-Schnitzel in Kokos-Curry-Panade 53
– Rote-Bete-Tarte mit karamellisiertem Babyspinat 38
Rote-Linsen-Aufstrich 28
Runder Dinkel-Spinat-Braten 69

S
Salzige Waffeln 104
Sauerkraut
– Polenta-Linsen-Nocken auf Sauerkraut 54
– Sauerkraut mit Weintrauben 49
Schnelle mexikanische Lasagne 70
Schnelle Nudel-Pfanne 52
Schnelle Süßkartoffel-Koriander-Pfanne 58
Schnelle Tomatensauce 106
Schoko-Plätzchen mit Apricoture 81
Schupfnudeln 103
Sellerie-Sesam-Schnitzel 59
Shiitake-Pilz-Burger de Luxe 92
Soba-Nudeln mit Auberginen-Tomaten-Sauce 60
Spaghetti bolognese 63
Spaghetti di Mare mit Zitronensauce 37
Spargel
– Fettucine mit grünem Spargel 45
– Spargel mit Thymian-Orangen-Senf-Sauce 63
Spirelli in Kichererbsensauce 65
Spitzkohl-Tomaten-Shiitake-Gemüse aus dem Wok 66
Steckrübe
– Rosenkohl-Curry 60
Süßkartoffeln
– Quiche mit Rosenkohl, Süßkartoffeln und Orange 32
– Schnelle Süßkartoffel-Koriander-Pfanne 58

T
Tempeh
– Feurig marinierter Tempeh aus dem Backofen 45
Tofu
– Dicke-Bohnen-Frikadellen 90
– Ingwer-Curry-Aufstrich 27
– Käsekuchen mit Fruchtgarnitur 77
– Marinierter, gebackener Tofu 49
– Pfälzer Veggie-Leberwurst 24
– Pikante Crêpes-Röllchen mit Paprika 95
– Quiche mit Rosenkohl, Süßkartoffeln und Orange 32
– Quittenkuchen 76
– Rhabarberkuchen mit Vanillecreme und Mandeln 80
– Rote-Bete-Tarte mit karamellisiertem Babyspinat 38
– Runder Dinkel-Spinat-Braten 69
– Spirelli in Kichererbsensauce 65
– Vollkorn-Risotto mit Knusper-Tofu und Kümmel 71
Tomaten
– Cocktail-Tomaten-Salat mit Kichererbsen 91
– Fenchel-Tomaten-Pfanne 41
– Italian-Pasta-Schüttel-Salat 98
– Linsensalat all'arrabbiata 99
– Nudeln mit Rosenkohl und Tomaten-Apfel-Sauce 58
– Pizza-Schiffe mit Tomaten und Pilzen 57
– Tomaten-Aprikosen-Chutney 27
– Tomaten-Sugo 106
– Vollkornpasta mit Linsen und Basilikum-Pesto 66
Tomaten, getrocknete
– Cocktail-Tomaten-Salat mit Kichererbsen 91
– Tomaten-Mandel-Aufstrich 29
Tomatensauce für Pizza 105

aus: Lendle u.a., Das No-Fat-Cookbook (ISBN 9783432102689) © 2017 Trias Verlag

V
Variable Früchte-Overnight-Oats 98
Vollkornpasta mit Linsen und Basilikum-Pesto 66
Vollkornreis mit Grünkohl-Curry 69
Vollkorn-Risotto mit Knusper-Tofu und Kümmel 71

W
Weintrauben
– Sauerkraut mit Weintrauben 49
Wirsing-Rouladen 41
Wraps mit Spinat und feuriger Bohnencreme 99

Z
Zucchini
– Grillpfanne mit Zucchini, Fenchel und Aubergine 33
– Zucchini-Aprikosen-Risotto mit Erdnüssen 38
Zwetschgenkuchen 79
Zwiebeln
– Käsesahnesauce 106
– Pfälzer Veggie-Leberwurst 24
– Schnelle Tomatensauce 106
– Zwiebelkuchen 62

Stichwortverzeichnis

A
Ahornsirup 15
Aminosäure 16
Anbraten 11
Apfelmark 12
Arbeitsschritte, Rezepte 17
Auszugsmehl 112
Avocado 9, 112

B
Backen 12
Backofen 17
Ballaststoffe 15
Bewegung 115, 130
Blutzuckerspiegel 15
Braten 11
Butterersatz 12

C
Campbell, Prof. Colin 130
Cashews 112
Chiasamen 13, 112
China Study 130
Cholesterin 118, 126
Cholesterinsenker 127
Cholesterinspiegel 118
Cholesterinwert 127

D
Dampfgarer 11
Dattelsirup 16
Diabetes mellitus 119
Doppelbindungen 123, 125
Dr. Bruker 110
Dünsten 11

E
Eicosanoide 124
Einfachzucker 15
Eiweiß 16
Eiweißbedarf 16
Eiweiß, pflanzliches 16
5-Elemente-Ernährung 110
Entzündungsprozess 117, 124
Erdnussöl 12
Ernährung
– fettarme 112
– fettreiche 116
– gesunde 110
– herzgesunde 9, 112
– pflanzenbasierte 129
– Umstellung 112
Ernährungskonzept, ganzheitliches 115
Esselstyn, Dr. Caldwell 10, 129

F
Fertignahrung 116
Fette 114
– falsche 115
– Geschichte 117
– tierische 9
Fettleber 121
Fettsäuren 122
– einfach ungesättigte 10, 123
– gesättigte 122
– mehrfach ungesättigte 123
Fettverderb 125
Fettverzicht 114
Fettzufuhr, Reduktion 117
Früchte 15
Fruchtzucker 15, 119

G
Gemüse 15, 112
Gemüsebrühe 17
Gesundheit 117
Getreidemühle 110, 111
Gichtanfall 110
Grundumsatz 116

H
HDL-Wert 126
Herzerkrankung 118
Herzgesundheit 9
Herzkrankheit 117
– koronare 129
Herz-Kreislauf-Beschwerden 10
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 9, 117, 118, 128
Honig 15
Hülsenfrüchte 16

I
Insulinresistenz 121
Insulinspiegel 121

J
Jo-Jo-Effekt 14

K
Kalorien 116
Kartoffeln 15
Kasein 131
Kochen 12
– fettfreies 11
Kohlenhydrate 14
– vollwertige komplexe 15
Kokosblütenzucker 16
Kokosfett 123
Kokosöl 12
Kortison 110
Krebsentstehung 131

L
LDL-Cholesterin 127
LDL-Wert 126
Lebensmittel, Qualität 115
Leber, Verfettung 128
Leinsamen 13, 112
Leitzmann, Prof. Claus 131
Leptin 120, 121
Lipoprotein-Phänotyp, atherogener 127
Low-Carb-Diät 14

M
Makuladegeneration 126
Mandelöl 12
Margarine 118
MCT-Fette 12
Medikamente
– cholesterinsenkende 118
– fettsenkende 127
Metabolic-Balance-Diät 14
Milcheiweiß 131

N
Nahrungsmittel, Wertigkeit 116
Nüsse 9, 112

O
Obst 15, 112
Öl 11, 12
– gutes 113
– Trübstoffe 113
Olivenöl 9, 10
Omega-3-Fettsäuren 13, 112, 116, 124, 125
Omega-6-Fettsäuren 13, 116, 124, 125
Omega-6-Fettsäuren-Überschuss 125
Ornish, Dr. Dean 130

aus: Lendle u.a., Das No-Fat-Cookbook (ISBN 9783432102689) © 2017 Trias Verlag

P
Pfanne, Antihaft-Beschichtung 11
Pfeffer 17
Pflanzenmilch 17
Pflanzenöl 13, 112, 120
– Qualität 113
Pflanzensahne 17
Pflanzenstoffe, sekundäre 116
Polyarthritis 110
Polyphenole 116
Portionsmenge 17

R
Rapsöl 13
Rheumakrankheit 110

S
Salvestrole 116
Sättigungshormon 120
Sojaprodukte 112
Soja-TVP-Produkte 112
Sonnenblumenöl 12
Statine 127
Stevia 16
Stickstoffmonoxid 129
Süßes 121
Süßhunger 15
Süßigkeiten 15
Syndrom, metabolisches 118, 120

T
Tofu 112
Transfettsäuren 128
Traubenzucker 15
Triglyceride 128
Triglyceridspiegel 127
Trockenfrüchte 15, 112

U
Übergewicht 116, 118, 120

V
Verbrennungsmaschine 115
Vitalstoffe 111
Vitaminbedarf 112
Vitamine 116
Vollkornmehl 111
Vollkornprodukte 15, 112
Vollwert-Ernährung 131

W
Weichteilrheuma 110
Weißmehl 14
Weißmehlprodukte 118

X
Xylit 16

Z
Zucker 15, 112
Zuckerersatzstoffe 16
Zuckerkonsum 118
Zweifachzucker 15

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: Lendle u.a., Das No-Fat-Cookbook (ISBN 9783432102689) © 2017 Trias Verlag