

Stichwortverzeichnis

A

Adipositas 63, 65
 Alkohol 22
 Aminosäuren 81
 – entbehrliche 81
 – unentbehrliche 81
 Antioxidantien
 – Beeren 22
 Äpfel 14

B

Ballaststoffe 75
 – Hülsenfrüchten 21
 – Kohl 21
 – Vorteile 77
 – Zufuhr 75
 Ballaststoffgehalt 78
 Baltic Sea Diet Score 23, 26, 27
 – Diglom-Studie 26
 Beeren 22, 40, 44
 – Antioxidantien 22
 – Gesundheit 41
 – Omega-3-Fettsäuren 22
 Beobachtungsstudien 72
 Bere, Eling 16, 23
 Beta-Glucan 22
 Brombeeren 45
 Brug, Johannes 16, 23
 Brustkrebs 57
 BSDS. Siehe auch Baltic Sea Diet Score

C

Cholesterin 21, 27, 46, 53

D

Danish Diet, Cancer and Health cohort Study 68
 Danish Diet, Cancer and Health Study 24
 Demenz 21
 Diabetes 24, 27, 43, 58, 59, 60, 66, 172
 Diät, Begriff 21
 Dickdarmkrebs 57
 Diet, Cancer and Health cohort study Studie 57
 DILGOM-Studie 26, 71
 Disaccharide 74

E

Einfachzucker. Siehe auch Monosaccharide
 Entzündungen 14, 21, 26, 41, 58, 63, 80
 Erdbeeren 45
 Ernährung 57, 60
 – Diabetes 60
 – Entzündungen 63

– Herz-Kreislauf-Erkrankungen 56
 – Krebs 57
 – Longevity 61
 Ernährungsformen 61
 Ernährungskreis 30
 Ernährungspyramide 29
 Ernährungsweise, nordische 17

F

Fette 79
 – gesunde Fakten 80
 Fettsäuren
 – gesättigte 79
 – ungesättigte 79
 Fettstoffwechselstörungen 21
 FINRISK-Studie 71
 Fisch 22, 38, 69
 – Gesundheit 54
 – Omega-3-Fettsäuren 22
 Fleisch 22, 38, 54

G

Gemüse 21, 37, 47
 – Kreuzblütler 21
 Gerste 22
 Getreide 22, 37, 49
 Glucosinolate
 – Gemüse 21
 Gluten 22
 Grafiken 29

H

Hafer 22, 53
 Haselnüsse 47
 Healthy Nordic Diet 20, 23
 Healthy Nordic Food Index 23, 27, 57
 – Danish Diet, Cancer and Health Study 24
 – Women's Lifestyle and Health-Kohortenstudie 24
 Heidelbeeren 40, 44
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 55
 Himbeeren 45
 HNFI. Siehe auch Healthy Nordic Food Index
 Hülsenfrüchte 21
 Hülsenfrüchten
 – Ballaststoffe 21

J

Johannisbeeren 44

K

Kartoffeln 31
 – Gesundheit 48
 Knollensellerie 19

Kohl 21, 48
 – Gesundheit 49
 Kohlenhydrate 74
 Kohlgemüse 76
 Krebs 7, 21, 54, 56, 57, 80
 Kreuzblütler 19, 48, 108
 Kürbiskerne 47

L

Leinsamen 46
 Longevity 60

M

MedDiet. Siehe auch Mittelmeerdät;
 Siehe auch Mlttelmeerdät
 Meeresfrüchte 53, 69
 Mehltypen 75
 Mehrfachzucker. Siehe auch Polysaccharide
 Milchprodukte 22, 37
 Mittelmeerdät 34, 35
 Mittelmeerdät-Ernährungspyramide 32
 Möhren 18
 Monosaccharide 74

N

Nährstoffschlüssel, Nordischer 17
 New Nordic 23, 27
 New Nordic Diet 24
 NND. Siehe auch New Nordic Diet
 NNR. Siehe auch Nordic Nutrition Recommendations
 Nordic Diet 27
 – Nährstoffe 74
 Nordic Nutrition Recommendations 17, 32
 Nordiet-Studie 26
 Nordische Ernährung
 – Studien 67
 Nordkarelien-Projekt 13
 North Karelia Project. Siehe auch FINRISK-Studie; Siehe auch Nordkarelien-Projekt
 NOWAC-Studie 70
 Nüsse 37, 43, 59
 – Gesundheit 43

O

Obst 37
 Oligosaccharide 74
 Olivenöl 21, 34, 37
 – Ölsäure 34
 Ölsäure 21, 25, 37, 42, 61, 79
 Omega-3
 – Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren 21

Omega-3-Fettsäuren 80
 – Beeren 22
 – Fisch 22
 – Kohl 21
 – Rapsöl 21
 Omega-6-Fettsäuren 80
 – Rapsöl 21
 Omega-9-Fettsäure 21
 OPUS-Schulspeisungsstudie 70
 Ostseediät. Siehe auch Baltic Sea Score

P

Pastinaken 18
 Petersilienwurzeln 19
 Pflanzenstoffe, sekundäre 82
 – Carotinoide 82
 – Flavonoide 82
 – Glucosinolate 83
 – Phenolsäure 82
 – Phytoöstrogene 82
 – Phytosterine 83
 – Sulfide 83
 Polysaccharide 74
 Preiselbeeren 45
 Prostatakrebs 58
 Proteine 81

R

Radieschen 19
 Randomisierung 72
 Rapsöl 21, 25, 37, 42
 – Gesundheit 42
 Resveratrol 29, 83
 Roggen 22, 52
 Rote Bete 18
 Rotwein 22, 29, 83, 140, 142

S

Seven-Countries-Studie 12, 13, 67
 Sieben-Länder-Studie. Siehe
 auch Seven-Countries-Studie
 Skyr 64
 Stachelbeeren 44
 Studien
 – experimentelle 72
 – wissenschaftliche 72
 Swedish Women's Lifestyle and Health
 Cohort 68
 Sysdiet-Studie 23
 SYSDIET-Studie 71

T

Teheran Lipid and Glucose Study 68
 Trans-Fettsäuren 81

U

Übergewicht 63
 – Erkrankungen 63

V

Vollkorn 75

W

Walnüsse 46
 Weidefleisch
 – Gesundheit 54
 Weizen 22
 Wild 22
 – Gesundheit 54
 Wildbret 39
 Wildpflanzen 47
 Women's Lifestyle and Health-
 Kohortenstudie 24
 Wurzelgemüse 18

Z

Zucker
 – Übergewicht 65
 Zweifachzucker. Siehe
 auch Disaccharide
 Zwiebeln 19

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A**Äpfel**

– Apfel-Möhren-Salat mit Saaten 106
 – Apfelstrudel 165
 – Blaue Apfeltarte 162
 – Bratäpfel mit Walnüssen und Rosinen
 164
 – Fenchel-Apfel-Salat mit Krabben 109
 – Frühstücksbrei mit Graupen 88
 – Herbstliches Apfelmus 164
 – Nordische Birchermüsli-Variante 92
 – Pancakes mit Apfelmus 120
 – Traditionell eingelegte Heringe 133
 – Wintersalat mit Früchten 106
 Apfel-Möhren-Salat mit Saaten 106
 Apfelmus, herbstliches 164
 Apfelstrudel, perfekter 165
 Apfeltarte, blaue 162

B

Bandnudeln mit Rosenkohl-Pilz-Sauce
 131

Beeren

– Beeren-Joghurt-Eis 168

– Frischkornmüsli mit Birnen 87
 – Salatdressing aus Muttersaft 103
 Beeren-Joghurt-Eis 168
 Birchermüsli-Variante, Nordische 92
Birnen
 – Chicorée-Salat mit Roter Bete und
 Walnüssen 111
 – Frischkornmüsli mit Birnen 87
 – Fruchtiger Graupensalat 109
 – Rote Birnen 167
 Birnen, rote 167
 Blumenkohl, gebackener, mit Nuss-
 kruste 129

Bohnen

– Weiderind mit Salzkartoffeln und
 grünen Bohnen 143
 Bratäpfel mit Walnüssen und Rosinen
 164

Brokkoli

– Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Nuss-
 Crunch 113
 – Brokkoli-Radieschen-Salat 108
 – Grüne Hähnchen-Graupen-Bowl 141

– Lachs mit gebratenem
 Stangenbrokkoli und Joghurtdip 138
 Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Nuss-
 Crunch 113
 Brokkoli-Penne mit Kräuterpesto 129
 Brokkoli-Radieschen-Salat 108
Brombeeren
 – Brombeer-Skyr mit Haferflocken 8
 – Brombeersorbet 162
 Brombeer-Skyr mit Haferflocken 8
 Brombeersorbet 162
Brote, belegte
 – Heringsbrot mit Roter Bete 150
 – Knäckebrot mit Gurkenfrischkäse und
 Krabben 151
 – Lachsbrot mit pochiertem Ei 150

C

Camembert, gebackener, mit
 Preiselbeeren 123
 Chicorée-Salat mit Roter Bete und
 Walnüssen 111

D

- Dinkel-Hafer-Toastbrot 153
- Dinkel-Quark-Brötchen, schnelle 155
- Dinkel-Sauerteig-Brötchen 146

E

- Edelhirschgulasch mit Preiselbeeren 143
- Eiweißmüsli, nussiges 88
- Erdbeer-Buttermilch-Shake 95

Erdbeeren

- Erdbeer-Buttermilch-Shake 95
- Erdbeer-Johannisbeer-Skyr mit Leinsamen 95

F

- Feldsalat mit gebratenem Gemüse und Haselnüssen 104
- Feldsalat mit Johannisbeeren und Walnüssen 111
- Fenchel-Apfel-Salat mit Krabben 109

Fisch

- Forelle aus dem Pergament mit Drillingen 132
- Gedämpfter Kabeljau mit Schwarzwurzeln und Rosenkohl 134
- Heringsbrot mit Roter Bete 150
- Lachsbrot mit pochiertem Ei 150
- Lachs mit gebratenem Stangenbrokkoli und Joghurt 138
- Mangoldtarte mit Räucherlachs 142
- Schlemmerfilet im Kräuter-Knusper-Mantel 133
- Skrei mit glasiertem Wurzelgemüse 9
- Zander mit Pak Choi und Zuckerschoten 132

Fleisch

- Kalbsgeschnetzeltes mit Bandnudeln und Pfifferlingen 140
- Rinderrouladen mit sauren Gurken 140
- Weiderind mit Salzkartoffeln und grünen Bohnen 143
- Forelle aus dem Pergament mit Drillingen 132
- Frischkornmüsli mit Birnen 87
- Früchtbrot 155
- Frühstücksbrei mit Graupen 88

G**Gemüse**

- Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Nuss-Crunch 113
- Nordische Minestrone 115
- Sommerliche Minestrone 113
- Gemüsebrühpulver à la Oltersdorf 112
- Gemüsesticks aus dem Ofen 126

Graupen

- Fruchtiger Graupensalat 109
- Frühstücksbrei mit Graupen 88
- Graupenrisotto mit Pilzen 122
- Grüne Hähnchen-Graupen-Bowl 141
- Graupenrisotto mit Pilzen 122
- Graupensalat, fruchtiger 109
- Grießbrei mit Kirschen 92
- Grüne Hähnchen-Graupen-Bowl 141

Grünkohl

- Grünkohlküchle 126
- Grünkohlküchle 126

H**Hafer**

- Dinkel-Hafer-Toastbrot 153
- Heringsbrot mit Roter Bete 150
- Käsekuchen 161
- Lachsbrot mit pochiertem Ei 150
- Möhrenkuchen 160

Haferbrot 145**Haferflocken**

- Brombeer-Skyr mit Haferflocken 8
- Haferbrot 145
- Haferflocken-Kürbiskern-Energiekugeln 102
- Hafer-Nuss-Möhren-Brot 156
- Klassischer Porridge 90
- Knuspermüsli mit Trockenfrüchten 89
- Nordische Birchermüsli-Variante 92
- Nussiges Eiweißmüsli 88
- Schneller feiner Porridge 89
- Schokoladige Haferkekse mit Walnüssen 167
- Warmer Pflaumen-Crumble 159
- Haferflocken-Kürbiskern-Energiekugeln 102

- Haferkekse mit Walnüssen, schokoladige 167

Hafer-Nuss-Möhren-Brot 156**Hähnchen**

- Grüne Hähnchen-Graupen-Bowl 141
- Hähnchenfilet mit Fenchel und lila Kartoffeln 136

Haselnüsse

- Frischkornmüsli mit Birnen 87
- Hafer-Nuss-Möhren-Brot 156
- Johannisbeermuffins 168
- Knäckebrot mit Heidelbeerquark und Nüssen 151
- Möhrenkuchen 160
- Warmer Pflaumen-Crumble 159
- Wildkräuterpesto 100
- Haselnuss-Walnuss-Creme 97

Heidelbeeren

- Blaue Apfeltarte 162
- Heidelbeer-Skyr-Smoothie 94

- Knäckebrot mit Heidelbeerquark und Nüssen 151
- Schnelles Heidelbeer-Walnuss-Müsli 90
- Heidelbeer-Skyr-Smoothie 94
- Heidelbeer-Walnuss-Müsli, schnelles 90

Hering

- Traditionell eingelegte Heringe 133
- Heringe, traditionell eingelegte 133
- Heringsbrot mit Roter Bete 150

J**Joghurt**

- Beeren-Joghurt-Eis 168
- Frischkornmüsli mit Birnen 87
- Johannisbeermuffins 168
- Schnelles Heidelbeer-Walnuss-Müsli 90

Johannisbeeren

- Erdbeer-Johannisbeer-Skyr mit Leinsamen 95
- Feldsalat mit Johannisbeeren und Walnüssen 111
- Johannisbeermuffins 168

K

- Kalbsgeschnetzeltes mit Bandnudeln und Pfifferlingen 140

Kartoffeln

- Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Nuss-Crunch 113
- Forelle aus dem Pergament mit Drillingen 132
- Gemüsesticks aus dem Ofen 126
- Grünkohlküchle 126
- Hähnchenfilet mit Fenchel und lila Kartoffeln 136
- Kartoffelsalat 108
- Kürbisgnocchi 128
- Nordische Minestrone 115
- Rote-Bete-Kartoffelpuffer 119
- Schupfnudeln mit Sauerkraut 9
- Weiderind mit Salzkartoffeln und grünen Bohnen 143
- Wildfrikadellen mit Salzkartoffeln und Apfelrotkohl 136
- Zucchini-Suppe mit gebratenem Lachs 116
- Zwetschgenknödel mit Butterbröseln 120
- Kartoffelsalat 108

Käse

- Brokkoli-Penne mit Kräuterpesto 129
- Gebackener Camembert mit Preiselbeeren 123
- Kleine Kürbis-Chili-Brote 147
- Mangoldtarte mit Räucherlachs 142

- Überbackene Käse-Schinken-Brote 151
- Käsekuchen 161
- Käse-Schinken-Brote, überbackene 151
- Kirschen**
 - Grießbrei mit Kirschen 92
- Klassisches Roggensauerteigbrot 156
- Knäckebrot mit Gurkenfrischkäse und Krabben 151
- Knäckebrot mit Heidelbeerquark und Nüssen 151
- Knuspermüsli mit Trockenfrüchten 89
- Knuspriges Roggen-Knäckebrot 152
- Kohlrabi**
 - Kohlrabicremesuppe 115
- Kohlrabicremesuppe 115
- Krabben**
 - Fenchel-Apfel-Salat mit Krabben 109
 - Kräuterrührei mit Krabben 94
- Kräuter**
 - Brokkoli-Penne mit Kräuterpesto 129
 - Gedämpfter Kabeljau mit Schwarzwurzeln und Rosenkohl 134
 - Grüne Hähnchen-Graupen-Bowl 141
 - Salatdressing mit Skyr und Kräutern 103
- Kräuterrührei mit Krabben 94
- Kürbis**
 - Kleine Kürbis-Chili-Brote 147
- Kürbis-Chili-Brote, kleine 147
- Kürbisgnocchi 128
- Kürbiskerne**
 - Brokkoli-Radieschen-Salat 108
 - Haferflocken-Kürbiskern-Energiekugeln 102
 - Kürbiskern-Vinaigrette 102
 - Wildkräuterpesto 100
- Kürbiskern-Vinaigrette 102
- Kürbissuppe, scharfe 116
- L**
- Lachs**
 - Mangoldtarte mit Räucherlachs 142
 - Zucchinisuppe mit gebratenem Lachs 116
- Lachsbrot mit pochiertem Ei 150
- Lachs mit gebratenem Stangenbrokkoli und Joghurtdip 138
- Leinsamen**
 - Erdbeer-Johannisbeer-Skyr mit Leinsamen 95
 - Leinsamenbrot 153
- Leinsamenbrot 153
- M**
- Mangold**
 - Mangoldtarte mit Räucherlachs 142

- Rehrücken auf buntem Mangold mit Preiselbeeren und Pfifferlingen 135
- Mangoldtarte mit Räucherlachs 142
- Minestrone, nordische 115
- Möhren**
 - Apfel-Möhren-Salat mit Saaten 106
 - Feldsalat mit gebratenem Gemüse und Haselnüssen 104
 - Möhrenkuchen 160
 - Sommerliche Minestrone 113
- Möhrenkuchen 160
- N**
- Nordische Birchermüsli-Variante 92
- Nudeln**
 - Brokkoli-Penne mit Kräuterpesto 129
 - Herbstliche Spaghetti mit Wildragout 142
 - Kalbsgeschnetzeltes mit Bandnudeln und Pfifferlingen 140
- Nüsse**
 - Früchtebrot 155
 - Gebackener Blumenkohl mit Nusskruste 129
 - Graupenrisotto mit Pilzen 122
 - Haselnuss-Walnuss-Creme 97
 - Knuspermüsli mit Trockenfrüchten 89
 - Knuspriges Roggen-Knäckebrot 152
 - Mangoldtarte mit Räucherlachs 142
 - Nordische Birchermüsli-Variante 92
 - Nussiges Eiweißmüsli 88
 - Obstsalat mit Nüssen 104
 - Walnuss-Bärlauch-Pesto 100
- Nussmus**
 - Haferflocken-Kürbiskern-Energiekugeln 102
 - Heidelbeer-Skyr-Smoothie 94
- O**
- Obst**
 - Obstsalat mit Nüssen 104
- Obstsalat mit Nüssen 104
- P**
- Pancakes mit Apfelmus 120
- Petersilienwurzeln**
 - Petersilienwurzel-Walnuss-Creme 101
- Petersilienwurzel-Walnuss-Creme 101
- Pflaumen**
 - Warmer Pflaumen-Crumble 159
- Pflaumen-Crumble, warmer 159
- Pilze**
 - Bandnudeln mit Rosenkohl-Pilz-Sauce 131
 - Graupenrisotto mit Pilzen 122
 - Kalbsgeschnetzeltes mit Nudeln und Pfifferlingen 140

- Rehrücken auf buntem Mangold mit Preiselbeeren und Pfifferlingen 135
- Überbackene Käse-Schinken-Brote 151
- Wirsing-Pfifferling-Muffins 99
- Porridge, klassischer 90
- Porridge, schneller feiner 89
- Preiselbeeren**
 - Edelhirschgulasch mit Preiselbeeren 143
 - Gebackener Camembert mit Preiselbeeren 123
 - Rehrücken auf buntem Mangold mit Preiselbeeren und Pfifferlingen 135
 - Rotkohl mit Preiselbeeren und Zimt 131
 - Sauerteigbrot mit kalten Wildbraten und Salat 150
- R**
- Rehrücken auf buntem Mangold mit Preiselbeeren und Pfifferlingen 135
- Rinderbrühe 112
- Rinderrouladen mit sauren Gurken 140
- Roggen**
 - Blaue Apfeltarte 162
 - Frischkornmüsli mit Birnen 87
 - Klassisches Roggensauerteigbrot 156
 - Knuspermüsli mit Trockenfrüchten 89
 - Knuspriges Roggen-Knäckebrot 152
 - Leinsamenbrot 153
 - Nussiges Eiweißmüsli 88
 - Roggenbrötchen mit Walnüssen 146
 - Sauerteigbrot mit kalten Wildbraten und Salat 150
 - Schnelles Roggensauerteigbrot 152
 - Stachelbeerkuchen mit Guss 160
 - Überbackene Käse-Schinken-Brote 151
- Roggenbrötchen mit Walnüssen 146
- Roggen-Knäckebrot, knuspriges 152
- Roggensauerteigbrot, klassisches 156
- Rosenkohl**
 - Bandnudeln mit Rosenkohl-Pilz-Sauce 131
 - Gedämpfter Kabeljau mit Schwarzwurzeln und Rosenkohl 134
- Rosinenbrötchen 147
- Rote Bete**
 - Chicorée-Salat mit Roter Bete, Birnen und Walnüssen 111
 - Heringsbrot mit Roter Bete 150
 - Rote Bete-Frischkäsecreme 101
 - Rote-Bete-Kartoffelpuffer 119
- Rotkohl**
 - Rotkohl mit Preiselbeeren und Zimt 131

- Wildfrikadellen mit Salzkartoffeln und Apfelrotkohl 136
- Rotkohl mit Preiselbeeren und Zimt 131

S**Salat**

- Chicorée-Salat mit Roter Bete, Birnen und Walnüssen 111
- Feldsalat mit gebratenem Gemüse und Haselnüssen 104
- Feldsalat mit Johannisbeeren und Walnüssen 111
- Wintersalat mit Früchten 106
- Salatdressing aus Muttersaft 103
- Salatdressing, klassisches 103
- Salatdressing mit Skyr und Kräutern 103

Samen

- Apfel-Möhren-Salat mit Saaten 106

Sauerkraut

- Schupfnudeln mit Sauerkraut 9
- Sauerkraut-Blechkuchen 125
- Sauerkraut, selbstgemachtes 123

Sauerteig

- Dinkel-Sauerteig-Brötchen 146
- Früchtebrot 155
- Leinsamenbrot 153
- Sauerteigbrot mit kalten Wildbraten und Salat 150
- Schnelles Roggensauerteigbrot 152
- Sauerteigbrot mit kalten Wildbraten und Salat 150

Schinken

- Überbackene Käse-Schinken-Brote 151
- Schlemmerfilet im Kräuter-Knusper-Mantel 133

- Schupfnudeln mit Sauerkraut 9

Schwarzwurzeln

- Gedämpfter Kabeljau mit Schwarzwurzeln und Rosenkohl 134
- Skrei mit glasiertem Wurzelgemüse 9

Skyr

- Brombeer-Skyr mit Haferflocken 8
- Erdbeer-Johannisbeer-Skyr mit Leinsamen 95
- Heidelbeer-Skyr-Smoothie 94
- Salatdressing mit Skyr und Kräutern 103
- Stachelbeerkuchen mit Guss 160
- Sommerliche Minestrone 113
- Spaghetti, herbstliche, mit Wildragout 142

Stachelbeeren

- Stachelbeerkuchen mit Guss 160
- Stachelbeerkuchen mit Guss 160

T**Trockenfrüchte**

- Früchtebrot 155
- Herbstliches Apfelmus 164
- Knuspermüsli mit Trockenfrüchten 89

W

- Walnuss-Bärlauch-Pesto 100

Walnüsse

- Apfelstrudel 165
- Bratäpfel mit Walnüssen und Rosinen 164
- Chicorée-Salat mit Roter Bete, Birnen und Walnüssen 111
- Feldsalat mit Johannisbeeren und Walnüssen 111
- Fruchtiger Graupensalat 109
- Gebackener Camembert mit Preiselbeeren 123
- Petersilienwurzel-Walnuss-Creme 101
- Roggenbrötchen mit Walnüssen 146
- Schnelles Heidelbeer-Walnuss-Müsli 90
- Schokoladige Haferkekse mit Walnüssen 167
- Weiderind mit Salzkartoffeln und grünen Bohnen 143

Wild

- Edelhirschgulasch mit Preiselbeeren 143
- Herbstliche Spaghetti mit Wildragout 142
- Rehrücken auf buntem Mangold mit Preiselbeeren und Pfifferlingen 135
- Sauerteigbrot mit kalten Wildbraten und Salat 150
- Wildfrikadellen mit Salzkartoffeln und Apfelrotkohl 136
- Wildfrikadellen mit Salzkartoffeln und Apfelrotkohl 136

Wildkräuter

- Kräuterrührei mit Krabben 94
- Wildkräuterpesto 100
- Wildkräuterpesto 100
- Wintersalat mit Früchten 106

Wirsing

- Wirsing-Pfifferling-Muffins 99
- Wirsing-Pfifferling-Muffins 99

Wurzelgemüse

- Skrei mit glasiertem Wurzelgemüse 9

Z

- Zander mit Pak Choi und Zuckerschoten 132
- Zucchini-suppe mit gebratenem Lachs 116

Zwetschgen

- Zwetschgenknödel mit Butterbröseln 120
- Zwetschgenkonfitüre 97
- Zwetschgentarte 161
- Zwetschgenknödel mit Butterbröseln 120
- Zwetschgenkonfitüre 97
- Zwetschgentarte 161

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

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



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter