Rezeptverzeichnis

A

Apfel
– Apfel-Ingwer-Smoothie 44
– Apfelkuchen 286
– Gratinierte Äpfel 276
– Hirsesalat mit Äpfeln 198
– Quarkcreme mit Zimtapfel 24
Appenzeller Gemüsesalat mit Walnüssen 216
Aprikose
– Aprikosenknödel 276
– Aprikosenmuffins 290
– Curryreis mit Aprikosen 120
Artischocken mit Thymian und Rosmarin 232
Asia-Suppe 186
Asiatische Leber-Pfanne 66
Asiatischer Nudelsalat mit Algen 220
Aubergine
– Auberginen-Tofu-Gulasch 162
– Türkischer Auberginen-Salat 208
Avocado
– Avocado Maki 158
– Green-Energy-Drink 42
– Rucolasalat mit Avocadospalten und Lachs 200

B

Bagels 302
Baguette Greek 28
Bananenquinoa 18
Beeren
– Beeren-Crumble 260
– Beerenjoghurt 20
– Beerensorbet 272
– Blaubeerpfannkuchen 262
– Gefrorene Joghurt-Früchtchen 266
– Heidelbeer-Buttermilch 42
– Heidelbeer-Himbeer-Smoothie 46
– Heidelbeertorte mit weißer Schokolade 298
– Johannisbeer-Sorbet 268
– Orangeroter Smoothie 44
– Porridge mit Beeren 20
– Rote Grütze mit Haferjoghurt 278
Birnen-Camembert-Toast 244
Blitz-Chili-con-Carne 60
Blumenkohl
– Creme Dubarry 168
– Gemüsegratin 148
– Hähnchen-Blumenkohl-Curry 74
– Low-Carb-Schinken-Pizza 68
Brokkoli
– Brokkolicremesuppe mit Räucherforelle 178
– Brokkoli-Soufflé 130
– Brokkolisuppe mit Lachsfilet 190
– Buchweizenpfanne mit Brokkoli 150
– Kokos-Brokkoli-Suppe Taj Mahal 182
– Thunfischfrikadellen mit Brokkoli 88
Brownies 284
Buchweizenpfanne mit Brokkoli 150
Bunter Feldsalat 218
Bunter Reis mit Garnelen 124

C

Cantuccini 296
Champignon
– Champignoncremesuppe 180
– Champignontortilla 156
– Gefüllte Champignons auf Rucolabeet 202
– Hähnchenbrust in Champignonsauce 76
– Pfeffersteak in Champignon-Sauce 52
Chicorée im Schinkenmantel 66
Chinakohl-Orangen-Salat 216
Colada-Smoothie 40
Couscoussalat 206
Creme Dubarry 168
Cremige Erbsensuppe 184
Curryreis mit Aprikosen 120

D

Dinkel-Müsli nach Schweizer Art 22

E

Echte Gnocchi 150
Ei
– Champignontortilla 156
– Eiersuppe 190
– Feurige Spargelfrittata 134
– Frühlingsbrot mit Paprika-Spiegelei-Blume 30
– Luftiges Rührei 240
– Paprika-Rührei 32
– Sardellen-Ei-Salat 224
– Spiegeleier auf Tomaten-Rahmspinat 154
– Verlorene Eier auf Blattspinat 254
Eisbergsalat mit Thunfischcreme 218
Erdbeeren
– Erdbeersmoothie 36
– Fruchtiger Salat mit Hähnchen 208
– Grapefruit-Erdbeer-Saft 46
– Quarkcreme mit Basilikum-Erdbeeren 270
– Sommer-Fruchtsalat 270
Exotischer Feldsalat mit Hähnchenbrust 204

F

Fadennudelkuchen 110
Feine Erbsen-Kräuter-Suppe 194
Feine Rote-Bete-Suppe 176
Fenchel
– Fenchel-Lachs-Tarte 90
– Gebratener Fenchel 142
– Sizilianischer Fenchelbraten 60
Fettuccine al pomodoro 108
Feurige Spargelfrittata 134
Fischcurry Madras 84
Fluffige Canihua-Bratlinge 238
Französische Fischpfanne 98
Frikadellen mit Zucchinigemüse 62

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag

Fruchtige Müsliriegel 238
Fruchtiger Salat mit Hähnchen 208
Frühlingsbrot mit Paprika-Spiegelei-Blume 30
Frühstücksmuffins 26

G

Garnelen
– Bunter Reis mit Garnelen 124
– Garnelen-Bohnen-Pfanne 86
– Scharfes Garnelen-Curry 100
– Vietnamesische Sommerrollen 96
Gebratene Artischocken 250
Gebratener Fenchel 142
Gedämpfter Lachs 82
Geflügel
– Exotischer Feldsalat mit Hähnchenbrust 204
– Fruchtiger Salat mit Hähnchen 208
– Gemüsereis mit Huhn 124
– Gyros mit Zaziki und Krautsalat 64
– Hähnchen-Blumenkohl-Curry 74
– Hähnchenbrust in Champignonsauce 76
– Hähnchenschaschlik 72
– Hähnchenspieße mit Kokosdip 256
– Hühnchen mit Kokos-Curry 72
– Japanische Mie-Nudeln mit Hähnchenbrust 112
– Karotten-Hähnchen-Suppe 186
– Kokos-Brokkoli-Suppe Taj Mahal 182
– Leichtes Hähnchenfrikassee 78
– Mango-Sprossen-Salat 222
– Putencurry mit Möhrenreis 114
– Putengeschnetzeltes 76
– Zitronenhähnchen 74
Gefrorene Joghurt-Früchtchen 266
Gefüllte Champignons auf Rucolabeet 202
Gegarte Rondini mit Gremolata 252
Gemüsecremesuppe 170
Gemüsegratin 148
Gemüselasagne 116
Gemüsenudeln mit Pesto 244
Gemüsereis mit Huhn 124
Getreideeintopf 152
Grapefruit-Erdbeer-Saft 46
Gratiniertes Seelachsfilet auf Spinatbett 104
Green-Energy-Drink 42
Grießpudding 272
Grundrezept für leichtes Eis 264
Grüne Bohnen mit Walnüssen 252
Grüner Spargel mit Schinken 256
Gurkensalat 210
Gyros mit Zaziki und Krautsalat 64

H

Hackfleisch
– Blitz-Chili-con-Carne 60
– Frikadellen mit Zucchinigemüse 62
– Kohlrabisuppe mit Hackbällchen 174
– Mediterrane Hackpfanne 62
– Spinat-Hack-Auflauf 50
Haferfladen 300
Haferklößchensuppe 192
Hähnchen-Blumenkohl-Curry 74
Hähnchenbrust in Champignonsauce 76
Hähnchenschaschlik 72
Hähnchenspieße mit Kokosdip 256
Hefezopf 292
Heidelbeer-Buttermilch 42
Heidelbeer-Himbeer-Smoothie 46
Heidelbeertorte mit weißer Schokolade 298
Herbstsalat 222
Herzhafte Hafercremesuppe 194
Hirse
– Hirseauflauf mit Champignons 152
– Hirsebratlinge 236
– Hirsegratin mit Frühlingsgemüse 132
– Hirsesalat mit Äpfeln 198
– Hirse vom Blech 164
Hot Buster 174
Hühnchen mit Kokos-Curry 72

I

Indonesischer Fisch 92
Irish Stew 54
Italienischer Antipasti-Salat 212

J

Japanische Mie-Nudeln mit Hähnchenbrust 112
Joghurtmousse auf Kiwispiegel 264
Johannisbeer-Sorbet 268

K

Kabeljau
– Französische Fischpfanne 98
– Kabeljau mit Tomaten-Oliven-Sauce 94
Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat 58
Kale Date 176
Karamellisierte Kartoffeln 162
Karotte
– Karotten-Hähnchen-Suppe 186
– Karottensticks im Schinkenmantel 242
– Kartoffel-Möhren-Bratlinge 164
– Kohlrabi-Karotten-Salat 224
– Mangold-Möhren-Rösti 148
– Möhren-Nuss-Muffins 298
– Zucchini-Karotten-Rohkost 214
Kartoffel
– Karamellisierte Kartoffeln 162
– Kartoffelbrezeln 304
– Kartoffelgratin 156
– Kartoffel-Knoblauch-Suppe 172
– Kartoffel-Möhren-Bratlinge 164
– Kartoffeln mit Schweinefilet in Steinpilz-Sauce 70
– Kartoffelsoufflé 160
– Kartoffelsuppe 182
– Ofenkartoffeln mit Sourcream 132
– Pichelsteiner 144
– Rosmarinkartoffeln 136
– Rustikales Kartoffelbrot 300
– Überbackene Okras mit Würzkartoffeln 142
Käsekuchen 290
Kassler-Gemüse-Eintopf 56
Kirschen
– Kirsch-Joghurt-Drink 40
– Sauerkirschschnecken 288
– Versunkener Kirschkuchen 296
Klassische Bruschetta 248

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag

Knackiger Blattsalat mit Senfvinaigrette 220
Kohlrabi
– Kohlrabigemüse 246
– Kohlrabi-Karotten-Salat 224
– Kohlrabisuppe mit Hackbällchen 174
Kokosmilch
– Fischcurry Madras 84
– Hähnchenspieße mit Kokosdip 256
– Kokos-Brokkoli-Suppe Taj Mahal 182
– Mango-Sprossen-Salat 222
Korianderreis 122
Kräftiger Lachs-Bagel 242
Kräuterheringe aus dem Ofen 104
Kreolischer Tomatenreis 200
Kürbis
– Gegarte Rondini mit Gremolata 252
– Kürbisgemüse aus dem Ofen 136
– Kürbiskuchen 282
– Kürbissuppe mit Ingwer 168

L

Lachs
– Brokkolisuppe mit Lachsfilet 190
– Fenchel-Lachs-Tarte 90
– Fischcurry Madras 84
– Gedämpfter Lachs 82
– Kräftiger Lachs-Bagel 242
– Lachs-Gemüse-Eintopf 102
– Lachs mit Krabben-Kruste 86
– Lachs Nigiri 94
– Lachs-Spinat-Päckchen 96
– Rucolasalat mit Avocadospalten und Lachs 200
– Süßkartoffelrösti mit Lachs 92
Lamm-Tajine
– 50
Leichtes Hähnchenfrikassee 78
Linsen
– Linsen-Curry-Suppe mit Ananas 172
– Scharfer Linsensalat mit Schafskäse 214
Liptauer Käse 230
Low-Carb-Schinken-Pizza 68
Luftiges Rührei 240

M

Maisfladen 246
Mandelwaffeln 274
Mango
– Asia-Suppe 186
– Mangocreme 278
– Mango-Sprossen-Salat 222
– Orangeroter Smoothie 44
Mangold-Möhren-Rösti 148
Maracuja-Ingwer-Smoothie 38
Marillenknödel 262
Marmorplätzchen 286
Mediterrane Hackpfanne 62
Mediterraner Gemüsemix 248
Mediterranes Gemüsegratin 134
Minestrone mit Polentaklößchen 178
Mittelmeer-Matjes 84
Möhren-Nuss-Muffins 298
Mousse au Chocolat 260

N

Nudelsalat »Grüne Jungfer« 212
Nusskuchen 294
Nussreis 118

O

Ofenkartoffeln mit Sourcream 132
Orangeroter Smoothie 44
Orientalische Falafelsuppe 180

P

Pangasiusfilet mit Tomatengemüse 82
Paprika
– Paprika-Rührei 32
– Paprika-Schiffchen 236
– Paprikasticks mit Kräuterquark 228
– Spaghetti mit gegrillter Paprika 122
Pastinakensuppe mit Krabben 188
Pfeffersteak in Champignon-Sauce 52
Pfirsich
– Pfirsichsalat mit Matcha-Joghurt 24
– Sommerlicher Pfirsich-Quark 22
Pichelsteiner 144
Pikantes Bohnen-Quinoa 158
Pilaw vom roten Reis 116
Porridge mit Beeren 20
Porridge mit Pflaumenmus 18
Putencurry mit Möhrenreis 114
Putengeschnetzeltes 76

Q

Quarkbrötchen 294
Quarkcreme mit Basilikum-Erdbeeren 270
Quarkcreme mit Zimtapfel 24
Quark-Grieß-Klöße 274
Quiche lorraine 146
Quietschgrüner Saft 38

R

Ratatouille aus dem Ofen 118
Ratatouillequiche 140
Rind
– Asiatische Leber-Pfanne 66
– Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat 58
– Mediterrane Hackpfanne 62
– Pfeffersteak in Champignon-Sauce 52
– Roastbeef-Tramezzini »Melissa« 232
– Rosenkohl-Rindfleisch-Pfanne 52
– Wrap mit Roastbeef 78
Risotto alla milanese 126
Risotto-Grundrezept 120
Roastbeef-Tramezzini »Melissa« 232
Rosenkohl
– Rosenkohl Asia Style 138
– Rosenkohl-Rindfleisch-Pfanne 52
Rosinen-Kokos-Gemüsereis 126
Rosinenstuten 284
Rosmarinkartoffeln 136
Rote Bete
– Feine Rote-Bete-Suppe 176
– Rote-Bete-Nudel-Gratin 112
– Rote-Bete-Rösti 230
Rote Grütze mit Haferjoghurt 278
Rote-Rüben-Suppe 192
Rote Zwiebelsuppe mit Orange 184
Rucolabruschetta 228
Rucolasalat mit Avocadospalten und Lachs 200
Rustikales Kartoffelbrot 300

aus: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag

S

Sardellen-Ei-Salat 224
Sauerkirschschnecken 288
Scharfer Linsensalat mit Schafskäse 214
Scharfes Garnelen-Curry 100
Scharfes Tofu-Gemüse-Ragout 154
Schellfisch in Senfsauce 98
Schinken
– Chicorée im Schinkenmantel 66
– Grüner Spargel mit Schinken 256
– Karottensticks im Schinkenmantel 242
– Low-Carb-Schinken-Pizza 68
– Schinken-Frischkäse-Fladen 32
Scholle
– Scholle auf Gemüsebouquet 90
– Schollenröllchen im Zucchinimantel 100
Schwein
– Kartoffeln mit Schweinefilet in Steinpilz-Sauce 70
– Kassler-Gemüse-Eintopf 56
– Sizilianischer Fenchelbraten 60
Selleriecremesuppe 188
Sesamhörnchen 304
Sizilianischer Fenchelbraten 60
Sommer-Fruchtsalat 270
Sommerlicher Pfirsich-Quark 22
Sonntagsbrötchen 302
Soufflé aus dem Glas 240
Spaghetti mit gegrillter Paprika 122
Spaghetti mit Sardinen-Tomaten-Pesto 110
Spiegeleier auf Tomaten-Rahmspinat 154
Spinat
– Gratiniertes Seelachsfilet auf Spinatbett 104
– Kalbsgeschnetzeltes mit Spinat 58
– Lachs-Spinat-Päckchen 96
– Spiegeleier auf Tomaten-Rahmspinat 154
– Spinat-Hack-Auflauf 50
– Spinat-Ricotta-Wölkchen 140
– Verlorene Eier auf Blattspinat 254
Strammer Max 234
Süßkartoffelrösti mit Lachs 92

T

Tabouleh 204
Tagliatelle mit Räuchermakrele 108
Thunfisch
– Eisbergsalat mit Thunfischcreme 218
– Thunfischfrikadellen mit Brokkoli 88
– Thunfisch in Kokos-Sauce 102
Tofu
– Auberginen-Tofu-Gulasch 162
– Scharfes Tofu-Gemüse-Ragout 154
– Tofu im Sesammantel 138
– Tofu-Kräuter-Käse-Nockerln 234
Tomate
– Tomaten-Gurken-Salat 198
– Tomaten-Mozzarella-Salat 206
– Tomatensuppe 170
– Tomatentarte 146
Topfenstrudel 288
Tortilla alemana 56
Türkischer Auberginen-Salat 208

U

Überbackene Okras mit Würzkartoffeln 142

V

Vanillepudding 266
Veganer Käsekuchen 268
Vegetarischer Burger 130
Verlorene Eier auf Blattspinat 254
Versunkener Kirschkuchen 296
Vietnamesische Sommerrollen 96
Vital-Salat mit Kresse 210
Vitaminbombe 36
Vollkornbrot mit Ricottadip 28
Vollkorn-Hefezopf 292

W

Wirsingröllchen mit Pilzfüllung 160
Wrap mit Roastbeef 78
Würzig gefüllte Zucchinischiffchen 58

Z

Ziegenfrischkäse auf Birne 26
Zitronenhähnchen 74
Zitronenrolle 282
Zucchini
– Frikadellen mit Zucchinigemüse 62
– Gemüsenudeln mit Pesto 244
– Lachs mit Zucchini-Krabben-Kruste 86
– Schollenröllchen im Zucchinimantel 100
– Würzig gefüllte Zucchinischiffchen 58
– Zucchini-Karotten-Rohkost 214
– Zucchiniküchlein 144

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: Beck, Leicht Kochen – Das Kochbuch (ISBN 9783432106021) © 2018 Trias Verlag