Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Apfel
- Apfelmuffins mit Ingwer 133
- Apfelmüsli to go 60
- Apfelstrudel 125
- Birchermüsli 55
- Bratapfel im Glas 122
- Fruchtjoghurt mit Leinsamen 46
- Haferfrühstück 46
- Porridge mit Pflaumenmus 60
- Scheiterhaufen mit Apfel und Zimt 127
- Süßer Kürbisauflauf mit Äpfeln und Nüssen 121
- Warmer Hirsebrei 46

Aprikosen, Tomaten-Aprikosen-Salat 79
Asiatische Nudeln mit Ingwer 93
Asiatische Nudelsuppe 47

Aubergine
- Falafel mit Baba Ganoush 74
- Gefüllte Pitabrote 89
- Kürbis-Ratatouille 111
- Mediterranes Zucchini-Gemüse mit Kapern 87
- Veggie-Burger mit Quinoa und gegrilltem Gemüse 90
- Warmer Antipasti-Salat 77

Avocado
- Avocado-Maki 101
- Avocado-Schoko-Creme 131
- Lachs-Sushi-Rolls 102
- Schoko-Aufstrich 62
- Toast mit Räucherlachs und Avocado 62
- Veggie-Burger mit Quinoa und gegrilltem Gemüse 90

B

Banane
- Bananen-Haferflocken-Pancakes 63
- Beeriger Früchtequark mit Leinöl 62
- Fruchtjoghurt mit Leinsamen 46
- Heidelbeer-Kokos-Smoothie 59
- Ingwer-Bananen-Kuchen 139
- Melonen-Erdbeer-Smoothie 65
- Schoko-Aufstrich 62
- Schoko-Nicecream 128
- Smoothie-Bowl 55

Beeren
- Avocado-Maki 101
- Beerenquark mit Mandelsplittern 122
- Beeriger Früchtequark mit Leinöl 62
- Chiapudding mit Heidelbeeren 131
- Dinkelschupfnudeln mit geriebenen Walnüssen und Erdbeerkompott 126
- Haferflockenbrei mit Heidelbeeren 63
- Heidelbeer-Kokos-Smoothie 59
- Himbeer-Chia-Fruchtaufstrich 53
- Himbeer-Kokos-Eis 128
- Joghurt-Panna-Cotta 130
- Kurkuma-Porridge 8
- Melonen-Erdbeer-Smoothie 65
- Mousse au Chocolat 122
- Quarkknödel mit Mandelbröseln und Fruchtpüree 127
- Quinoawürzbrei 56
- Rote Grütze 121
- Smoothie-Bowl 55
- Vegane Pancakes mit Fruchtsalat 130
- Warmes Hirsefrühstück 53

Birchermüsli 55

Birne
- Blattsalate mit Birnen und Granatapfelkernen 77
- Haferfrühstück 46

Blattsalate mit Birnen und Granatapfelkernen 77
Blumenkohl mit Kurkuma 114
Bratapfel im Glas 122

Brokkoli
- Brokkoli-Curry mit Garnelen 81
- Gebratenes Lachsfilet auf grünem Frühlingsgemüse 96
- Hühner-Gemüse-Quiches 95
- Ingwer-Brokkoli 114
- Minestrone 48
- Spinat-Brokkoli-Suppe 67

Brownies 133
Bunte Lachs-Gemüse-Spieße 9
Buntes Quinoa-Allerlei mit gebratenem Halloumi 87

C

Champignons
- Vegetarische Gulaschsuppe 89
- Veggie-Frikadellen 93

Chiapudding mit Heidelbeeren 131
Chili sin Carne 93

Chinakohl
- Asiatische Nudelsuppe 47
- Kimchi 116

Couscous-Salat 48
Couscous-Bowl mit Feta und Kichererbsen 8

D

Dinkelbowl mit Kürbis 68
Dinkelschupfnudeln mit geriebenen Walnüssen und Erdbeerkompott 126

E

Ei
- Brownies 133
- Goldener Kuchen 139
- Hefezopf 134
- Karotten-Zitronen-Kuchen mit Kurkuma 138
- Kartoffelknödel 113
- Scheiterhaufen mit Apfel und Zimt 127
- Shakshuka 98

Erbsenhummus 73

F

Falafel mit Baba Ganoush 74
Feldsalat, Salat von Roter Bete mit Feldsalat und Feta 78

Fenchel
- Forelle in der Alufolie 101
- Ofenkartoffeln mit Gemüse 49
- Tomaten-Aprikosen-Salat 79

Feta
- Couscous-Bowl mit Feta und Kichererbsen 8
- Gefüllte Pitabrote 89
- Kleine Pilzstrudel 104
- Spinatsalat mit Kirschtomaten 79

Forelle in der Alufolie 101
Früchtebrot 138
Fruchtjoghurt mit Leinsamen 46
Frühlingsrollen mit Mangodip 108

G

Garnelen
- Brokkoli-Curry mit Garnelen 81
- Garnelenspieße 107
- Paella 102
- Süßkartoffelsuppe mit Garnelen 68

Gebratene Artischocken 119
Gebratener Reis 92
Gebratenes Lachsfilet auf grünem Frühlingsgemüse 96
Gefüllte Pitabrote 89
Gefüllte Tomaten 95
Gemüsepfanne mit Tofu 48
Geschichtetes Mandelfrühstück 56
Goldener Kuchen 139
Granatapfel, Blattsalate mit Birnen und Granatapfelkernen 77
Graved Lachs mit Dill-Senf-Sauce 105

Grüne Bohnen
- Gebratenes Lachsfilet auf grünem Frühlingsgemüse 96
- Grüne-Bohnen-Curry mit Kichererbsen 81

Grüner Spargel
- Forelle in der Alufolie 101
- Gebratenes Lachsfilet auf grünem Frühlingsgemüse 96

Gurke
- Couscous-Salat 48
- Lachs-Sushi-Rolls 102

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

H

Haferflocken-Cookies 137
Haferflockenbrei mit Heidelbeeren 63
Haferfrühstück 46
Hähnchenschenkel, Tajine mit Huhn und Süßkartoffeln 86
Hähnchenunterkeule, Paella 102
Halloumi, Buntes Quinoa-Allerlei mit gebratenem Halloumi 87
Hanf-Quark-Aufstrich 63
Hefezopf 134
Heidelbeer-Kokos-Smoothie 59
Himbeer-Chia-Fruchtaufstrich 53

Hirse

- Warmer Hirsebrei 46
- Warmes Hirsefrühstück 53

Hokkaido-Kürbis

- Dinkelbowl mit Kürbis 68
- Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Ingwer 67
- Kürbis-Ratatouille 111
- Süßer Kürbisauflauf mit Äpfeln und Nüssen 121

Hühnerbrustfilet

- Hühner-Gemüse-Quiches 95
- Korianderbällchen vom Huhn mit Erdnussdip 98
- Orangensenfhuhn mit Karotten 96
- Satay-Spieße mit Erdnussdip 97

I

Ingwer

Ingwer-Bananen-Kuchen 139
Ingwer-Brokkoli 114
Ingwer-Kardamom-Tee 56
Ingwer-Shot 59

J

Joghurt-Panna-Cotta 130

K

Kabeljau in Tomaten-Kapern-Sauce 89

Karotte

- Asiatische Nudeln mit Ingwer 93
- Asiatische Nudelsuppe 47
- Gemüsepfanne mit Tofu 48
- Karotten-Kurkuma-Suppe mit Ingwer 71
- Karotten-Zitronen-Kuchen mit Kurkuma 138
- Körndlbrot mit Karotten 134
- Kurkuma-Crêpes mit Wokgemüse 83
- Linsenbolognese 92
- Linsensuppe mit Zitronen-Kick 71
- Minestrone 48
- Ofenkartoffeln mit Gemüse 49
- Orangensenfhuhn mit Karotten 96
- Orientalischer Karotten-Linsen-Salat 78
- Orientalisches Rosenkohlgemüse 111
- Quinoa-Salat mit Roter Bete 49
- Vegetarische Tajine mit Kichererbsen und Roter Bete 84

Kartoffeln

- Chili sin Carne 93
- Dinkelschupfnudeln mit geriebenen Walnüssen und Erdbeerkompott 126
- Grüne-Bohnen-Curry mit Kichererbsen 81
- Kartoffelknödel 113
- Kartoffelsuppe 47
- Leichter Kartoffelsalat 117
- Leinölquark mit Pellkartoffeln 73
- Ofenkartoffeln mit Gemüse 49
- Pastinakenpuffer 49
- Rosmarinkartoffeln 113
- Vegetarische Gulaschsuppe 89

Kichererbsen

- Couscous-Bowl mit Feta und Kichererbsen 8
- Falafel mit Baba Ganoush 74
- Rote-Bete Hummus 73
- Vegetarische Tajine mit Kichererbsen und Roter Bete 84

Kidneybohnen

- Brownies 133
- Buntes Quinoa-Allerlei mit gebratenem Halloumi 87
- Chili sin Carne 93
- Veggie-Frikadellen 93

Kimchi 116
Kirschen, Rote Grütze 121
Kleine Pilzstrudel 104
Korianderbällchen vom Huhn mit Erdnussdip 98
Körndlbrot mit Karotten 134
Krautwickel 109
Kreuzkümmel-Grissini 137
Kürbis-Ratatouille 111
Kurkuma-Crêpes mit Wokgemüse 83
Kurkuma-Latte 59
Kurkuma-Porridge 8
Kurkuma-Pudding mit Nüssen 131
Kurkuma-Weißkraut 117

L

Lachs-Sushi-Rolls 102

Lachsfilet

- Bunte Lachs-Gemüse-Spieße 9
- Gebratenes Lachsfilet auf grünem Frühlingsgemüse 96
- Graved Lachs mit Dill-Senf-Sauce 105
- Pflücksalat mit Lachs 79
- Pochierter Butter-Lachs 107
- Süßkartoffel-Lachs-Puffer 72

Leichter Kartoffelsalat 117
Leinölquark mit Pellkartoffeln 73

Linsen

- Linsenbolognese 92
- Linsensuppe mit Zitronen-Kick 71
- Orientalischer Karotten-Linsen-Salat 78
- Rote-Linsen-Dal 83

M

Mango

- Frühlingsrollen mit Mangodip 108
- Mango-Sorbet 128

Marinierte Zwiebeln 117
Mediterranes Zucchini-Gemüse mit Kapern 87
Meeresfrüchte, Paella 102
Melonen-Erdbeer-Smoothie 65
Minestrone 48
Mousse au Chocolat 122

N

Nuss-Granola 65
Nussbrot 139

O

Ofengemüse 114
Ofenkartoffeln mit Gemüse 49
Orangensenfhuhn mit Karotten 96
Orientalischer Karotten-Linsen-Salat 78
Orientalisches Rosenkohlgemüse 111

P

Paella 102

Paprika

- Asiatische Nudeln mit Ingwer 93
- Gefüllte Pitabrote 89
- Gefüllte Tomaten 95
- Gemüsepfanne mit Tofu 48
- Krautwickel 109
- Kürbis-Ratatouille 111
- Kurkuma-Crêpes mit Wokgemüse 83
- Shakshuka 98
- Vegetarische Tajine mit Kichererbsen und Roter Bete 84
- Veggie-Burger mit Quinoa und gegrilltem Gemüse 90
- Warmer Antipasti-Salat 77

Pastinakenpuffer 49
Pflücksalat mit Lachs 79
Pilze, Kleine Pilzstrudel 104
Pochierter Butter-Lachs 107
Porridge mit Pflaumenmus 60

Q

Quarkknödel mit Mandelbröseln und Fruchtpüree 127
Quiche Lorraine 74

Quinoa

- Buntes Quinoa-Allerlei mit gebratenem Halloumi 87
- Gefüllte Tomaten 95
- Veggie-Burger mit Quinoa und gegrilltem Gemüse 90
- Quinoa-Salat mit Roter Bete 49
- Quinoawürzbrei 56

R

Räucherlachs

- Süßkartoffel-Rösti mit Lachs 107
- Toast mit Räucherlachs und Avocado 62
- Lachs-Sushi-Rolls 102

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Rhabarber, Warmes Hirsefrühstück 53
Rinderhack, Gefüllte Tomaten 95
Rosenkohl, Orientalisches Rosenkohlgemüse 111
Rosmarinkartoffeln 113
Rote Bete
– Quinoa-Salat mit Roter Bete 49
– Rote-Bete-Hummus 73
– Rote-Bete-Ingwer-Suppe 71
– Salat von Roter Bete mit Feldsalat und Feta 78
– Vegetarische Tajine mit Kichererbsen und Roter Bete 84
Rote Grütze 121
Rote-Linsen-Dal 83

S
Salat von Roter Bete mit Feldsalat und Feta 78
Satay-Spieße mit Erdnussdip 97
Scheiterhaufen mit Apfel und Zimt 127
Schoko-Aufstrich 62
Schoko-Nicecream 128
Seidentofu, Mousse au Chocolat 122
Shakshuka 98
Smoothie-Bowl 55
Spinat
– Spinat-Brokkoli-Suppe 67
– Spinatsalat mit Kirschtomaten 79
Spitzkohl, Kurkuma-Crêpes mit Wokgemüse 83
Sprossen
– Frühlingsrollen mit Mangodip 108
– Kurkuma-Crêpes mit Wokgemüse 83
Süßer Kürbisauflauf mit Äpfeln und Nüssen 121
Süßkartoffel
– Süßkartoffel-Lachs-Puffer 72
– Süßkartoffel-Rösti mit Lachs 107
– Süßkartoffel-Wedges 113
– Süßkartoffelsuppe mit Garnelen 68
– Tajine mit Huhn und Süßkartoffeln 86

T
Tajine mit Huhn und Süßkartoffeln 86
Toast mit Ingwer-Pflaumenmus 60
Toast mit Räucherlachs und Avocado 62
Tofu
– Dinkelbowl mit Kürbis 68
– Gebratener Reis 92
– Gemüsepfanne mit Tofu 48
Tomate
– Bunte Lachs-Gemüse-Spieße 9
– Couscous-Salat 48
– Gefüllte Tomaten 95
– Grüne-Bohnen-Curry mit Kichererbsen 81
– Kürbis-Ratatouille 111
– Mediterranes Zucchini-Gemüse mit Kapern 87
– Shakshuka 98
– Spinatsalat mit Kirschtomaten 79
– Tomaten-Aprikosen-Salat 79
– Tomaten-Chutney 116

V
Vegane Pancakes mit Fruchtsalat 130
Vegetarische Gulaschsuppe 89
Vegetarische Tajine mit Kichererbsen und Roter Bete 84
Veggie-Burger mit Quinoa und gegrilltem Gemüse 90
Veggie-Frikadellen 93

W
Walnuss-Zimt-Häufchen 137
Warmer Antipasti-Salat 77
Warmer Hirsebrei 46
Warmes Hirsefrühstück 53
Wassermelone, Melonen-Erdbeer-Smoothie 65
Weißer Rettich, Kimchi 116
Weißkohl
– Krautwickel 109
– Kurkuma-Weißkraut 117

Z
Zucchini
– Bunte Lachs-Gemüse-Spieße 9
– Gefüllte Pitabrote 89
– Gemüsepfanne mit Tofu 48
– Mediterranes Zucchini-Gemüse mit Kapern 87
– Minestrone 48
– Warmer Antipasti-Salat 77
– Zucchini-Erbsen-Suppe 47
Zuckererbsen, Hühner-Gemüse-Quiches 95

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG

Stichwortverzeichnis

A
Abnehmen 17
Achtsamkeit 22
ALA 24
Alpha-Linolensäure 24
Antioxidanzien 24, 26
Arthritis 13
Arthrose 10 – 11
– Ernährung 16
Arthroseschmerzen 13 – 14, 22
Aufbautage 45
Avocado 30

B
Bauchfett 26
Bauchumfang 16
Bewegung 11, 14 – 15
Bewegungstherapie 15
Blutzuckerspiegel, erhöhter 25
BMI 16
BodyScan 23

C
Cumin 30

D
Darmflora 26
DHA 24
Docosahexaensäure 24

E
Eicosapentaensäure 24
Entlastungstag 44
Entzündungen reduzieren 24 – 25, 27
Entzündungshemmer 24
EPA 24
Ernährung, Umstellungstipps 38
Essenseinladung 21

F
Fasten 42
– Effekte 43
– intermittierendes 44
Fastentage 44

G
Gelenke 10, 14
Gelenkflüssigkeit 10
Gemüse, grünes 32
Gewicht 16
Gewürze 30

H
Hagebutten 30
Heidelbeeren 32
Heißhunger 20
Hunger 19, 21
– emotionaler 20
– Süßes 20

I
Ingwer 30
Intervallfasten 44

K
Ketogenese 42
Knorpel 11
– Nährstoffe, wichtige 28
– Stärkung 28
Kreuzkümmel 30
Kurkuma 30

L
Lachs 33
Leinöl 33

M
MBSR 22
3-Minuten-Atemraum 23

O
Omega-3-Fettsäuren 24
Osteoporose 13

P
Produkte, pflanzliche 19

Q
Quick-Check 12

S
Säure 27
Schokolade 20
Selbst-Check 40
Snacken 19
Sojaöl 30
Sportarten 14
Stress 21, 28
– oxidativer 24
Süßhunger 20
Synovia 10

T
Tellerprinzip 19
Tomate 32
Training 15

U
Übergewicht 13
Übersäuerung 27
Umstellungstipps 38

W
Weihrauch-Extrakt 30
Wohlfühlwoche 44

Z
Zucker 20
Zwiebeln 33

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

https://kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

/trias.tut.mir.gut /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter

Laimighofer, Köstlich essen – Arthrose (ISBN 9783432116402), © 2023 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG