Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Äpfel
- Bircher Müsli mit Skyr 92
- Bratäpfel mit Walnuss und Zimt 170
- Einfacher Apfelkuchen 157
- Mildes Kimchi 105

Aubergine
- Putenrouladen mit rotem Pesto und mediterranem Gemüse 154

Auberginen
- Auberginenschiffchen mit Haferkörnern 130
- Gemüsetaler mit Skyr-Hüttenkäse-Dip 128

Avocado
- Avocado-Bowl mit Roter Bete und Mandarine 122
- Avocado-Schoko-Mousse 169
- Eggs Benedict mit Avocado 97
- Gebackene Avocado mit Ei und Parmesan 96
- Kartoffelsalat mit Avocado und Mangold 120
- Lachs-Avocado-Salat mit Zwiebel-Senf-Dressing 117

B

Balkansalat mit Hähnchen 122
Bauernomelett 143

Beeren
- Beeren-Dessert 175
- Beereneis mit Skyr 171
- Chia-Skyr-Pudding 91
- Haferbrei beerenstark 8
- Salat mit grünem Spargel, Erdbeeren und Ziegenkäse 114
- Schoko-Skyr mit Himbeeren 170
- Skyr-Frühstück mit Nüssen und Beeren 90
- Skyr-Hafer-Frühstück mit Kirschen 96
- Skyr-Hüttenkäse-Auflauf mit Beeren 90

Bircher Müsli mit Skyr 92

Birnen
- Ofenbirnen mit Walnüssen und Gorgonzola 175

Blumenkohl
- Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Parmesan 138
- Gerösteter Blumenkohl mit Kartoffeln und Harissa 143
- Hähnchen mit grünem Spargel und Blumenkohl-Kartoffel-Stampf 152

Bohnen
- Bohnenhummus mit Gemüsesticks 99
- Garnelen in weißer Bohnencreme 146
- Sauerkraut-Pfanne mit weißen Bohnen und Parmesan 138
- Thunfisch-Bohnen-Salat mit cremigem Dressing 118
- Vegetarisches Chili con Avena 131
- Weiße-Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Spinat 111
- Würzige Gemüsepfanne 134

Bratäpfel mit Walnuss und Zimt 170

Brokkoli
- Brokkoli mit Lauch und Pilzen 136
- Gebratener Lachs mit Ofengemüse und Senfsauce 148

Brownies 165
Bunte Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu 132

C

Carrot Bites 166
Chia-Skyr-Pudding 91

Chinakohl
- Klassisches Kimchi 104
- Mildes Kimchi 105

D

Dinkelvollkornbrot mit Skyr 159

E

Eckbrötchen 158

Edamame
- Grüne Bowl mit Quinoa, Edamame und Nüssen 136
- Kimchi-Gemüse-Pfanne mit Edamame und Sesam 139

Eier
- Bauernomelett 143
- Eggs Benedict mit Avocado 97
- Frühstück mit Ei, Lachs und Spinat 97
- Gebackene Avocado mit Ei und Parmesan 96
- Herzhafte Pfannkuchen mit Quarkfüllung 139
- Sauerkraut-Eiweiß-Pfannkuchen mit Kräuterquark 132

Einfacher Apfelkuchen 157

F

Feldsalat mit Nuss-Hafer-Topping 114
Fermentiertes Mischgemüse 106

Feta
- Spinat-Feta-Fladenbrot 161
- Zucchiniboote mit Feta und Hüttenkäse 125

Fisch
- Frühstück mit Ei, Lachs und Spinat 97
- Gebratener Lachs mit Ofengemüse und Senfsauce 148
- Gebratenes Zanderfilet auf Umami-Linsen 146
- Kabeljau auf Kichererbsen-Tomaten-Ragout 151
- Lachsfilet auf cremigem Hafer-Risotto mit Pilzen 145
- Spargel mit Räucherlachs, Skyr-Hollandaise und Frühlingskartoffeln 150
- Wildlachs mit Kartoffel-Spinat-Stampf 147

G

Garnelen
- Garnelen in weißer Bohnencreme 146
- Mediterrane Garnelenpfanne mit Kartoffeln 147

Gebackene Avocado mit Ei und Parmesan 96
Gebratener Lachs mit Ofengemüse und Senfsauce 148
Gebratenes Zanderfilet auf Umami-Linsen 146

Geflügel
- Balkansalat mit Hähnchen 122
- Hähnchenbrust im Kräuter-Parmesan-Mantel 151
- Hähnchen-Kichererbsen-Eintopf 110
- Hähnchen mit grünem Spargel und Blumenkohl-Kartoffel-Stampf 152
- Putenbrustfilet mit gegarten Haferkörnern 155
- Putenrouladen mit rotem Pesto und mediterranem Gemüse 154

Gefüllte Paprika mit Tomatensauce 140
Gemüsetaler mit Skyr-Hüttenkäse-Dip 128
Gerösteter Blumenkohl mit Kartoffeln und Harissa 143
Gewürznüsse 100
Grüne Bowl mit Quinoa, Edamame und Nüssen 136
Grünkohlchips 100

aus: Keuthage, Medical Cooking: Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432119656) © 2027 TRIAS Verlag

H

Haferbällchen mit Tomatensauce 126
Haferbrei beerenstark 8
Hafercookies 162
Hafer-Eiweiß-Möhren-Brot HAWEI 162
Haferflocken
– Bircher Müsli mit Skyr 92
– Einfacher Apfelkuchen 157
– Gefüllte Paprika mit Tomatensauce 140
– HAWEI-Steaks 135
– Kaki-Hafer-Frühstück 89
– Morgenmüsli 92
– Overnight-Tiramisu 91
– Skyr-Hafer-Frühstück mit Kirschen 96
– Walnusskekse 165
– Zucchiniboote mit Feta und Hüttenkäse 125
Haferkörner
– Auberginenschiffchen mit Haferkörnern 130
– Putenbrustfilet mit gegarten Haferkörnern 155
– Tomatensuppe HAWEI 112
– Vegetarisches Chili con Avena 131
Hafer-Risotto mit Shiitakepilzen 131
Hähnchenbrust im Kräuter-Parmesan-Mantel 151
Hähnchen-Kichererbsen-Eintopf 110
Hähnchen mit grünem Spargel und Blumenkohl-Kartoffel-Stampf 152
HAWEI-Shake Obstgarten 94
HAWEI-Steaks 135
Herzhafte Muffins 9
Herzhafte Pfannkuchen mit Quarkfüllung 139
Hüttenkäse
– Skyr-Hüttenkäse-Auflauf mit Beeren 90
– Tomaten mit Hüttenkäse-Knoblauch-Füllung 128
– Zucchiniboote mit Feta und Hüttenkäse 125

K

Kabeljau auf Kichererbsen-Tomaten-Ragout 151
Kaki-Hafer-Frühstück 89
Kartoffeln
– Balkansalat mit Hähnchen 122
– Bauernomelett 143
– Gebratener Lachs mit Ofengemüse und Senfsauce 148
– Gerösteter Blumenkohl mit Kartoffeln und Harissa 143
– Hähnchen mit grünem Spargel und Blumenkohl-Kartoffel-Stampf 152
– Leichter Frühlingskartoffelsalat 118
– Mediterrane Garnelenpfanne mit Kartoffeln 147
– Spargel mit Räucherlachs, Skyr-Hollandaise und Frühlingskartoffeln 150
– Wildlachs mit Kartoffel-Spinat-Stampf 147
Kichererbsen
– Auberginenschiffchen mit Haferkörnern 130
– Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Parmesan 138
– Hähnchen-Kichererbsen-Eintopf 110
– Kabeljau auf Kichererbsen-Tomaten-Ragout 151
– Warmer Kichererbsensalat mit Skyr-Tahini-Dressing 116
Kimchi-Gemüse-Pfanne mit Edamame und Sesam 139
Kimchi-Quinoa-Bowl mit Spinat und Nüssen 117
Klassisches Kimchi 104
Klassisches Sauerkraut 105
Kokosmilch
– Linsen-Kokos-Eintopf 111
– Mango-Chia-Dessert im Glas 171
– Tom Kha Het – Thai-Pilzsuppe mit Gemüse 109
Kokosriegel mit Skyr 172
Kräcker mit Linsenschrot 159

L

Lachs-Avocado-Salat mit Zwiebel-Senf-Dressing 117
Lachsfilet auf cremigem Hafer-Risotto mit Pilzen 145
Lauch
– Brokkoli mit Lauch und Pilzen 136
Lauwarmer Sauerkraut-Linsen-Salat mit Nüssen 116
Leinsamencracker 161
Linsen
– Gebratenes Zanderfilet auf Umami-Linsen 146
– Lauwarmer Sauerkraut-Linsen-Salat mit Nüssen 116
– Linsen-Kokos-Eintopf 111
– Linsensuppe 110
– Linsentaler mit Protein-Skyr-Dip 102
– Süßkartoffel-Linsen-Suppe mit Cashewsahne 112
– Zucchini-Linsen-Auflauf mit Skyr und Parmesan 9

M

Mais
– Vegetarisches Chili con Avena 131
– Würzige Gemüsepfanne 134
Mango
– Mango-Chia-Dessert im Glas 171
– Quarkspeise mit Mango und Granola 94
Mangold
– Kartoffelsalat mit Avocado und Mangold 120
Mascarpone
– Schokotorte mit Mascarponecreme 167
Mediterrane Garnelenpfanne mit Kartoffeln 147
Mediterraner Meeresfrüchtesalat 120
Mildes Kimchi 105
Möhren
– Balkansalat mit Hähnchen 122
– Bunte Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu 132
– Carrot Bites 166
– Fermentiertes Mischgemüse 106
– Hafer-Eiweiß-Möhren-Brot HAWEI 162
– Ofengemüse mit Skyr-Kräutersauce 127
– Rotes Sauerkraut mit Möhre 106
– Tempeh-Pfanne mit Gemüse 135
– Walnusspesto mit Wurzelgemüse 127
Morgenmüsli 92

N

Nüsse
– Bratäpfel mit Walnuss und Zimt 170
– Carrot Bites 166
– Einfacher Apfelkuchen 157
– Feldsalat mit Nuss-Hafer-Topping 114
– Gewürznüsse 100
– Leinsamencracker 161
– Ofenbirnen mit Walnüssen und Gorgonzola 175
– Quarkspeise mit Mango und Granola 94
– Walnusskekse 165
– Walnusspesto mit Wurzelgemüse 127

O

Ofenbirnen mit Walnüssen und Gorgonzola 175
Ofengemüse mit Skyr-Kräutersauce 127
Overnight-Tiramisu 91

P

Paprika
– Gebratener Lachs mit Ofengemüse und Senfsauce 148
– Gefüllte Paprika mit Tomatensauce 140
– Mediterraner Meeresfrüchtesalat 120
– Ofengemüse mit Skyr-Kräutersauce 127

aus: Keuthage, Medical Cooking: Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432119656) © 2027 TRIAS Verlag

– Putenbrustfilet mit gegarten Haferkörnern 155
– Putenrouladen mit rotem Pesto und mediterranem Gemüse 154
– Tempeh-Pfanne mit Gemüse 135
– Thunfisch-Bohnen-Salat mit cremigem Dressing 118
– Würzige Gemüsepfanne 134
Parmesan-Zucchini-Pfanne 126
Pastinaken
– Walnusspesto mit Wurzelgemüse 127
Pflaumencrumble 172
Pilze
– Brokkoli mit Lauch und Pilzen 136
– Gebratener Lachs mit Ofengemüse und Senfsauce 148
– Hafer-Risotto mit Shiitakepilzen 131
– Lachsfilet auf cremigem Hafer-Risotto mit Pilzen 145
– Tom Kha Het – Thai-Pilzsuppe mit Gemüse 109
Putenbrustfilet mit gegarten Haferkörnern 155
Putenrouladen mit rotem Pesto und mediterranem Gemüse 154

Q
Quark
– Eckbrötchen 158
– Herzhafte Pfannkuchen mit Quarkfüllung 139
– Käsekuchen 166
– Quarkspeise mit Mango und Granola 94
– Sauerkraut-Eiweiß-Pfannkuchen mit Kräuterquark 132
– Sonntagsbrötchen HAWEI 158
Quinoa
– Bunte Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu 132
– Grüne Bowl mit Quinoa, Edamame und Nüssen 136
– Kimchi-Quinoa-Bowl mit Spinat und Nüssen 117

R
Rote Bete
– Avocado-Bowl mit Roter Bete und Mandarine 122
Rotes Sauerkraut mit Möhre 106

S
Salatgurken
– Fermentiertes Mischgemüse 106
– Lachs-Avocado-Salat mit Zwiebel-Senf-Dressing 117
– Leichter Frühlingskartoffelsalat 118
– Mediterraner Meeresfrüchtesalat 120
Salat mit grünem Spargel, Erdbeeren und Ziegenkäse 114
Sauerkraut
– Lauwarmer Sauerkraut-Linsen-Salat mit Nüssen 116
– Rotes Sauerkraut mit Möhre 106
– Sauerkraut-Eiweiß-Pfannkuchen mit Kräuterquark 132
– Sauerkraut-Pfanne mit weißen Bohnen und Parmesan 138
Schokolade
– Hafercookies 162
– Kokosriegel mit Skyr 172
– Schoko-Skyr mit Himbeeren 170
– Schokotorte mit Mascarponecreme 167
Selbstgemachte Umamipaste 103
Skyr
– Beereneis mit Skyr 171
– Bircher Müsli mit Skyr 92
– Brownies 165
– Carrot Bites 166
– Chia-Skyr-Pudding 91
– Dinkelvollkornbrot mit Skyr 159
– Eggs Benedict mit Avocado 97
– Gemüsetaler mit Skyr-Hüttenkäse-Dip 128
– Hafer-Eiweiß-Möhren-Brot HAWEI 162
– Kaki-Hafer-Frühstück 89
– Käsekuchen 166
– Kokosriegel mit Skyr 172
– Linsentaler mit Protein-Skyr-Dip 102
– Morgenmüsli 92
– Ofengemüse mit Skyr-Kräutersauce 127
– Overnight-Tiramisu 91
– Schoko-Skyr mit Himbeeren 170
– Skyr-Frühstück mit Nüssen und Beeren 90
– Skyr-Hafer-Frühstück mit Kirschen 96
– Skyr-Hüttenkäse-Auflauf mit Beeren 90
– Spinat-Feta-Fladenbrot 161
– Warmer Kichererbsensalat mit Skyr-Tahini-Dressing 116
– Zucchini-Linsen-Auflauf mit Skyr und Parmesan 9
Sonntagsbrötchen HAWEI 158
Spargel
– Hähnchen mit grünem Spargel und Blumenkohl-Kartoffel-Stampf 152
– Salat mit grünem Spargel, Erdbeeren und Ziegenkäse 114
– Spargel mit Räucherlachs, Skyr-Hollandaise und Frühlingskartoffeln 150
Spinat
– Frühstück mit Ei, Lachs und Spinat 97
– Herzhafte Muffins 9
– Kimchi-Quinoa-Bowl mit Spinat und Nüssen 117
– Linsensuppe 110
– Spinat-Feta-Fladenbrot 161
– Vegetarisches Chili con Avena 131
– Warmer Kichererbsensalat mit Skyr-Tahini-Dressing 116
– Weiße-Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Spinat 111
– Wildlachs mit Kartoffel-Spinat-Stampf 147
Süßkartoffel-Linsen-Suppe mit Cashewsahne 112

T
Tempeh-Pfanne mit Gemüse 135
Thunfisch-Bohnen-Salat mit cremigem Dressing 118
Tofu
– Bunte Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu 132
Tomaten
– Gefüllte Paprika mit Tomatensauce 140
– Haferbällchen mit Tomatensauce 126
– Herzhafte Pfannkuchen mit Quarkfüllung 139
– Kabeljau auf Kichererbsen-Tomaten-Ragout 151
– Mediterraner Meeresfrüchtesalat 120
– Tomaten mit Hüttenkäse-Knoblauch-Füllung 128
– Tomatensuppe HAWEI 112
– Vegane Zucchini-Lasagne 142
– Weiße-Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Spinat 111
Tom Kha Het – Thai-Pilzsuppe mit Gemüse 109

V
Vegane Steinpilz-Umamipaste mit Balsamico 103
Vegane Zucchini-Lasagne 142
Vegetarisches Chili con Avena 131

W
Walnusskekse 165
Walnusspesto mit Wurzelgemüse 127
Warmer Kichererbsensalat mit Skyr-Tahini-Dressing 116
Weiße-Bohnen-Tomaten-Eintopf mit Spinat 111
Wildlachs mit Kartoffel-Spinat-Stampf 147
Würzige Gemüsepfanne 134

aus: Keuthage, Medical Cooking: Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432119656) © 2027 TRIAS Verlag

Z
Zucchini
– Bunte Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Tofu 132
– Gemüsetaler mit Skyr-Hüttenkäse-Dip 128
– Kimchi-Gemüse-Pfanne mit Edamame und Sesam 139
– Linsen-Kokos-Eintopf 111
– Ofengemüse mit Skyr-Kräutersauce 127
– Parmesan-Zucchini-Pfanne 126
– Putenbrustfilet mit gegarten Haferkörnern 155
– Putenrouladen mit rotem Pesto und mediterranem Gemüse 154
– Tempeh-Pfanne mit Gemüse 135
– Vegane Zucchini-Lasagne 142
– Würzige Gemüsepfanne 134
– Zucchiniboote mit Feta und Hüttenkäse 125
– Zucchini-Linsen-Auflauf mit Skyr und Parmesan 9

Stichwortverzeichnis

A
Algen 78
Aminosäuren 34, 35
Amylin-Medikamente 84
Antioxidantien 19, 46
Ausdauertraining 25

B
Ballaststoffe 17, 19, 29, 39, 42, 57, 58, 64
Bauchspeicheldrüse 16
Beeren 51, 53
Bewegung 25, 27
biologische Wertigkeit 34
Bitterstoffe 19, 80
Blue Zones 24
Blutfette 36
Bluthochdruck 13
Blutzucker 14, 16, 29, 31, 54
Blutzuckeranstieg 33
Blutzuckerspiegel 14, 39

C
China-Restaurant-Syndrom 71
Cholesterin 36, 38

D
Darmmikrobiom 20, 45
Diabetesmedikamente 83
Diabetes mellitus 14

E
Eiweiß 16, 33, 34, 57, 64
Eiweißtricks 85
Eiweißzufuhr 34
Entzündungsprozesse 19
Ernährungspyramiden 67
Ernährungsquadrat 67, 68

F
Fermentation 42, 78
fermentierte Lebensmittel 20, 21
Fette 36
Fettsäuren 36, 39
– gesättigte 38
– ungesättigte 38
Fettstoffwechsel 39
Fettstoffwechselstörungen 13
Fruktose 31

G
Gemüse 50, 52, 82
Gene 13
Geschmacksrezeptoren 70
Geschmacksrichtungen 65, 68, 71
Geschmackssinn 68
Getreide 52
Gewürztricks 85
Glukose 14, 15, 18, 31
Glukosetricks 85
Glutamat 71, 72, 73, 77
glykämische Last 29, *51*
grüner Tee 80

H
Hafer 36, 40, 41, 54
Hafer-Beta-Glucan 40
Haferkorn 56
Hafertage 54
HAWEI-Methode 65
Hülsenfrüchte 57, 69

I
Ingwer 60, 61
Inkretinmimetika 84
Insulin 14, 15, 16, 19, 84
Insulinresistenz 15, 16, 18, 23, 83
Insulinsensitivität 16, 51

K
Kaffee 61, 62
Kakao 61, 62, 63
Kartoffeln 57
Kohlenhydrate 28, 52
– einfache 29
Krafttraining 25
Kurkuma 60

L
Lebensmittel
– fermentierte 20, 43, 45, 46
– pflanzliche 35, 50
– tierische 35
Lebensstil 14, 85
Leber 18, 38

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: Keuthage, Medical Cooking: Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432119656) © 2027 TRIAS Verlag

M
Maillard-Reaktion 79
Matrix-Effekt 47
metabolisches Syndrom 12
Metformin 83
Milchsäurevergärung 45
Mineralstoffe 48, 50, 58
Muskelgewebe 34

N
Nüsse 59

O
Obst 50, 51
Omega-3-Fettsäuren 20, 38, 58
Omega-6-Fettsäuren 38

P
Parmesan 74, 76
Pilze 75

R
resistente Stärke 40, 42, 44

S
Saaten 58
Salz 81
Samen 58
Sättigung 34, 42, 46, 51, 52, 57, 58, 64
Sättigungstricks 85
Sauna 26
Säure 79
sekundäre Pflanzenstoffe 46, 47, 50, 51, 52, 61, 62
SGLT-2-Inhibitoren 84
Skyr 36, 37
Sojasauce 78
Spermidin 46
Spurenelemente 48, 49, 58
Stoffwechsel 14
Süße 30, 81
Süßstoffe 32, 33
Süßungsmittel 31

T
Tamari 78
Tempeh 78
Tomaten 75
Transfette 38
Triglyzeride 38

U
Übergewicht 17, 22, 64
Umami 71, 72, 73, 74, 75, 79, 80, 81
Umami-Booster 74, 75, 78, 79
UMAMI-Prinzip 65, 66, 67, 73

V
viszerales Bauchfett 19, 38
Vitamine 48, 50

Z
Zimt 60, 63
Zucker
– versteckter 30
Zuckeraustauschstoffe 33
Zuckerkonsum 30
Zuckerstoffwechsel 23

aus: Keuthage, Medical Cooking: Diabetes Typ 2 (ISBN 9783432119656) © 2027 TRIAS Verlag