Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amaranth
- Pfirsich-Amaranth-Schale 166

Äpfel
- Apfelküchlein 163
- Apfel-Möhren-Saft 154
- Apfel-Sellerie-Salat 114
- Apfel- und Birnen-Chips 152
- Haferflocken-Apfel-Bällchen 148
- Overnight-Oats mit Äpfeln 94
- Pfirsich-Amaranth-Schale 166

Aprikosen
- Aprikosen-Chia-Bällchen 149
- Walnuss-Lauch-Cracker mit Aprikosen 151

Asia-Lachs im Pergament mit Pak Choi 138

Asia-Nudelpfanne 133

Avocado
- Avocado-Schoko-Mousse 157
- Birnen-Trauben-Triffle 167
- Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 164
- Hähnchen mit Oliven-Pesto, Möhrenspaghetti und Avocadocreme 144
- Hirsepuffer mit Guacamole 135
- Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 99

B

Banane
- Bananen-Haferflocken-Pancakes 161
- Hafer-Dattel-Kekse mit Bananenglasur 158
- Mandel-Bananen-Drink 154

Beeren
- Buchweizen-Porridge 94

Birne
- Brot mit Sellerie-Birnen-Aufstrich 100

Birnen
- Apfel- und Birnen-Chips 152
- Birnen-Trauben-Triffle 167
- Buchweizenpfannkuchen mit Birnenkompott 161
- Chia-Pancakes mit Birnen 96
- Hirse-Birnen-Porridge 91
- Süßes Birnenbrot 163

Blumenkohl
- Blumenkohl-Brokkoli-Curry 141
- Blumenkohlsalat mit Kräuterpesto 114

Bohnen
- Einfache Minestrone 106
- Eintopf mit weißen Bohnen, Möhren und Sellerie 106
- Gemüse-Bohnen-Bratlinge 135
- Grüne Minestrone mit Pesto 132
- Hähnchenbrust mit Hirse und grünem Bohnenpüree 142
- Hühnerfrikassee 142
- Karibikreis mit Bohnen 129
- Sardinen-Bohnen-Salat 116

Borschtsch 105

Brokkoli
- Asia-Nudelpfanne 133
- Blumenkohl-Brokkoli-Curry 141
- Einfache Minestrone 106
- Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Couscous 143
- Hirse-Brokkoli-Auflauf 125
- Nudeln mit Brokkoli-Pesto 133
- Ofengemüse mit Tahinsauce 121

Brot mit Linsen-Süßkartoffel-Aufstrich 100

Brot mit Sellerie-Birnen-Aufstrich 100

Buchweizen
- Bananen-Haferflocken-Pancakes 161
- Buchweizenpfannkuchen mit Birnenkompott 161
- Buchweizen-Porridge 94
- Reis-Hirse-Brot 97
- Rüblitörtchen 164

C

Cashewkerne
- Cashew-Kürbis-Suppe 111
- Grüne Minestrone mit Pesto 132
- Vollkornbrötchen mit Cashew-Kräuter-»Frischkäse« 101

Chiasamen
- Aprikosen-Chia-Bällchen 149
- Chia-Pancakes mit Birnen 96
- Chiapudding mit Pfirsich 166

Chicoree
- Hähnchen mit Mango-Salsa 143

Couscous
- Couscous-Bowl mit Kürbis und Kichererbsen 120
- Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Couscous 143

D

Datteln
- Dattel-Gewürztee 154
- Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 164
- Energiekugeln 160
- Hafer-Dattel-Kekse mit Bananenglasur 158
- Hafer-Ingwer-Kekse 158
- Rüblitörtchen 164

Dinkel
- Kardamom-Grießpudding mit Feigen 167

E

Eintopf mit weißen Bohnen, Möhren und Sellerie 106

Energiekugeln 160

Erbsen
- Erbsenwaffeln mit Gurkendip 152
- Kalte Minz-Erbsensuppe mit Sauerampfer 104

F

Feigen
- Kardamom-Grießpudding mit Feigen 167

Fenchel
- Einfache Minestrone 106
- Spaghetti mit Fenchel und Sardinen 136
- Vollkornreis mit Fenchel 129

Fisch
- Asia-Lachs im Pergament mit Pak Choi 138
- Gebratene Makrele mit Spitzkohl-Möhren-Salat 138
- Gedämpfter Lachs mit Wirsing 9
- Kabeljaufilet auf Mangoldbett 139
- Kürbissuppe mit Lachs 112
- Mandelforelle mit Süßkartoffelpüree 136
- Ofenforelle auf Wurzelgemüse 139
- Rote-Bete-Salat mit Makrele 117
- Sardinen-Bohnen-Salat 116
- Spaghetti mit Fenchel und Sardinen 136
- Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 99

Fleisch
- Blumenkohl-Brokkoli-Curry 141
- Grüne Spargelsuppe mit Huhn 108
- Hähnchenbrust mit Hirse und grünem Bohnenpüree 142
- Hähnchenbrust mit Topinambur 141
- Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Couscous 143
- Hähnchen mit Mango-Salsa 143
- Hähnchen mit Oliven-Pesto, Möhrenspaghetti und Avocadocreme 144
- Hähnchen-Rotkohl-Salat 117
- Hühnerfrikassee 142
- Hühnersuppe mit Zucchininudeln 109
- Orientalische Putenspieße 119
- Vietnamesische Suppe mit Roastbeef 111

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Frühlingszwiebeln
– Linsenbratlinge mit Frühlingszwiebel-Dip 128
Frühstücksbowl, herzhafte 101

G
Gemüseauflauf mit Bröselkruste 124
Gemüse-Bohnen-Bratlinge 135
Gewürze
– Dattel-Gewürztee 154
– Goldene Milch 155
– Pumpkin Spice Latte 155
Goldene Milch 155
Granatapfel
– Granatapfel-Rucola-Salat mit Walnüssen 113
– Hirse-Birnen-Porridge 91
– Orientalische Putenspieße 119
Granola 96
Graupen
– Grünkohl mit Graupen 124
Grüne Spargelsuppe mit Huhn 108
Grünkohl
– Grünkohl-Chips 151
– Quinoa-Grünkohl-Topf 125
Grünkohl mit Graupen 124
Gurke
– Erbsenwaffeln mit Gurkendip 152
– Süßkartoffel-Kumpir 122

H
Hafer
– Apfelküchlein 163
– Bananen-Haferflocken-Pancakes 161
– Energiekugeln 160
– Haferbratlinge mit Möhren-Kohlrabi-Salat 127
– Hafer-Dattel-Kekse mit Bananenglasur 158
– Haferflocken-Apfel-Bällchen 148
– Hafer-Ingwer-Kekse 158
– Hafer-Nuss-Brot 99
– Kokos-Möhren-Porridge 8
– Overnight-Oats mit Äpfeln 94
Hähnchenbrust mit Hirse und grünem Bohnenpüree 142
Hähnchenbrust mit Topinambur 141
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Couscous 143
Hähnchen mit Mango-Salsa 143
Hähnchen mit Oliven-Pesto, Möhrenspaghetti und Avocadocreme 144
Hähnchen-Rotkohl-Salat 117
Hirse
– Hähnchenbrust mit Hirse und grünem Bohnenpüree 142
– Hirse-Birnen-Porridge 91
– Hirse-Brokkoli-Auflauf 125
– Hirsepuffer mit Guacamole 135
– Hirsesalat mit Melone 103
– Orientalische Putenspieße 119
– Reis-Hirse-Brot 97
Hühnerfrikassee 142
Hühnersuppe mit Zucchininudeln 109

I
Ingwer
– Hafer-Ingwer-Kekse 158

K
Kabeljaufilet auf Mangoldbett 139
Kakao
– Avocado-Schoko-Mousse 157
– Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 164
Kardamom-Grießpudding mit Feigen 167
Karibikreis mit Bohnen 129
Kichererbsen
– Blumenkohlsalat mit Kräuterpesto 114
– Couscous-Bowl mit Kürbis und Kichererbsen 120
– Geröstete Kichererbsen 149
– Herzhafte Frühstücksbowl 101
– Laddu 160
– Rote-Bete-Hummus 148
Knusper-Cracker 147
Kohl
– Grünkohl mit Graupen 124
– Hähnchen-Rotkohl-Salat 117
– Quinoa-Grünkohl-Topf 125
– Reissalat mit Haselnussdressing 113
Kohlrabi
– Haferbratlinge mit Möhren-Kohlrabi-Salat 127
Kokos
– Aprikosen-Chia-Bällchen 149
– Asia-Nudelpfanne 133
– Birnen-Trauben-Triffle 167
– Blumenkohl-Brokkoli-Curry 141
– Chiapudding mit Pfirsich 166
– Karibikreis mit Bohnen 129
– Kokos-Mangold-Suppe 104
– Spinat-Dal mit Basmatireis 130
Kokos-Möhren-Porridge 8
Kräuter
– Blumenkohlsalat mit Kräuterpesto 114
– Grüne Minestrone mit Pesto 132
– Grüner Reisnudelsalat 9
– Kalte Minz-Erbsensuppe mit Sauerampfer 104
– Nudeln mit Brokkoli-Pesto 133
– Orientalische Putenspieße 119
– Vollkornbrötchen mit Cashew-Kräuter-»Frischkäse« 101
– Wurzelgemüse-Pommes mit Kokos-Schnittlauch-Dip 122
Kürbis
– Cashew-Kürbis-Suppe 111
– Couscous-Bowl mit Kürbis und Kichererbsen 120
– Kürbis-Maronen-Suppe 112
– Kürbissalat mit Kräuterseitlingen 116
– Kürbissuppe mit Lachs 112
– Pumpkin Spice Latte 155
Kurkuma
– Goldene Milch 155

L
Lachs
– Asia-Lachs im Pergament mit Pak Choi 138
– Kürbissuppe mit Lachs 112
– Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 99
Lachs, gedämpfter, mit Wirsing 9
Laddu 160
Lauch
– Walnuss-Lauch-Cracker mit Aprikosen 151
Linsen
– Brot mit Linsen-Süßkartoffel-Aufstrich 100
– Linsenbratlinge mit Frühlingszwiebel-Dip 128
– Reissalat mit Haselnussdressing 113
– Rigatoni mit Spinat und roten Linsen 121
– Spinat-Dal mit Basmatireis 130

M
Makrele, gebratene, mit Spitzkohl-Möhren-Salat 138
Mandelforelle mit Süßkartoffelpüree 136
Mandeln
– Haferflocken-Apfel-Bällchen 148
– Hirsesalat mit Melone 103
– Laddu 160
– Mandel-Bananen-Drink 154
– Süßes Birnenbrot 163
Mango
– Hähnchen mit Mango-Salsa 143
Mangold
– Kabeljaufilet auf Mangoldbett 139
– Kokos-Mangold-Suppe 104
Maronen
– Kürbis-Maronen-Suppe 112
Melone
– Hirsesalat mit Melone 103

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Minestrone, einfache 106
Minestrone, grüne, mit Pesto 132
Minz-Erbsensuppe, kalte, mit Sauerampfer 104
Möhren
– Apfel-Möhren-Saft 154
– Borschtsch 105
– Eintopf mit weißen Bohnen, Möhren und Sellerie 106
– Gebratene Makrele mit Spitzkohl-Möhren-Salat 138
– Gemüse-Bohnen-Bratlinge 135
– Haferbratlinge mit Möhren-Kohlrabi-Salat 127
– Hähnchen mit Oliven-Pesto, Möhrenspaghetti und Avocadocreme 144
– Kokos-Möhren-Porridge 8
– Quinoabratlinge 130
– Rüblitörtchen 164
– Wurzelgemüse-Pommes mit Kokos-Schnittlauch-Dip 122
– Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 99

N
Nudeln
– Asia-Nudelpfanne 133
– Nudeln mit Brokkoli-Pesto 133
– Rigatoni mit Spinat und roten Linsen 121
– Spaghetti mit Fenchel und Sardinen 136
Nüsse
– Avocado-Schoko-Mousse 157
– Energiekugeln 160
– Granola 96
– Hafer-Nuss-Brot 99
– Reissalat mit Haselnussdressing 113
– Rüblitörtchen 164

O
Ofenforelle auf Wurzelgemüse 139
Ofengemüse mit Tahinsauce 121

P
Pak Choi
– Asia-Lachs im Pergament mit Pak Choi 138
– Vietnamesische Suppe mit Roastbeef 111
Papaya
– Reis-Congee 97
Pfirsich
– Chiapudding mit Pfirsich 166
Pfirsich-Amaranth-Schale 166
Pilze
– Kürbissalat mit Kräuterseitlingen 116
– Vietnamesische Suppe mit Roastbeef 111
Pumpkin Spice Latte 155
Putenspieße, orientalische 119

Q
Quinoabratlinge 130
Quinoa-Grünkohl-Topf 125

R
Reis
– Karibikreis mit Bohnen 129
– Reis-Congee 97
– Reis-Hirse-Brot 97
– Reisnudelsalat, grüner 9
– Reissalat mit Haselnussdressing 113
– Spinat-Dal mit Basmatireis 130
– Vollkornreis mit Fenchel 129
Rigatoni mit Spinat und roten Linsen 121
Rote Bete
– Borschtsch 105
– Gemüseauflauf mit Bröselkruste 124
– Rote-Bete-Hummus 148
– Rote-Bete-Salat mit Makrele 117
– Rote-Bete-Trauben-Smoothie 93
Rotkohl
– Hähnchen-Rotkohl-Salat 117
Rüblitörtchen 164
Rucola
– Granatapfel-Rucola-Salat mit Walnüssen 113

S
Saaten
– Granola 96
– Hafer-Nuss-Brot 99
– Hirsepuffer mit Guacamole 135
– Knusper-Cracker 147
– Nudeln mit Brokkoli-Pesto 133
Sardinen-Bohnen-Salat 116
Sauerampfer
– Kalte Minz-Erbsensuppe mit Sauerampfer 104
Sellerie
– Apfel-Sellerie-Salat 114
– Borschtsch 105
– Brot mit Sellerie-Birnen-Aufstrich 100
– Eintopf mit weißen Bohnen, Möhren und Sellerie 106
– Sardinen-Bohnen-Salat 116
– Spinat-Sellerie-Smoothie 93
Sesam
– Grünkohl-Chips 151
– Ofengemüse mit Tahinsauce 121
– Rote-Bete-Hummus 148
Spaghetti mit Fenchel und Sardinen 136
Spargel
– Grüner Reisnudelsalat 9
– Grüne Spargelsuppe mit Huhn 108
– Ofengemüse mit Tahinsauce 121
Spinat
– Rigatoni mit Spinat und roten Linsen 121
– Spinat-Dal mit Basmatireis 130
– Spinat-Sellerie-Smoothie 93
Spitzkohl
– Gebratene Makrele mit Spitzkohl-Möhren-Salat 138
Süßkartoffeln
– Brot mit Linsen-Süßkartoffel-Aufstrich 100
– Gemüseauflauf mit Bröselkruste 124
– Herzhafte Frühstücksbowl 101
– Mandelforelle mit Süßkartoffelpüree 136
– Süßkartoffel-Kumpir 122

T
Topinambur
– Hähnchenbrust mit Topinambur 141
Trauben
– Birnen-Trauben-Triffle 167
– Rote-Bete-Trauben-Smoothie 93

V
Vietnamesische Suppe mit Roastbeef 111
Vollkornbrötchen mit Cashew-Kräuter-»Frischkäse« 101
Vollkornreis mit Fenchel 129

W
Walnüsse
– Dattel-Schoko-Walnuss-Riegel 164
– Gemüse-Bohnen-Bratlinge 135
– Granatapfel-Rucola-Salat mit Walnüssen 113
– Granola 96
– Knusper-Cracker 147
– Walnuss-Lauch-Cracker mit Aprikosen 151
Wirsing
– Gedämpfter Lachs mit Wirsing 9
Wurzelgemüse
– Ofenforelle auf Wurzelgemüse 139
– Wurzelgemüse-Pommes mit Kokos-Schnittlauch-Dip 122

Z
Zucchini
– Hühnersuppe mit Zucchininudeln 109
– Zucchini-Möhren-Brot mit Avocado und Lachs 99

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

Stichwortverzeichnis

A
Achse, neuroimmunokutane 71
Akne 21, 63
Akne, hormonelle 83
ALA (Alpha-Linolensäure) 34, 46
Alkohol 28, 56, 62, 76
Alkoholkonsum 17
Allergien 33
Androgenproduktion 25
Androgenüberschuss 83
Antibiotika 62, 67
Antioxidantien 40, 43, 78
Arachidonsäure 19, 25, 28, 29
Ayurveda 26, 29, 34
Ayurvedische Ernährung 20

B
Balance, hormonelle 75
Ballaststoffe 33, 50, 65
– lösliche 51
– unlösliche 51
Beta-Carotin 40
Bewegung 67, 77
Bio-Lebensmittel 79
Biotin 41
Bitterstoffe 42, 77, 79
Blutzucker 49, 86
Blutzuckerregulation 15
Blutzuckerspiegel 25
Brokkoli 24
B-Vitamine 40

C
Carotinoide 43
Casein 29
Cortisol 14, 23, 70, 75, 84
Couperose 16
Curcumin 43
Cytochrom-P450-Enzyme 74

D
Darmbakterien 15, 58, 64
Darmbarriere 62
Darmgesundheit 33, 60
Darm-Haut-Achse 15, 58
Darm-Hirn-Achse 58, 67
Darmmikrobiom 59, 61
Demodex-Milben 16
Dermatitis, atopische 30
Detox-Mythen 78
DHA (Docosahexaensäure) 34, 46
Dickdarm 59
Dünndarm 59

E
Eisen 41
Ekzeme 30
Entgiftung 73, 74
Entspannung 19, 70
Entzündungen, chronische 14
entzündungsfördernde Lebensmittel 56
entzündungshemmende Lebensmittel 52
Entzündungsregulation 61
EPA (Eicosapentaensäure) 34, 46
Ernährung, antientzündliche 38
Ernährung, ballaststoffreiche 50
Ernährungsstil 68
Essenspausen 67

F
Fasten 67, 78
Fast Food 25, 35
Fertigprodukte 56
Fette 12
Fettsäuren
– einfach ungesättigte 47
– gesättigte 29, 47
– mehrfach ungesättigte 46
Filaggrin-Gen 30
Fleisch 48
– rotes 19
Flüssigkeitszufuhr 39
Folsäure 41
freie Radikale 14, 43
Fruktose 28, 76

G
Gastritis 19
Gemüse 45
Getreide 55
Gewürze 46
Gluten 28
Grünes Blattgemüse 42

H
Haferflocken 65
Hautbarriere 13, 14, 30, 46
Hautpflege 17, 22, 27, 32
Histamin 20, 33, 34
Histamin-Liberatoren 34
Hormone 14, 75, 79
hormonelle Einflüsse auf Hauterkrankungen 81
Hormonhaushalt 81
Hormonstoffwechsel 75
Hülsenfrüchte 50

I
IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1) 23, 29
Immunsystem 13, 30, 38, 58
Immuntraining 61
Immunüberaktivität 14
Insulin 22, 23, 75
Intervallfasten 67, 78

J
Juckreiz 26, 30

K
Kichererbsen 80
Kohlenhydrate 12
– vollwertige 49
Komedone (Mitesser) 22
Kräuter 46
Kreuzallergie 33
Kupfer 41
Kurkuma 31

L
Lachs 27, 85
Leaky Gut 19, 62, 63
Leber
– Entgiftung 78
– Fettleber 76
– hormonelle Belastungen 76
– Leberentlastung 77
– -stoffwechsel 73, 76
– Überlastung 76
Leinöl 27

M
Magen-Darm-Beschwerden 19
Magnesium 41
Makronährstoffe 12
Mangan 41
MASLD 76
Medikamente 62, 76
Meditation 19
Meeresfisch 48
Mikrobiom 15, 33, 51, 58
Mikrobiomanalyse 69
Mikronährstoffe 39, 41, 77, 86
Mikroorganismen 60
Milchprodukte 20, 23, 28, 29
Milchsäurebakterien 68
Mineralstoffe 41

N
Nährstoffe 14
Nahrungsmittelallergien 32
Neurodermitis 30, 63
Nüsse 49

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag

O

Obst 45
Olivenöl 18, 25, 27
Omega-3-Fettsäuren 14, 25, 34, 39, 46, 85

P

Parasympathikus 71
PCO-Syndrom (PCOS) 22, 25, 84
Pesticide Residue Monitoring 79
Pestizide 79
Pflanzenstoffe, sekundäre 43, 77
Pflegeprodukte 15
Phytohormone 86
Phytotherapie 44
Pickel 21
Polyphenole 14, 43
Postbiotika 68
Präbiotika 51, 66, 68
Probiotika 51, 67
Proteine 12
Proteinquellen 48
Pseudogetreide 28, 50
Psoriasis 26, 64
Psoriasisarthritis 26
PSORS1-Gen 27
Pubertät 14, 21, 82

R

Reizdarm 64
Rhinophym 16
Rosacea 16, 63

S

Saaten 49
Sauna 17
saure Lebensmittel 20
Schlaf 67, 71, 77
Schlafmangel 62
Schuppenbildung 27
Schuppenflechte. *Siehe auch* Psoriasis
Schwangerschaft 82
Schwefel 41
Selen 41
Senföle 24
Sexualhormone 79, 81
Silizium 41
Spurenelemente 14, 41
Staphylococcus aureus 32
Stress 12, 23, 62, 67, 70
– chronischer 84
– oxidativer 13, 14
Stresshormone 84
Stressreduktion 67

T

Talgproduktion 23
Transfette 25, 56

U

Umweltgifte 62, 73
UV-Strahlung 17

V

Verdauungsprozess 59
Verhütung, hormonelle 22
Vitamin A 40
Vitamin C 40
Vitamin D 14, 40
Vitamin E 40
Vitamine, antioxidative 40
Vollkornprodukte 25, 28, 49, 86

W

Walnüsse 72
Wechseljahre 14, 27, 79, 82, 83
Weißmehlprodukte 28, 33

Z

Zink 14, 23, 41
Zöliakie 28, 64
Zucker 23, 25, 28, 76
Zyklus, weiblicher 82

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

support.thieme.com/de-DE • thieme.com/produktsicherheit

/trias.tut.mir.gut
/trias_verlag
natuerlich.thieme.de/natuerlich-gesund
www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Lämmerhirt u.a., Medical Cooking: Gesunde Haut (ISBN 9783432120539) © 2026 TRIAS Verlag