

Rezeptverzeichnis

A

- Amaranth-Porridge mit Birnen und Heidelbeeren 8
- Apfel-Nuss-Porridge mit Cranberrys 88
- Apfel-Walnuss-Creme 91

Aubergine

- Auberginen mit Feta 134
- Omelett mit Gemüse-Feta-Füllung 139
- Pasta mit Auberginen 135
- Ratatouillequiche 136

Avocado

- Avocado-Lachs-Brot 90
- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 90
- Erbsen-Avocado-Paste 105
- Gebackene Makrele mit Avocadosalat 144

B

Beeren

- Beerencreme 170
- Buchweizengrütze mit Erdbeeren 88
- Buchweizen-Preiselbeer-Kuchen 164
- Erdbeeren mit Pistaziencreme 169
- Overnight-Oats mit Mohn und Himbeeren 87
- Pistazien
 - Brombeer-Pistazien-Joghurt 84
- Schnelles Brombeermüsli 84
- Walnüsse
 - Amaranth-Porridge mit Birnen und Heidelbeeren 8
- Warmer Hirsebrei mit Heidelbeeren und Nüssen 85

Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse 103

Birnen

- Amaranth-Porridge mit Birnen und Heidelbeeren 8
- Birnen-Brie-Baguette mit Walnüssen 97
- Birnen-Mandel-Bulgur 85
- Birnen-Nuss-Kuchen 164
- Quark-Birnen-Plunder mit Streuseln 163
- Walnuss-Birnen-Risotto 135

Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 90

Blumenkohl-Blinis mit Räucherlachs 152

Bohnen

- Bohneintopf mit Calamari 110
- Bohnen-Hirse-Bratlinge mit Minzdip 130
- Bohnen-Mais-Ragout 134
- Bohnen mit Zitrone und Walnüssen 109
- Bohnen-Thunfisch-Salat 116
- Bohnen-Walnuss-Aufstrich 105

- Chili sin Carne 140
- Fenchelschiffchen mit Bohnen-Fenchel-Topping 97
- Hähnchen mit Salbei und Bohnen 155
- Paprika-Bohnen-Tortilla 125
- Thunfisch-Bohnen-Aufstrich 104
- Brokkolisuppe mit Lachs 112
- Brombeer-Pistazien-Joghurt 84
- Buchweizengrütze mit Erdbeeren 88
- Buchweizen-Preiselbeer-Kuchen 164
- Bulgur-Lachs-Salat mit Granatapfel 120

C

Champignons

- Putenrouladen mit Spinatfüllung 157
- Räucherfisch-Rillettes im Radicchioschiffchen 100
- Rosmarinpolenta mit Pilzen und Mangold 138
- Chili sin Carne 140

E

Eier

- Eier-Sardellen-Salat 118
- Omelett mit Gemüse-Feta-Füllung 139
- Paprika-Rührei 92
- Shakshuka 92
- Spinatomelett mit Basilikumpesto 126
- Erbsen-Avocado-Paste 105
- Erdbeeren mit Pistaziencreme 169

F

Feldsalat mit Ziegenkäse, Äpfeln und Walnüssen 123

Fenchel

- Fenchel-Mozzarella-Toast 98
- Fenchelschiffchen mit Bohnen-Fenchel-Topping 97

Feta

- Auberginen mit Feta 134
- Feta aus dem Ofen 126
- Omelett mit Gemüse-Feta-Füllung 139
- Rotkohlstrudel 133

Fisch

- Avocado-Lachs-Brot 90
- Blinis mit Avocado-Lachs-Salsa 90
- Blumenkohl-Blinis mit Räucherlachs 152
- Bohnen-Thunfisch-Salat 116
- Brokkolisuppe mit Lachs 112
- Bulgur-Lachs-Salat mit Granatapfel 120
- Eier-Sardellen-Salat 118
- Fischfilet mit Nusshaube 145

- Fisch-Kartoffel-Frikadelle mit Spiegelei 144
- Forellen-Brunnenkresse-Sandwich 96
- Französische Zwiebelsuppe 110
- Gebackene Makrele mit Avocadosalat 144
- Gegrillte Sardinen mit Paprikagemüse 146
- Lachs-Spinat-Quiche 150
- Pancakes mit Räucherhering 91
- Räucherfisch-Rillettes im Radicchioschiffchen 100
- Reissalat mit Räuchermakrele 9
- Rote-Bete-Rösti mit Matjes und Meerrettichdip 149
- Saibling im Pergament mit Tomaten und Zucchini 149
- Sesamrotbarsch mit Gemüse 151
- Thunfisch-Bohnen-Aufstrich 104
- Überbackene Sardinen und Zucchini 98
- Forellen-Brunnenkresse-Sandwich 96
- Französische Zwiebelsuppe 115
- Fruchtiger Brotsalat 117

G

Garnelen

- Paella 146
- Radieschen-Mandarinen-Salat mit Krabben 117
- Sepia-Tagliatelle 145
- Zucchininudeln mit Garnelen und Walnussepesto 9
- Gebackene Feigen mit Ziegenkäse und Honig 167
- Gebackene Makrele mit Avocadosalat 144

Geflügel

- Hähnchen mit Salbei und Bohnen 155
- Linsen-Hähnchen-Eintopf 112
- Pollo alla cacciatora 155
- Putenrouladen mit Spinatfüllung 157
- Schmorhähnchen mit Zitrone 154
- Gegrillte Halloumispieße 127
- Gegrillte Sardinen mit Paprikagemüse 146
- Gemüesticks mit Hummus 101
- Gnocchi mit Salbeibutter 141
- Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen 83
- Grünkohlauflaufstrich 104

H

- Haferflockenkekse 161
- Hähnchen mit Salbei und Bohnen 155

Halloumi-Burger mit Röstpaprika 96

K

Kalte Tomaten-Orangen-Suppe mit Parmesanchips 111

Kartoffeln

- Fisch-Kartoffel-Frikadelle mit Spiegelei 144
- Gnocchi mit Salbeibutter 141
- Kartoffel-Gurken-Salat 120
- Schmorhähnchen mit Zitrone 154

Kichererbsen

- Fruchtiger Brotsalat 117
- Gemüsesticks mit Hummus 101

L

Lamm mit Couscous 143

Linsen

- Chili sin Carne 140
- Linsen-Hähnchen-Eintopf 112
- Linsensalat mit gebratenem Gemüse 118

M

Mandarinen-Haselnuss-Joghurt 168

Mandeln

- Birnen-Mandel-Bulgur 85
- Mediterraner Rosenkohl 141

Möhren

- Bohnen-Mais-Ragout 134
- Gemüsesticks mit Hummus 101
- Linsen-Hähnchen-Eintopf 112
- Möhren-Rosmarin-Pommes 100
- Wurzelgemüse-Crumble 103

N

Nudelsalat mit Melone und Schafskäse 115

Nüsse

- Apfel-Nuss-Porridge mit Cranberrys 88
- Apfel-Walnuss-Creme 91
- Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse 103

– Birnen-Brie-Baguette mit Walnüssen 97

– Bohnen mit Zitrone und Walnüssen 109

– Bohnen-Walnuss-Aufstrich 105

– Bulgur-Lachs-Salat mit Granatapfel 120

– Feldsalat mit Ziegenkäse, Äpfeln und Walnüssen 123

– Feta aus dem Ofen 126

– Fischfilet mit Nusshaube 145

– Gebackene Feigen mit Ziegenkäse und Honig 167

– Gegrillte Halloumispieße 127

– Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen 83

– Haferflockenkekse 161

– Mandarinen-Haselnuss-Joghurt 168

– Nuss-Oliven-Pesto 95

– Pasta mit Rosenkohl-Nuss-Sauce 127

– Putenrouladen mit Spinatfüllung 157

– Ricotta-Nuss-Crêpes mit Steinpilzen 131

– Rosmarinpolenta mit Pilzen und Mangold 138

– Schnelles Brombeermüsli 84

– Schoko-Nuss-Aufstrich 107

– Vanilleporridge mit Cranberrykompott 169

– Vanille-Ricotta-Creme mit Äpfeln 170

– Walnuss-Birnen-Risotto 135

– Walnussbrötchen 160

– Walnüsse

– Amaranth-Porridge mit Birnen und Heidelbeeren 8

– Warmer Hirsebrei mit Heidelbeeren und Nüssen 85

– Zucchininudeln mit Garnelen und Walnusspesto 9

O

Omelette mit Gemüse-Feta-Füllung 139

Overnight-Oats mit Mohn und Himbeeren 87

P

Paella 146

Pancakes mit Räucherhering 91

Paprika

- Chili sin Carne 140
- Gegrillte Sardinen mit Paprikagemüse 146
- Linsensalat mit gebratenem Gemüse 118
- Paprika-Bohnen-Tortilla 125
- Paprika-Rührei 92
- Ratatouillequiche 136
- Saibling im Pergament mit Tomaten und Zucchini 149
- Sesamrotbarsch mit Gemüse 151

Pasta

- Nudelsalat mit Melone und Schafskäse 115
- Pasta mit Auberginen 135
- Pasta mit Hähnchen und Nusspesto 157
- Pasta mit Rosenkohl-Nuss-Sauce 127
- Putenrouladen mit Spinatfüllung 157
- Sepia-Tagliatelle 145
- Spinatlasagne 128
- Zucchini-Lachs-Tagliatelle 152
- Zucchininudeln mit Garnelen und Walnusspesto 9

Pilze

- Putenrouladen mit Spinatfüllung 157
- Ricotta-Nuss-Crêpes mit Steinpilzen 131
- Rosmarinpolenta mit Pilzen und Mangold 138

Pinienkerne

- Fenchel-Mozzarella-Toast 98
- Grünkohlaufstrich 104
- Kalte Tomaten-Orangen-Suppe mit Parmesanchips 111
- Nudelsalat mit Melone und Schafskäse 115
- Nuss-Oliven-Pesto 95
- Pistazienpesto 106
- Polenta-Orangen-Kuchen 163
- Ricotta-Tomaten-Aufstrich 106
- Rotkohlstudel 133
- Tomaten
 - Spinatomelett mit Basilikumpesto 126
- Zucchini
 - Mediterraner Buchweizensalat 121

Pistazien

- Brombeer-Pistazien-Joghurt 84
- Pistazienpesto 106

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

Polenta

- Polenta-Orangen-Kuchen 163
- Rosmarinpolenta mit Pilzen und Mangold 138
- Pollo alla cacciatora 155
- Putenrouladen mit Spinatfüllung 157

Q

- Quark-Birnen-Plunder mit Streuseln 163

R

- Radieschen-Mandarinen-Salat mit Krabben 117
- Ratatouillequiche 136
- Räucherfisch-Rillettes im Radicchioschiffchen 100
- Reissalat mit Räuchermakrele 9
- Ricotta-Nuss-Crêpes mit Steinpilzen 131
- Ricotta-Tomaten-Aufstrich 106

Rosenkohl

- Mediterraner Rosenkohl 141
- Pasta mit Rosenkohl-Nuss-Sauce 127
- Rosmarinfocaccia 159
- Rosmarinpolenta mit Pilzen und Mangold 138
- Rote-Bete-Rösti mit Matjes und Meerrettichdip 149
- Rotkohlstrudel 133

S

- Schmorhähnchen mit Zitrone 154
- Schnelles Brombeermüsli 84
- Schokoladentörtchen mit Orangenkompott 168
- Schoko-Nuss-Aufstrich 107
- Sepia-Tagliatelle 145
- Sesambrot 162
- Sesamrotbarsch mit Gemüse 151
- Shakshuka 92

Sonnenblumenbrot 161

Spinat

- Lachs-Spinat-Quiche 150
- Putenrouladen mit Spinatfüllung 157
- Spinatlasagne 128
- Spinatomelett mit Basilikumpesto 126
- Süßkartoffel-Kürbis-Tarte 139

T

- Thunfisch-Bohnen-Aufstrich 104

Tomaten

- Auberginen mit Feta 134
- Chili sin Carne 140
- Französische Zwiebelsuppe 110
- Fruchtiger Brotsalat 117
- Kalte Tomaten-Orangen-Suppe mit Parmesanchips 111
- Mediterraner Buchweizensalat 121
- Omelett mit Gemüse-Feta-Füllung 139
- Pollo alla cacciatora 155
- Ricotta-Tomaten-Aufstrich 106
- Sepia-Tagliatelle 145
- Shakshuka 92
- Spinatomelett mit Basilikumpesto 126
- Vollkornbrot mit getrockneten Tomaten 162

U

- Überbackene Sardinen und Zucchini 98

V

- Vanilleporridge mit Cranberrykompott 169
- Vanille-Ricotta-Creme mit Äpfeln 170
- Vollkornbrot mit getrockneten Tomaten 162

W**Walnüsse**

- Amaranth-Porridge mit Birnen und Heidelbeeren 8
- Apfel-Nuss-Porridge mit Cranberrys 88
- Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen 83
- Pasta mit Rosenkohl-Nuss-Sauce 127
- Schnelles Brombeermüsli 84
- Walnuss-Birnen-Risotto 135
- Walnussbrötchen 160
- Zucchininudeln mit Garnelen und Walnusspesto 9
- Warmer Hirsebrei mit Heidelbeeren und Nüssen 85
- Wurzelgemüse-Crumble 103

Z**Ziegenkäse**

- Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse 103
- Feldsalat mit Ziegenkäse, Äpfeln und Walnüssen 123
- Gebackene Feigen mit Ziegenkäse und Honig 167
- Ziegenkäse-Nektarinen-Baguette 87

Zucchini

- Birnen-Nuss-Kuchen 164
- Mediterraner Buchweizensalat 121
- Ratatouillequiche 136
- Saibling im Pergament mit Tomaten und Zucchini 149
- Überbackene Sardinen und Zucchini 98
- Zucchini-Lachs-Tagliatelle 152
- Zucchininudeln mit Garnelen und Walnusspesto 9

Stichwortverzeichnis

A

Acetylsalicylsäure 39
 Adipositas 47
Algen 38
 – Öl 39
 Alkohol 43
 Altern 51
 Arterienverkalkung 42
 Arteriosklerose 42
 ATTICA-Studie 55

B

Ballaststoffe 64, 69
 – mediterrane Ernährung 71
 – Wirkungen 70
 Bio-Lebensmittel 40
 Bluthochdruck 38
 Brustkrebs 45

D

Darmbakterien 65
 Demenz 28, 51
 Diabetes 49
 Diät 13
 DIRECT-PLUS-Studie 56
 Docosahexaensäure 32
 Dysbiose 66

E

Eicosapentaensäure 32
 EPIC-Studie 55
 Epigenetik 75
 Ernährungsgewohnheiten 19
 Ernährungspyramide 22

F

Feigen 34
 Feta 57
 Fette 47, 66
Fettsäuren
 – gesättigte 20, 66
 – Transfette 69
 – ungesättigte 68
Fisch 32
 – beliebte Sorten 33
 – Öl 32
 – Omega-3-Fettsäuren 32
 – Proteine 32

G

Gebärmutterhalskrebs 43
 Gedächtnisschwund 51
 Geflügel 67
 Geschichte der mediterranen Ernährung 18

H

Herzkrankungen 19
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 28, 32, 42

K

Kichererbsen 46
 Knoblauch 72
 Krebs 28, 43, 44

L

Lebensmittel 28
 Lebensmittelauswahl 22
 Lebensmittelgruppen 24
 Lebensstil 13, 43
 LIBRE-Studie 60
 Lyon Diet Heart Study 54

M

Mankai 21, 58
mediterrane Ernährung
 – Subtypen 27
 Meeresfrüchte 32
 Mehl, vollwertiges 73
 Metabolisches Syndrom 48
 Metabolomik 64
 Mikroalgen 38
 Mikrobiom 65
 Milchprodukte 22

N

Nüsse 35, 64
 – Inhaltsstoffe 35
 – Omega-3-Fettsäure 35
 – Sorten 36

O

ökologische Landwirtschaft 40
Oliven 18, 28, 30, 64
 – Braten 29
 – Ölgewinnung 29

– Omega-9-Fettsäuren 30
Omega-3-Fettsäuren 33, 64
 – Algen 38
 – Fisch 32
 – Nüsse 36
Omega-6-Fettsäuren
 – Krebs 68
 – tierische Lebensmittel 66
Omega-9-Fettsäuren 64, 69
 – Oliven 30

P

Polyphenole 21, 77
 Portion 24
 PREDIMED-Studie 56
Proteine 64, 73
 – mediterrane Ernährung 74

Q

Qualitäts-Siegel 41
 Quecksilber 33

R

Resveratrol 77
 Rosmarin 50
 Rotwein 45, 76

S

Samen 35
 Schadstoffe 33, 40
 Schlaganfall 51
 Seefisch 26
sekundäre Pflanzenstoffe 74
 – mediterrane Ernährung 75
 Sieben-Länder-Studie 19, 53
 Sport 24

T

Tomaten 79

U

Übergewicht 38, 47
 UNESCO 21

V

Volkskrankheiten 12
 Vollkornprodukte 24