REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

Antipastisalat 44
ÄPFEL
– Apfel-Zimt-Energiekugeln 27
– Apfel-Zimt-Porridge 22
– Bratapfelkonfitüre mit Marzipan 26
– Grüner Einsteiger-Smoothie 30
AUFSTRICHE
– Bratapfelkonfitüre mit Marzipan 26
– Himbeer-Fruchtaufstrich 26
– Johannisbeer-Prosecco-Gelee 26
– Kürbis-Birnen-Aufstrich 95
AVOCADO
– Avocado-Hummus mit Limette 89
– Avocado-Joghurt-Creme 88
– Schoko-Avocado-Smoothie 84

Baconbutter mit Whiskey 88
Banana Pie Smoothie 83
BANANEN
– Banana Pie Smoothie 83
– Beeren-Nicecream 74
– Grüner Einsteiger-Smoothie 30
– Haselnuss-Bananen-Bowl 24
Bauernfrühstück-Omelette 60
BEEREN
– Beeren-Nicecream 74
– Beeren-Smoothie-Bowl 24
– Frucht-Nuss-Schnitten 76
– Johannisbeer-Prosecco-Gelee 26
– Ofenpfannkuchen mit Beeren 27
– Spekulatius-Himbeer-Trifle 73
– Strawberry and Cream Milkshake 30
BIRNEN
– Kürbis-Birnen-Aufstrich 95
Blitzschnelle Joghurtbrötchen 28
BLUMENKOHL
– Blumenkohl-»Couscous« 44
– Blumenkohlcremesuppe mit Kichererbsen 33
BOHNEN
– Bohnenbuletten mit Tomatensauce 62
– Weiße-Bohnen-Dip 92
Bratapfelkonfitüre mit Marzipan 26
BROKKOLI
– Brokkoli-Frischkäse-Suppe mit Krabben 34
– Fischfilet mit Kräuterkruste 63
BROMBEEREN
– Beeren-Smoothie-Bowl 24

COUSCOUS
– Blumenkohl-»Couscous« 44
– Bohnenbuletten mit Tomatensauce 62
– Couscoussalat mit Minz-Joghurt-Dip 45
Cremiger Frühstücks-Müslidrink 30

DIPS
– Avocado-Hummus mit Limette 89
– Avocado-Joghurt-Creme 88
– Baconbutter mit Whiskey 88
– Hummus mit Röstpaprika 89
– Rote-Bete-Hummus 90
– Schafskäsedip mit Grissini 92
– Schwarzwälder-Schinken-Dip 92
– Tomaten-Cashew-Dip 90
– Weiße-Bohnen-Dip 92
– Zwiebelkonfitüre 95

EIER
– Bauernfrühstück-Omelett 60
– Käse-Schinken-Omelett 60
– Mediterrane Quiche 63
– Ofen-Frittata mit Lauch und Pilzen 69
– Ofenpfannkuchen mit Beeren 27
– Quarkschmarren mit Amarenakirschen 74
– Spinat-Feta-Omelett 68
ERDBEEREN
– Erdbeer-Gazpacho mit Chili 40
– Strawberry and Cream Milkshake 30

FILOTEIG
– Mediterrane Quiche 63
FISCH
– Fischburger mit Petersilienremoulade 58
– Fischfilet mit Kräuterkruste 63
– Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce 54
– Lachs-Pasta in Estragonrahm 66

aus: Filipowsky, Express-Rezepte – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107219) © 2017 Trias Verlag

FLEISCH
– Spitzkohleintopf mit Kalbsklößchen 68
FRISCHKÄSE
– Brokkoli-Frischkäse-Suppe mit Krabben 34
– Mediterrane Quiche 63
– Obazda-Laugenstangen 96
– Rahm-Scones mit Schokostücken 78
– Schnelle Cheesecake-Creme 77
– Schwarzwälder-Schinken-Dip 92
Frucht-Nuss-Schnitten 76

Gazpacho mit Joghurt, grüne 38
Gazpacho, rote 38
GEBÄCK
– Blitzschnelle Joghurtbrötchen 28
– Pikante Quarkbrötchen 28
– Pizzaschnecken 96
– Rahm-Scones mit Schokostücken 78
GEFLÜGEL
– Geflügelspieße mit Erdnusssauce 49
– Indisches Butterhuhn 64
– Teriyakihuhn mit Zuckerschoten 64
– Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch 39
GETRÄNKE
– Banana Pie Smoothie 83
– Cremiger Frühstücks-Müslidrink 30
– Grüner Einsteiger-Smoothie 30
– Heiße weiße Schokolade 81
– Minzige Melonenerfrischung 84
– Schoko-Avocado-Smoothie 84
– Strawberry and Cream Milkshake 30
GRIESS
– Grießpudding mit Zimt und Zucker 76
Grüne Gazpacho mit Joghurt 38
Grüner Einsteiger-Smoothie 30

HAFERFLOCKEN
– Apfel-Zimt-Porridge 22
– Beeren-Smoothie-Bowl 24
– Cremiger Frühstücks-Müslidrink 30
– Feine Müsli-Basismischung 22
– Pflaumen-Porridge mit Ahornsirup 21
Haselnuss-Bananen-Bowl 24
HEIDELBEEREN
– Beeren-Smoothie-Bowl 24
Heiße weiße Schokolade 81
HIMBEEREN
– Beeren-Smoothie-Bowl 24
– Himbeer-Fruchtaufstrich 26
– Spekulatius-Himbeer-Trifle 73
Hummus mit Röstpaprika 89

Indische Rote-Bete-Suppe 39
Indisches Butterhuhn 64
Indisches Dal 56

JOGHURT
– Avocado-Joghurt-Creme 88
– Blitzschnelle Joghurtbrötchen 28
– Couscoussalat mit Minz-Joghurt-Dip 45
– Cremiger Frühstücks-Müslidrink 30
– Grüne Gazpacho mit Joghurt 38
– Mango-Frozen-Yogurt 77
JOHANNISBEEREN
– Johannisbeer-Prosecco-Gelee 26

KARTOFFELN
– Bauernfrühstück-Omelett 60
– Brokkoli-Frischkäse-Suppe mit Krabben 34
– Fischfilet mit Kräuterkruste 63
– Pikantes Kartoffelgulasch 70
– Spitzkohleintopf mit Kalbsklößchen 68
KÄSE
– Käsecremesuppe mit Pilzen 42
– Käsemakkaroni mit Bacon 66
– Käse-Schinken-Omelett 60
– Pilzrisotto mit Gorgonzola 69
– Pizza pugliese 70
KICHERERBSEN
– Avocado-Hummus mit Limette 89
– Blumenkohlcremesuppe mit Kichererbsen 33
– Hummus mit Röstpaprika 89
– Indische Rote-Bete-Suppe 39
– Marokkanischer Möhren-Feta-Salat 46
– Rote-Bete-Hummus 90
KIRSCHEN
– Quarkschmarren mit Amarenakirschen 74
KOKOSMILCH
– Beeren-Nicecream 74
– Geflügelspieße mit Erdnusssauce 49
– Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch 39

aus: Filipowsky, Express-Rezepte – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107219) © 2017 Trias Verlag

KRABBEN
– Brokkoli-Frischkäse-Suppe mit Krabben 34
KRÄUTER
– Fischfilet mit Kräuterkruste 63
KÜRBIS
– Kürbis-Birnen-Aufstrich 95

LACHS
– Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce 54
– Lachs-Pasta in Estragonrahm 66
LAUCH
– Ofen-Frittata mit Lauch und Pilzen 69
LINSEN
– Indisches Dal 56
– Linsensalat mit Roter Bete 46
– Mejadra – Arabisches Reisgericht 57
– Rote-Linsen-Suppe mit Chorizo 43
Luftige Schokomousse 78

MANDARINEN
– Schnelle Cheesecake-Creme 77
MANDELN
– Apfel-Zimt-Energiekugeln 27
MANGOS
– Mango-Frozen-Yogurt 77
Marokkanischer Möhren-Feta-Salat 46
Mediterrane Quiche 63
Mejadra – Arabisches Reisgericht 57
Melonen 84
Minzige Melonenerfrischung 84
MÖHREN
– Marokkanischer Möhren-Feta-Salat 46
Müsli-Basismischung 22

NUDELN
– Antipastisalat 44
– Käsemakkaroni mit Bacon 66
– Pasta mit Paprika-Feta-Pesto 50
– Pasta mit Rucolapesto 50
NÜSSE
– Bunte Schokofrüchte 81
– Feine Müsli-Basismischung 22
– Frucht-Nuss-Schnitten 76
– Geflügelspieße mit Erdnusssauce 49
– Haselnuss-Bananen-Bowl 24
– Pasta mit Paprika-Feta-Pesto 50
– Pasta mit Rucolapesto 50
– Tomaten-Cashew-Dip 90

Obazda-Laugenstangen 96
Ofen-Frittata mit Lauch und Pilzen 69
Ofenpfannkuchen mit Beeren 27

PAPRIKA
– Erdbeer-Gazpacho mit Chili 40
– Hummus mit Röstpaprika 89
– Paprika-Tomaten-Cremesuppe 34
– Pasta mit Paprika-Feta-Pesto 50
– Pikantes Kartoffelgulasch 70
– Rote Gazpacho 38
PFLAUMEN
– Pflaumen-Porridge mit Ahornsirup 21
Pikante Quarkbrötchen 28
Pikantes Kartoffelgulasch 70
PILZE
– Antipastisalat 44
– Käsecremesuppe mit Pilzen 42
– Ofen-Frittata mit Lauch und Pilzen 69
– Pilzrisotto mit Gorgonzola 69
Pizza pugliese 70
Pizzaschnecken 96

QUARK
– Frucht-Nuss-Schnitten 76
– Pikante Quarkbrötchen 28
– Quarkschmarren mit Amarenakirschen 74
– Schnelle Cheesecake-Creme 77
– Spekulatius-Himbeer-Trifle 73

Rahm-Scones mit Schokostücken 78
REIS
– Geflügelspieße mit Erdnusssauce 49
– Mejadra – Arabisches Reisgericht 57
– Pilzrisotto mit Gorgonzola 69
– Teriyakihuhn mit Zuckerschoten 64
RINDFLEISCH
– Spitzkohleintopf mit Kalbsklößchen 68
ROTE BETE
– Beeren-Smoothie-Bowl 24
– Indische Rote-Bete-Suppe 39
– Linsensalat mit roter Bete 46
– Rote-Bete-Hummus 90
– Rote-Linsen-Suppe mit Chorizo 43

aus: Filipowsky, Express-Rezepte – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107219) © 2017 Trias Verlag

Rote-Linsen-Suppe mit Chorizo 43
ROTKPHL
– Blumenkohl-Couscous 44
RUCOLA
– Pasta mit Rucolapesto 50

SCHAFSKÄSE
– Marokkanischer Möhren-Feta-Salat 46
– Pasta mit Paprika-Feta-Pesto 50
– Schafskäsedip mit Grissini 92
– Spinat-Feta-Omelett 68
SCHINKEN
– Baconbutter mit Whiskey 88
– Bauernfrühstück-Omelett 60
– Käsemakkaroni mit Bacon 66
– Käse-Schinken-Omelett 60
– Schwarzwälder-Schinken-Dip 92
Schnelle Cheesecake-Creme 77
Bunte Schokofrüchte 81
SCHOKOLADE
– Bunte Schokofrüchte 81
– Heiße weiße Schokolade 81
– Luftige Schokomousse 78
– Rahm-Scones mit Schokostücken 78
– Schoko-Avocado-Smoothie 84
Schwarzwälder-Schinken-Dip 92
Spekulatius-Himbeer-Trifle 73
SPINAT
– Grüner Einsteiger-Smoothie 30
– Spinat-Feta-Omelett 68
SPITZKOHL
– Spitzkohleintopf mit Kalbsklößchen 68
Strawberry and Cream Milkshake 30

Teriyakihuhn mit Zuckerschoten 64
Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch 39
TOFU
– Paprika-Tomaten-Cremesuppe 34
TOMATEN
– Bohnenbuletten mit Tomatensauce 62
– Couscoussalat mit Minz-Joghurt-Dip 45
– Indisches Butterhuhn 64
– Indisches Dal 56
– Lachs-Pasta in Estragonrahm 66
– Paprika-Tomaten-Cremesuppe 34
– Pasta mit Rucolapesto 50
– Pizza pugliese 70
– Pizzaschnecken 96
– Rote Gazpacho 38
– Rote-Linsen-Suppe mit Chorizo 43
– Tomaten-Cashew-Dip 90

Weiße-Bohnen-Dip 92

ZITRONEN
– Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce 54
ZUCCHINI
– Pasta mit Paprika-Feta-Pesto 50
ZUCKERSCHOTEN
– Teriyakihuhn mit Zuckerschoten 64
Zwiebelkonfitüre 95

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: Filipowsky, Express-Rezepte – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107219) © 2017 Trias Verlag