# REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS


## A

**Ananas**
– Exotic Smoothie 39
**Äpfel**
– Apfel-Curry-Suppe 43
– Apfel-Pancakes 100
– Apfel-Pflaumen-Muffins 92
– Apfel-Quark-Aufstrich 111
– Apfel-Zimt-Eis 105
– Apfel-Zimt-Muffins 26
– Blumenkohl-Nuss-Salat 55
– Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 67
– Grüne Smoothie-Bowl 38
– Kürbis-Apfel-Konfitüre 30
– Mandel-Himbeer-Smoothie 38
– Overnight Bircher Müsli 40
– Rote-Bete-Salat 52
**Aprikosen**
– Aprikosen-Orangen-Konfitüre 114
– Curry-Aprikosen-Aufstrich 111
Asia-Spargelsuppe 49
Asiatisches Fischcurry 84

## B

**Bananen**
– Apfel-Zimt-Eis 105
– Bananen-Kaffee-Smoothie 39
– Grüne Smoothie-Bowl 38
– Haferflocken-Bananen-Cookies 96
– Mandel-Himbeer-Smoothie 38
– Overnight Bircher Müsli 40
– Rucola-Bananen-Smoothie 38
**Bärlauch**
– Bärlauchquark 26
– Bärlauchsuppe 45
Bauernsalat mit Tofu 54
**Beeren**
– Beeren-Smoothie 39
– Brombeer-Schneckenkuchen 92
– Erdbeer-Feigen-Konfitüre 114
– Erdbeer-Quark-Creme 32
– Himbeer-Softeis 105
– Kaffee-Heidelbeer-Creme 102
– Kokos-Himbeer-Makronen 91
– Mandel-Himbeer-Smoothie 38
– Pfirsich-Kokos-Porridge 40
– Rote Grütze 104
– Schoko-Erdbeer-Torte 98
– Schoko-Erdbeer-Whoopies 94
Berliner aus dem Backofen 97
**Birnen**
– Rotkohl-Birnen-Salat 52
**Blumenkohl**
– Blumenkohl-Kokos-Curry 59
– Blumenkohl-Nuss-Salat 55
– Quinoa-Gemüse-Topf 70
**Brokkoli**
– Möhren-Brokkoli-Salat 56
– Quinoa-Gemüse-Topf 70
**Brombeeren**
– Beeren-Smoothie 39
– Brombeer-Schneckenkuchen 92
**Brötchen**
– Hack-Muffins 80
– Königsberger Klopse 76
– Spinatknödel 60
**Bulgur**
– Sommerlicher Bulgursalat 56
**Buttermilch**
– Apfel-Pflaumen-Muffins 92
– Apfel-Zimt-Muffins 26

## C

Chia-Schokopudding 105
Couscous-Bratlinge 68
Curry-Aprikosen-Aufstrich 111
Currysauce 118

## D

Dattel-Orangen-Creme 112
**Dickmilch**
– Zitronen-Dickmilch 102

## E

**Eier**
– Apfel-Pancakes 100
– Eier in Kräuter-Senf-Sauce 60
– Forellen-Ei-Aufstrich 108
– Kokos-Himbeer-Makronen 91
– Lachs-Ei-Muffins 34
– Pancakes 32
– Schoko-Erdbeer-Torte 98
– Thunfisch-Ei-Aufstrich 26
– Tomaten-Basilikum-Omelett 30
– Vanillesauce 130
– Zucchini-Pfannkuchenrollen 70
Eisbergsalat mit Gemüsedressing 56
Eiskaffee 132
**Erdbeeren**
– Erdbeer-Feigen-Konfitüre 114
– Erdbeer-Quark-Creme 32
– Erdbeersauce 130
– Schoko-Erdbeer-Torte 98
– Schoko-Erdbeer-Whoopies 94
Exotic Smoothie 39

## F

**Feigen**
– Erdbeer-Feigen-Konfitüre 114
**Fisch**
– Asiatisches Fischcurry 84
– Fisch-Gemüse-Spieße mit Senf-Hollandaise 87
– Forellen-Ei-Aufstrich 108
– Gurken-Lachs-Topf 88
– Lachs-Crostini 88
– Lachs-Ei-Muffins 34
– Mediterrane Fischsuppe 46
– Thunfisch-Buletten 84
– Thunfisch-Ei-Aufstrich 26
– Thunfisch-Tomaten-Risotto 88
– Thunfisch-Tomaten-Salat 52
Fischsuppe, mediterrane 46
Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 67
**Fleisch**
– Asia-Spargelsuppe 49
– Grünes Thai-Curry 76
– Hackbällchen mit Paprikabulgur 74
– Hack-Muffins 80
– Hähnchenfrikadellen 79
– Italienischer Lendentopf 80
– Königsberger Klopse 76
– Kürbis-Bolognese 79
– Putengulasch in Senfsauce 80
– Putenschnitzel mit Basilikumkruste 73
Forellen-Ei-Aufstrich 108
Frankfurter Grüne Sauce 124
**Frischkäse**
– Bärlauchsuppe 45
– Curry-Aprikosen-Aufstrich 111
– Dattel-Orangen-Creme 112




aus: Dostal, Leicht & lecker abnehmen – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107196) © 2017 Trias Verlag

– Radieschen-Kresse-Aufstrich 107
– Schoko-Erdbeer-Whoopies 94
Fruchties 96

## G

**Garnelen**
– Mediterrane Fischsuppe 46
– Pasta mit Chiligarnelen 85
– Zucchini-Pistazien-Suppe mit Garnelen 46
**Geflügel**
– Asia-Spargelsuppe 49
– Grünes Thai-Curry 76
– Hähnchenfrikadellen 79
– Putengulasch in Senfsauce 80
– Putenschnitzel mit Basilikumkruste 73
Gemüse-Crostini 67
Gemüsesauce »Allerlei« 118
**Getreide**
– Berliner aus dem Backofen 97
– Couscous-Bratlinge 68
– Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 67
– Graupen-Gemüsesuppe 50
– Hackbällchen mit Paprikabulgur 74
– Kernige Kerle 34
– Kürbis-Dinkel-Puffer 68
– Möhren-Zucchini-Brot 25
– Quinoa-Gemüse-Topf 70
– Rosinen-Quark-Brötchen 31
– Sommerlicher Bulgursalat 56
– Vollkorn-Dinkelhörnchen 29
Gewürz-Chai 128
Granatapfel-Milchreis, orientalischer 100
Graupen-Gemüsesuppe 50
**Gurken**
– Bauernsalat mit Tofu 54
– Gurken-Lachs-Topf 88

## H

**Hackfleisch**
– Hackbällchen mit Paprikabulgur 74
– Hack-Muffins 80
– Königsberger Klopse 76
– Kürbis-Bolognese 79
**Haferflocken**
– Apfel-Zimt-Muffins 26
– Haferflocken-Bananen-Cookies 96
– Müsliriegel 31
– Pfirsich-Kokos-Porridge 40
Hähnchenfrikadellen 79
**Heidelbeeren**
– Beeren-Smoothie 39
– Kaffee-Heidelbeer-Creme 102
**Himbeeren**
– Himbeer-Chia-Aufstrich 114
– Himbeer-Dressing 125
– Himbeer-Softeis 105
– Kokos-Himbeer-Makronen 91
– Mandel-Himbeer-Smoothie 38
– Pfirsich-Kokos-Porridge 40
**Honigmelone**
– Honigmelone mit Kokosquark 102
Honig-Senf-Dressing 126

## J

**Joghurt**
– Beeren-Smoothie 39
– Erdbeer-Quark-Creme 32
– Frankfurter Grüne Sauce 124
– Honig-Senf-Dressing 126
– Mandarinen-Vanille-Creme 112
– Orangen-Joghurt-Eis 104
– Overnight Bircher Müsli 40
– Thunfisch-Ei-Aufstrich 26
– Vollkorn-Dinkelhörnchen 29
– Zitronen-Pistazien-Creme 112

## K

**Kaffee**
– Bananen-Kaffee-Smoothie 39
– Eiskaffee 132
– Kaffee-Heidelbeer-Creme 102
– Latte macchiato 32
**Kartoffeln**
– Bärlauchsuppe 45
– Eier in Kräuter-Senf-Sauce 60
– Kürbis-Dinkel-Puffer 68
– Rinder-Kartoffel-Topf 79
**Käse**
– Gemüse-Crostini 67
– Gemüsesauce »Allerlei« 118
– Käse-Paprika-Salat 54
– Rucola-Tomaten-Aufstrich 108
– Schinken-Käse-Aufstrich 111
– Zucchini-Pfannkuchenrollen 70
Käsekuchen im Glas 97
Kernige Kerle 34
Kernige Schokobällchen 96
**Kirschen**
– Rote Grütze 104
**Kohl**
– Klassischer Krautsalat 55
– Rotkohl-Birnen-Salat 52
**Kohlrabi**
– Blumenkohl-Nuss-Salat 55
– Spinat-Kohlrabi-Suppe 49
**Kokos**
– Asiatisches Fischcurry 84
– Blumenkohl-Kokos-Curry 59
– Grünes Thai-Curry 76
– Honigmelone mit Kokosquark 102
– Kokos-Himbeer-Makronen 91
– Kürbis-Kokos-Suppe mit Mango 49
– Low-Carb-Müsli 29
– Pfirsich-Kokos-Porridge 40
– Rote-Linsen-Kokos-Suppe 50
– Spinatsauce 125
Königsberger Klopse 76
**Krabben**
– Krabben-Tomaten-Nudeln 85
**Kräuter**
– Eier in Kräuter-Senf-Sauce 60
– Frankfurter Grüne Sauce 124
– Lachs-Crostini 88
– Radieschen-Kresse-Aufstrich 107
– Sommerlicher Bulgursalat 56
– Wassermelonen-Slushie 132
Krautsalat, klassischer 55
**Kürbis**
– Flammkuchen mit Kürbis und Apfel 67
– Kürbis-Apfel-Konfitüre 30
– Kürbis-Bolognese 79
– Kürbis-Dinkel-Puffer 68
– Kürbis-Kokos-Suppe 49
– Kürbispesto 117

## L

**Lachs**
– Gurken-Lachs-Topf 88
– Lachs-Crostini 88
– Lachs-Ei-Muffins 34
Latte macchiato 32
**Lauch**
– Graupen-Gemüsesuppe 50
Lendentopf, italienischer 80
**Linsen**
– Rote-Linsen-Bolognese 64
– Rote-Linsen-Kokos-Suppe 50
Low-Carb-Müsli 29

## M

Mandarinen-Vanille-Creme 112
**Mandeln**
– Fruchties 96
– Kernige Schokobällchen 96
– Kürbispesto 117
– Mandel-Himbeer-Smoothie 38
– Müsliriegel 31



aus: Dostal, Leicht & lecker abnehmen – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107196) © 2017 Trias Verlag

– Rüblikuchen im Glas 94
**Mangos**
– Exotic Smoothie 39
– Kürbis-Kokos-Suppe 49
Matcha-Milch 128
**Milch**
– Bananen-Kaffee-Smoothie 39
– Berliner aus dem Backofen 97
– Eiskaffee 132
– Gewürz-Chai 128
– Latte macchiato 32
– Matcha-Milch 128
– Pancakes 32
– Schokoladensauce 130
– Tomaten-Basilikum-Omelett 30
– Vanillesauce 130
– Zucchini-Pfannkuchenrollen 70
**Möhren**
– Blumenkohl-Nuss-Salat 55
– Couscous-Bratlinge 68
– Eisbergsalat mit Gemüsedressing 56
– Gemüse-Crostini 67
– Graupen-Gemüsesuppe 50
– Grüne Smoothie-Bowl 38
– Klassischer Krautsalat 55
– Mediterrane Fischsuppe 46
– Möhren-Brokkoli-Salat 56
– Möhrensuppe mit Pesto 45
– Möhren-Zucchini-Brot 25
– Rinder-Kartoffel-Topf 79
– Rote-Bete-Salat 52
– Rüblikuchen im Glas 94
Müsliriegel 31

## N

**Nektarinen**
– Exotic Smoothie 39
**Nudeln**
– Krabben-Tomaten-Nudeln 85
– One Pot Pasta mit Tomaten 64
– Pasta mit Chiligarnelen 85
**Nüsse**
– Blumenkohl-Nuss-Salat 55
– Fruchties 96
– Low-Carb-Müsli 29
– Müsliriegel 31

## O

One Pot Pasta mit Tomaten 64
**Orangen**
– Aprikosen-Orangen-Konfitüre 114
– Orangen-Joghurt-Eis 104
Overnight Bircher Müsli 40

## P

Pancakes 32
**Paprika**
– Bauernsalat mit Tofu 54
– Eisbergsalat mit Gemüsedressing 56
– Fisch-Gemüse-Spieße mit Senf-Hollandaise 87
– Hackbällchen mit Paprikabulgur 74
– Hack-Muffins 80
– Käse-Paprika-Salat 54
– Ketchup 120
Pasta mit Chiligarnelen 85
**Pfirsiche**
– Pfirsich-Kokos-Porridge 40
**Pflaumen**
– Apfel-Pflaumen-Muffins 92
– Zwetschgenmus 30
**Pilze**
– Gemüse-Crostini 67
– Gemüsesauce »Allerlei« 118
– Pilzsauce 124
– Putengulasch in Senfsauce 80
**Pistazien**
– Zitronen-Pistazien-Creme 112
– Zucchini-Pistazien-Suppe mit Garnelen 46
Putengulasch in Senfsauce 80
Putenschnitzel mit Basilikumkruste 73

## Q

**Quark**
– Apfel-Quark-Aufstrich 111
– Apfel-Zimt-Eis 105
– Bärlauchquark 26
– Brombeer-Schneckenkuchen 92
– Erdbeer-Quark-Creme 32
– Honigmelone mit Kokosquark 102
– Kaffee-Heidelbeer-Creme 102
– Käsekuchen im Glas 97
– Mandarinen-Vanille-Creme 112
– Rosinen-Quark-Brötchen 31
– Schinken-Käse-Aufstrich 111
– Schoko-Erdbeer-Torte 98
– Schoko-Erdbeer-Whoopies 94
**Quinoa**
– Quinoa-Gemüse-Topf 70

## R

Radieschen-Kresse-Aufstrich 107
**Reis**
– Orientalischer Granatapfel-Milchreis 100
– Thunfisch-Tomaten-Risotto 88
**Rindfleisch**
– Rinder-Kartoffel-Topf 79
Rosinen-Quark-Brötchen 31
**Rote-Bete**
– Rote-Bete-Salat 52
Rote Grütze 104
Rote-Linsen-Bolognese 64
Rote-Linsen-Kokos-Suppe 50
Rotes Pesto all'arrabiata 117
Rotkohl-Birnen-Salat 52
Rüblikuchen im Glas 94
**Rucola**
– Rucola-Bananen-Smoothie 38
– Rucola-Tomaten-Aufstrich 108

## S

Schinken-Käse-Aufstrich 111
**Schokolade**
– Chia-Schokopudding 105
– Kernige Schokobällchen 96
– Schoko-Erdbeer-Torte 98
– Schoko-Erdbeer-Whoopies 94
– Schokoladensauce 130
**Schweinefleisch**
– Italienischer Lendentopf 80
**Sellerie**
– Graupen-Gemüsesuppe 50
Smoothie-Bowl, grüne 38
Sommerlicher Bulgursalat 56
**Spargel**
– Grünes Spargelpesto 117
Spargelpesto, grünes 117
**Spinat**
– Grüne Smoothie-Bowl 38
– Spinatknödel 60
– Spinat-Kohlrabi-Suppe 49
– Spinatsauce 125
**Süßkartoffeln**
– Kürbis-Kokos-Suppe mit Mango 49
– Möhrensuppe mit Pesto 45

## T

Thai-Curry, grünes 76
**Thunfisch**
– Thunfisch-Buletten 84
– Thunfisch-Ei-Aufstrich 26
– Thunfisch-Tomaten-Risotto 88
– Thunfisch-Tomaten-Salat 52
**Tofu**
– Bauernsalat mit Tofu 54
**Tomaten**
– Bauernsalat mit Tofu 54



aus: Dostal, Leicht & lecker abnehmen – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107196) © 2017 Trias Verlag

– Eisbergsalat mit Gemüsedressing 56
– Gemüsesauce »Allerlei« 118
– Ketchup 120
– Krabben-Tomaten-Nudeln 85
– Kürbis-Bolognese 79
– Mediterrane Fischsuppe 46
– One Pot Pasta mit Tomaten 64
– Putenschnitzel mit Basilikumkruste 73
– Rinder-Kartoffel-Topf 79
– Rote-Linsen-Bolognese 64
– Rotes Pesto all'arrabiata 117
– Rucola-Tomaten-Aufstrich 108
– Sommerlicher Bulgursalat 56
– Thunfisch-Tomaten-Salat 52
– Tomaten-Basilikum-Omelett 30
– Tomatensauce 120
– Tomaten-Vinaigrette 126

**Trockenfrüchte**
– Currysauce 118
– Dattel-Orangen-Creme 112
– Fruchties 96

## V
Vanillesauce 130
Vollkorn-Dinkelhörnchen 29

## W
Wassermelonen-Slushie 132

## Z
**Zitronen**
– Zitronen-Dickmilch 102
– Zitronen-Pistazien-Creme 112

**Zucchini**
– Fisch-Gemüse-Spieße mit Senf-Hollandaise 87
– Gemüse-Crostini 67
– Gemüsesauce »Allerlei« 118
– Möhren-Zucchini-Brot 25
– Zucchini-Pfannkuchenrollen 70
– Zucchini-Pistazien-Suppe mit Garnelen 46

Zwetschgenmus 30



aus: Dostal, Leicht & lecker abnehmen – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107196) © 2017 Trias Verlag