Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Ananas-Mango-Shake 46
Antipasti-Spieße 108
Apfel
– Apfel-Eis-Dessert 113
– Apfel-Haselnuss-Kuchen 126
– Apfel-Holunderbeeren-Kaltschale 116
– Bratapfel mit Vanillesauce 118
– Früchte-Müsli-Riegel 122
– Gegrilltes Apfel-Käse-Sandwich 61
– Grüner Obstsalat 117
– Hirse-Müsli 44
– Sellerie-Apfel-Creme-Suppe 56
– Wintersalat 70
Asia-Hähnchen-Suppe 58
Aubergine
– Gefüllte Auberginen 62
– Mediterranes Gemüse mit Tomatensauce 63
– Schollenröllchen im Gemüsebett 78
Avocado Maki 93

B

Banane
– Bananen-Flockenmüsli 42
– Exotisches Müsli 42
– Früchte-Müsli-Riegel 122
– Obstsalat mit Chia-Joghurt 41
Bärlauchsauce 110
Beeren
– Erdbeer-Keks-Dessert 114
– Himbeer-Melonen-Milch 46
– Himbeer-Muffins 121
– Himbeer-Panna-cotta 116
– Milchreis mit Heidelbeeren 113
– Orangen-Heidelbeer-Salat 117
– Sommermüsli 41
Blattsalat »italienische Art« 66
Blumenkohlsalat in Sesam-Avocado-Dressing 69
Bohnen-Eintopf mit Pistou 90
Bohnen-Thunfisch-Salat 64
Bohnensalat mit Tomaten 70
Bratapfel mit Vanillesauce 118
Brokkoli-Seelachs-Pfanne 80
Brownies 121
Bunter Gemüsesalat 66
Buntes Lachs-Gulasch 80

C

Chiasamen-Amaranth-Brot 48
Chili sin Carne 91

D

Dickmilch mit Zwieback 114
Dinkel-Müsli-Stangen 48

E

Eiweiß-Fitness-Brötchen 44
Endivien-Salat 61
Ente aus dem Wok 99
Erbsen
– Erbsen-Avocado-Paste 53
– Erbsen-Minze-Couscous 94
– Grüne Erbsensuppe 6
– Grüner-Spargel-Salat 64
– Quadro-Verde-Salat 67
Erdbeer-Keks-Dessert 114
Exotischer Sauerkrautsalat 71
Exotisches Müsli 42

F

Folienkartoffeln 103
Früchte-Müsli-Riegel 122
Fruchtiger Blattsalat 65

G

Gebackener Rotbarsch 76
Gebratener Kürbis 106
Gefüllte Auberginen 62
Gegrilltes Apfel-Käse-Sandwich 61
Gemüse-Lachs-Auflauf 77
Gemüse-Spieße mit Halloumi 93
Geschmorter Rinderbraten 84
Grüne Bohnen mit Cocktail-tomaten 106
Grüne Erbsensuppe 6
Grüner Obstsalat 117
Grüner Spargel 108
Grüner-Spargel-Salat 64

H

Haferflocken-Plätzchen 128
Hähnchen
– Asia-Hähnchen-Suppe 58
– Hähnchen-Gemüse-Wok 98
– Hähnchenkeulen »mediterran« 94
– Paella mit Hähnchen und Miesmuscheln 82
– Scharfes Hähnchen 82
Hefeschnecken 122
Herbstlicher Brotsalat 68
Himbeeren
– Himbeer-Melonen-Milch 46
– Himbeer-Muffins 121
– Himbeer-Panna-cotta 116
Hirse
– Hirse-Gemüse-Auflauf 73
– Hirse-Müsli 44
– Hirsesalat mit Brokkoli 67

I

Indischer Blumenkohl 106
Italienisches Gemüse 102

K

Kabeljau
– Kabeljau auf Kürbis 6
– Kabeljau mit Fenchel-Orangen-Nudeln 96
– Kabeljau unter Knusper-kruste 76
Kalbsgeschnetzeltes mit feinem Gemüse 86
Kartoffeln
– Folienkartoffeln 103
– Kartoffel-Gemüse-Puffer 104
– Kartoffel-Möhren-Püree 102
– Kartoffelecken mit roter Salsa 101
– Kartoffelgulasch mit Pilzen 73
– Kartoffelsalat mit grünen Bohnen 64
– Kartoffelsalat mit Rucola 71
– Puten-Kartoffel-Pfanne 88
– Scharfe Ofenkartoffeln 101
– Vegane Gulaschsuppe 60
Käsekuchen 124
Kirschkuchen vom Blech 128
Knusper-Müsli 42
Kokos-Fischcurry 81
Kräuterbraten 84
Kürbis
– Gebratener Kürbis 106
– Kabeljau auf Kürbis 6
– Kürbis-Linsen-Eintopf 90

L

Lachs
– Buntes Lachs-Gulasch 80
– Gemüse-Lachs-Auflauf 77
– Kokos-Fischcurry 81
– Lachspaste 53
– Lachstortilla mit Feta 62
Linsen
– Linsen-Grünkohl-Eintopf 90
– Rote-Linsen-Paste 52
– Rote-Linsen-Suppe 60

M

Mango
– Ananas-Mango-Shake 46
– Exotisches Müsli 42
– Mango-Seelachs-Curry 96
Mediterranes Gemüse mit Tomatensauce 63
Milchreis mit Heidelbeeren 113
Möhren
– Kartoffel-Möhren-Püree 102
– Möhren-Brokkoli-Gemüse 104
– Möhrenkuchen 126
– Möhrensuppe 55
– Ofenmöhren 74
– Winter-Minestrone 56

O

Obstsalat mit Chia-Joghurt 41
Ofenmöhren 74
Olivenbaguette 50
Orange
– Fruchtiger Blattsalat 65
– Kabeljau mit Fenchel-Orangen-Nudeln 96
– Orangen-Heidelbeer-Salat 117
Overnight-Müsli 44

P

Paella mit Hähnchen und Miesmuscheln 82
Paprika
– Paprika mit rotem Reis 89

Stockinger/Iburg, Köstlich essen – Herzerkrankungen (ISBN 9783432105369), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

– Bunter Gemüsesalat 66
– Pfannengerührtes Rindfleisch mit Paprika 98
– Schollenröllchen im Gemüsebett 78
– Vegane Gulaschsuppe 60
– Veganes Paprikagulasch mit Kichererbsenspirelli 74
Pfannengerührtes Rindfleisch mit Paprika 98
Pfirsich-Dessert mit Walnüssen 117
Pilze
– Antipasti-Spieße 108
– Herbstlicher Brotsalat 68
– Kartoffelgulasch mit Pilzen 73
– Kokos-Fischcurry 81
– Schweinemedaillons mit Pilzen 86
Puten-Kartoffel-Pfanne 88

Q
Quadro-Verde-Salat 67

R
Ratatouille 102
Rhabarber
– Rhabarber-Apfel 114
– Rhabarberkaltschale 116
Rind
– Geschmorter Rinderbraten 84
– Pfannengerührtes Rindfleisch mit Paprika 98
– Rinderfilet mit Spargel im Wok 99
– Ungarisches Gulasch 88
Roggenknäckebrot 50
Rosenkohl mit Haselnüssen 108
Rote-Linsen-Paste 52
Rote-Linsen-Suppe 60
Rote-Bete-Matjes-Quark 52
Rote-Bete-Sauce 109
Rucolapesto 110

S
Scharfe Ofenkartoffeln 101
Scharfes Hähnchen 82
Schnelle Tomatensauce 110
Schollenröllchen im Gemüsebett 78
Schwein
– Kräuterbraten 84
– Schweinemedaillons mit Pilzen 86
Seelachs
– Brokkoli-Seelachs-Pfanne 80
– Mango-Seelachs-Curry 96
– Seelachs-Kartoffel-Pfanne 77
Sellerie
– Italienisches Gemüse 102
– Sellerie-Apfel-Creme-Suppe 56
Shake Grün 46
Sommermüsli 41
Spargel
– Grüner Spargel 108
– Grüner-Spargel-Salat 64
– Quadro-Verde-Salat 67
– Rinderfilet mit Spargel im Wok 99
Spinat
– Spinat »sizilianisch« 104
– Spinat-Spaghettini 89
– Spinat-Tomaten-Salat 65

T
Thunfisch, Bohnen-Thunfisch-Salat 64
Tomaten
– Bohnensalat mit Tomaten 70
– Schnelle Tomatensauce 110
– Spinat-Tomaten-Salat 65
– Tomaten-Avocado-Salat mit Rucola 68
– Tomaten-Feta-Aufstrich 52
– Tomatensuppe 58

U
Ungarisches Gulasch 88

V
Vanilleberg 118
Vegane Gulaschsuppe 60
Veganes Cashewnuss-Pesto 109
Veganes Paprikagulasch mit Kichererbsenspirelli 74
Vital-Ecken 48

W
Walnusstarte 124
Winter-Minestrone 56
Wintersalat 70

Z
Zucchini
– Brownies 121
– Italienisches Gemse 102
– Mediterranes Gemüse mit Tomatensauce 63
– Zucchini-Gouda-Röllchen 61
– Zucchini-Suppe 55

Stockinger/Iburg, Köstlich essen – Herzerkrankungen (ISBN 9783432105369), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

Stichwortverzeichnis

A
Algen 27
Alkohol 30
alpha-Linolensäure 24
Arterien 11
– Aufbau 13
Arteriosklerose
– cholesterinbedingt 15
– Risikofaktoren 18
– Verlauf 16
– verletzungsbedingt 15

B
Ballaststoffe 24
Beeren 26
Blut 14
Blutgerinnung 17
Blutkreislauf 10

C
Cholesterinspiegel 23, 24, 25

D
Darm (Mikrobiom) 18
Diabetes 21
Docosahexaensäure 24
Durchblutungsstörungen 12

E
Eicosapentaensäure 24
Eier 23
Elektrolyte 25
Entzündungsprozesse 17, 24
Ernährungsberatung 31

F
fatty streaks 15
Fette 23
Fisch 22
Fischöl 24

G
gehärtete Fette 35
Gemüse 22
gesättigte Fettsäuren 24
Gewürze 35
grünes Gemüse 27

H
HDL-Cholesterin 15
Hering 26
Herzfehler 13
Herzinfarkt 17
Herzklappenerkrankungen 13
Herzkranzgefäße 11
Herzmuskelerkrankungen 13
Herzrhythmusstörungen 13

J
japanisch-asiatische Ernährungsform 22
jodiertes Speisesalz 27

K
Kaffee 31
Kaltwasserfische 24
Kapillaren 11
Koronararterien-Sklerose 11, 14
koronare Herzkrankheit 13

L
Lachs 26
LDL-Cholesterin 15, 27
Linolsäure 24
Lyon-Heart-Studie 21

M
Milchprodukte 23

N
Nahrungsergänzungsmittel 24
Nüsse 23, 30

O
Obst 22
Oleuropein 27
Olivenöl 27
Omega-3-Fettsäuren 24, 26
Omega-6-Fettsäuren 23

R
Rapsöl 24
rotes und verarbeitetes Fleisch 23

S
Schaumzellen 16
Schokolade 31
sekundäre Pflanzenstoffe 25
Sonnenblumenöl 23

T
Transfettsäuren 35

U
ungesättigte Fettsäuren 24, 27

V
Vitamine 25
Vollkornprodukte 22

Z
zuckerhaltige Getränke 23

Abkürzung der Nährwerte in den Rezepten

kcal	Kalorien
E	Eiweiß
F	Fett
gesättigte FS	gesättigte Fettsäuren
Ω-3-FS	Omega-3-Fettsäuren
KH	Kohlenhydrate
Ba	Ballaststoffe

Stockinger/Iburg, Köstlich essen – Herzerkrankungen (ISBN 9783432105369), © 2019 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG