

# Elisabeth Lange

## Die Nebenbei-Diät. Das Kochbuch

Leseprobe

[Die Nebenbei-Diät. Das Kochbuch](#)

von [Elisabeth Lange](#)

Herausgeber: Stiftung Warentest



<http://www.narayana-verlag.de/b16441>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## LEICHTER KOCHEN

- 8 Ungewohnte Zutaten
- 9 Gute Geräte
- 10 Sport sichert den Erfolg
- 12 Weniger Kalorien, mehr Nährstoffe ...

## FRÜHSTÜCK

- 16 Besser frühstücken!
- 20 Französisch und schlank
- 22 Emergency-Müsli
- 24 Ei, Ei, Ei
- 26 Früh-Stücke (ohne Stress)
- 28 Satt und kräftig
- 30 Frühstück to go

## MITTAG UND LUNCHBOX

- 34 Schwein haben
- 36 Sommergemüse zum Sattessen
- 38 Abnehmen nach der Saison
- 40 Mediterran
- 44 Süppchen kochen
- 46 Bunt ist gesund
- 48 Gemüse satt!
- 50 Keine Hexerei:  
Abnehmen mit Kräutern
- 54 Bratkartoffeln? Na klar!
- 56 Lieblingsgerichte in leicht
- 58 Bratfisch und Gratin
- 61 Fluffig-leicht und lecker:  
Kartoffel-Gemüse-Püree

- 62 Ein Klassiker in schlank
- 64 Putensteaks und Backkartoffel
- 66 Lieber Leber statt zu dick
- 68 Geschmack rein, Kalorien raus
- 70 Ein Klassiker speckt ab
- 72 Körnchen mit Kick
- 74 Satt und seelig im Winter
- 77 Das Mittagessen
- 78 Lunchbox
- 82 Eier in Form
- 84 Mitnehmen und abnehmen
- 86 Dip statt dick
- 88 Schnelle Salate mit Getreide
- 90 Tupperfisch mitnehmen
- 92 Salatklassiker mit Schnickschnack
- 94 Salate, die mitgehen
- 98 Schnelle Dressings
- 102 Fixe Fische (ganz leicht)
- 104 Ziemlich erleichtert:  
zwei deutsche Klassiker
- 106 Richtig saftig
- 108 Echte Energie-Drinks
- 110 Zwei Süße für die Mittagspause

## ABEND

- 114 Ultraleicht: Suppen mit Gurke!
- 116 Mal edel, mal deftig:  
kaltes Abendbrot mit Fisch
- 118 Pizza und Konsorten
- 122 Mit Aroma und (fast) ohne Kalorien
- 124 Essbare Blüten zum Dippen

- 127 Vitamine aus der Erde
- 128 Feine Herbst- und Wintergemüse
- 130 Wie geht Kohl?
- 133 Mit feinen Ölen würzen
- 134 Erdverbunden und ganz extravagant
- 136 Elegante Salate – mit links gemacht
- 138 Neue Lieblingsalate
- 140 Asia-Küche zum Abnehmen
- 144 Hülsenfrüchte machen schlank
- 146 Frisch aus dem Wasser
- 148 Fische fein kombiniert
- 151 Noch mehr Geschmack
- 152 Fisch und Chips vom Backblech
- 154 Leichtes Geflügel mit einer Prise Raffinesse
- 156 Braten im Backofen:  
wenig Mühe, wenig Kalorien
- 158 Volumetrics – gut gefüllte Teller
- 162 Herzhaft-leichte Eiergerichte
- 165 Minuten-Spaghetti
- 166 Leichte Grillsaucen  
aus der eigenen Küche
- 168 Luftig-leichte Saucenklassiker

### LUXUSKALORIEN

- 172 Schlanke Klassiker
- 174 Leicht, frisch und saftig –  
Apfelkuchen wie früher
- 176 Neue TV-Snacks
- 180 Luftig-leichte Cremes
- 182 Schichtweise Genuss

- 185 Blütenzauber
- 186 Abnehmen mit Kuchen
- 188 Mehr Abnehmen mit  
noch mehr Kuchen
- 191 Unsere Eis-Sensation:  
fast ohne Fett und Zucker

### ESSENTIALS

- 194 Multimüsli für den Vorrat
- 196 Creme und Käse Selbermachen
- 198 Salatsaucen, die halten
- 200 Einmal kochen, dreimal essen
- 202 Selbstgemachte Gemüsebrühe
- 204 Light-Brühe ganz einfach
- 206 Sauer, scharf, lecker!
- 208 Tolle Teige auf Vorrat
- 210 Sieht aus wie Fleisch,  
aber spart 84 % Fett!
- 213 Kernig und köstlich:  
gekochtes Getreide
- 215 Gemüse statt Sahne
- 217 Nützliche Krümel

### ANHANG

- 218 Echte Express-Rezepte
- 219 Register
- 224 Impressum

Abkürzungen im Rezeptteil:

VT = vegetarisch      VGN = vegan

# ECHE TE EXPRESS-REZEPTE

## 5 MINUTEN

Apfel-Möhren-Mix 31  
Blaubeermüsli zum Mitnehmen 23  
Dressings 98, 100, 198  
Frische Himbeermarmelade 21  
Fruchtiges Trinkmüsli mit  
Leinsamen 31  
Joghurtdrink mit Mango  
und Apfel 31  
Apfel-Bananen-Smoothie 19  
Kichererbsen-Koriander-Creme 87  
Lachsbrötchen mit Meerrettich-  
Quark und Gurke 18  
Protein-Rührerier im Pitabrot 25  
Roggenstange mit  
Forellencreme 81  
Schinken-Sandwich mit  
Honigmelone 81  
Shakes 108, 109  
Thunfischbrote mit Appetitsild 81  
Zitronen-Dill-Sauce mit  
Kapern 101

## 15 MINUTEN

Auberginen aus dem Wok 142  
Avocadosuppe 115  
Balance-Müsli 195  
Bohnensalat mit Räucherlachs 97  
Bohnensalat mit Rucola 139  
Chai latte 19  
Champignonsalat 161  
Eibrot mit Paprika 80  
Englisches Porridge 23  
Fenchelsalat mit Birnen 139  
Gebratener Seelachs 59

Gefüllte Äpfel in Sauerrahm 183  
Gefüllte Kirschtomaten 178  
Gewürzröllchen 179  
Gewürztes Popcorn 179  
Griechische Zitronensauce 169  
Hafer-Dinkel-Müsli 195  
Hähnchenleber mit Schalotten 67  
Hasen-Grießpudding 111  
Helle Grillsauce 167  
Hering in Gelee mit rosa  
Remoulade 117  
Hühnerkraftbrühe mit Kerbel  
und Brotwürfel 123  
Kohlsalat mit Blauschimmel-  
käse 96  
Kräuter-Hollandaise 169  
Kräutersuppe mit Knoblauch 53  
Leichte Tatarsauce 153  
Makrelensalat 91  
Mangosalat mit Erdnüssen 139  
Miso-Suppe mit Tofu 142  
Möhrenmüsli mit Kardamom 18  
Putenleber mit Estragon 67  
Putensteaks im Grünen 65  
Roggenbaguette mit Krautsalat  
und Kasseler 80  
Roher Steinpilzsalat 135  
Rosmarin-Tomaten-Gemüse 96  
Rote-Bete-Salat mit  
Meerrettichdip 135  
Roter Couscous mit Kräutern 89  
Rührerier 25  
Spiegeleier mit Speck 19  
Tomaten-Salsa 167  
Tortillarollen mit Hähnchen

und Chicorée 85  
Waldorfsalat mit Bresaola 137  
Weizensalat mit Shrimps  
und Papaya 89  
Zuckerschotengemüse  
mit Bohnenkraut 39

## 20 MINUTEN

Asia-Fleischsalat 143  
Blumenkohl mit  
Walnuss-Topping 37  
Brokkolisalat mit Äpfeln 137  
Bulgur mit Kohlrabi  
und Tomaten 73  
Gnocchi mit Bohnen  
und Tomatensauce 57  
Gurkensuppe mit Dill  
und Pastis 115  
Helle Sauce 169  
Kabeljau mit Senfsauce 105  
Kalbsleber mit Salbei 67  
Kräuter-Frittata mit Tomatendip 52  
Leichte Erdnusscreme 87  
Mango mit Himbeere 183  
Mediterrane Paprikasuppe 47  
Meeresfrüchtesalat mit Fenchel 52  
Minuten-Spaghetti 165  
Nudelsalat mit  
Erdnuss-Dressing 93  
Rosenkohl-Zwiebel-Gemüse 129  
Rote Grillsauce 167  
Schnelle Beerentörtchen 187  
Schollenröllchen rot-grün 149  
Zucchinisuppe weiß-grün 47

# REGISTER

## A

Abwiegen 3

### Äpfel

Apfel-Bananen-Smoothie 19  
Apfelkuchen vom Blech 175  
Apfel-Möhren-Mix 31  
Brokkolisalat mit Äpfeln 137  
Gefüllte Äpfel in Sauerrahm 183  
Kichererbsensuppe  
mit Rosmarinapfel 45  
Steckrübengemüse 39  
Warmes Apfel-Thymian-  
Dressing 101  
Würziger Rotkohl 201  
Appetitsild 81

### Artischocken

Artischocken mit  
Knoblauchdip 125

### Auberginen 140

Auberginen aus dem Wok 142  
Geschichtetes Gemüse 42  
Schweinemedaillons auf  
mediterranem Gemüse 35

### Avocado

Avocado-Estragon-Dressing 100  
Avocadosuppe 115  
Schoko-Mousse 181

## B

Backkartoffel 64 f.  
Ballaststoffe 22

### Banane

Apfel-Bananen-Smoothie 19  
Minz-Schoko-Shake  
mit Banane 109  
Sensations-Eis 191

Bauernfrühstück 163  
Bechamelsauce 63, 168

### Beeren

Beerensauce 172  
Beeren-Tiramisu 173  
Blaubeermüsli zum  
Mitnehmen 23  
Cremiger Quark mit Früchten 18  
Erdbeer-Molke-Shake 109  
Fruchtiges Trinkmüsli 31  
Frische Himbeermarmelade 21  
Himbeer-Mousse 181  
Himbeertorte 180  
Mango mit Himbeere 183  
Melone mit Himbeeren 161  
Schnelle Beerentörtchen 187

### Birnen

Fenchelsalat mit Birnen 139  
Möhrenmüsli mit Kardamom 18  
Schinken-Sandwich 81

Blüten, essbare 185

### Bohnen, grüne

Gnocchi mit Bohnen  
und Tomatensauce 57  
Bohngemüse mit  
Schafskäse 37  
Bohnensalat mit Räucherlachs 97  
Kohlsuppe mit buntem  
Gemüse 160

### Bohnen, weiße

Bohnensalat mit Rucola 139  
Bohnensalat 97

Bratfisch 58  
Bratkartoffeln 54, 57

### Brokkoli 130 f.

Brokkolisalat mit Äpfeln 137

## Brot/Brötchen

Brötchenrezept 29  
Eibrot mit Paprika 80  
Frühstücksbrötchen 27  
Kastenbrot 27  
Krautbrötchen mit Schinken 29  
Roggenbaguette mit  
Krautsalat und Kasseler 80  
Roggenbrötchen 29  
Roggenstange mit  
Forellencreme 81  
Schinken-Sandwich  
mit Honigmelone 81  
Thunfischbrote mit Appetitsild 81

Brownies 189

Buchweizen 213

Buletten 106

Butterbrote 78

## C

### Champignons

Bohnensalat mit Räucherlachs 97  
Champignonsalat 161  
Hühnerfrikassee 63  
Pizza ai funghi 121

### Couscous

Gemüse-Muffins 85  
Roter Couscous mit Kräutern 89  
Croissant 20

## D

Dinkel 213

### Dips 86

Kichererbsen-Koriander-Creme 87  
Knoblauchdip 125  
Leichte Erdnusscreme 87

Meerrettichdip 135  
Möhrencreme mit Meerrettich 87

### Dressings

Avocado-Estragon-Dressing 100  
Buttermilch-Basis-Dressing 199  
Fettfreies Zitronen-Senf-  
Dressing 199  
Knoblauch-Chili-Dressing 199  
Orangen-Vinaigrette 100  
Paprika-Dressing mit  
Tamarinde 101  
Senf-Dressing 100  
Apfel-Thymian-Dressing 101  
Zitronen-Dill-Sauce mit  
Kapern 101

### E, F

**Eier** 17, 24, 82  
Eibrot mit Paprika 80  
Eier-Muffins 83  
Eier-Schinken-Muffins 82  
Eier-Spinat-Muffin 82  
Kräuter-Frittata mit  
Tomatendip 52  
Paprika-Frittata 163  
Protein-Rühreier im Pitabrot 25  
Rührei mit Schinken  
aus der Mikrowelle 25  
Rühreier mit Gemüse & Tofu 25  
Spiegeleier mit Speck 19  
Eiscreme 191  
Entenbrust, gebratene 155

### Erbсен

Eier-Schinken-Muffins 82  
Grüner Risotto 42  
Putensteaks im Grünen 65  
Tintenfisch toskanisch 43  
Zuckerschotengemüse  
mit Bohnenkraut 39  
Fatburner 10

### Fenchel

Fenchelsalat mit Birnen 139  
Meeresfrüchtesalat  
mit Fenchel 52  
Perlgrauen mit Gemüse 73

### Fettabscheidekännchen 12

### Fisch/Meeresfrüchte 103

Bohnensalat mit Räucherlachs 97  
Fisch und Chips 153  
Forellen mit Thymiansauce 53  
Forellenterrine auf  
Friséesalat 117  
Gebratene Makrelen  
mit Zwiebel-Quinoa 149  
Gebratener Seelachs 59  
Hamburger Pannfisch 105  
Hering in Gelee 117  
Kabeljau mit Senfsauce 105  
Lachsbrötchen mit Meerrettich-  
Quark und Gurke 18  
Leichter Matjessalat 91  
Makrelenalat 91  
Meeresfrüchtesalat 52  
Muscheln im Rosmarinsud 147  
Roggenstange mit  
Forellencreme 81  
Saibling im eigenen Saft 147  
Schollenröllchen rot-grün 149  
Thunfischbrote mit  
Appetitsild 81  
Tintenfisch toskanisch 43  
Weizensalat mit Shrimps  
und Papaya 89

Flammkuchen 120

Fleischbrühe 205

Folat 49

Frikadellen 107

### Frischkäse

Frühlingspizza mit Kapern 120  
Mediterrane Paprikasuppe 47

Pikantes Bulgurmüsli 23  
Rahmwirsing mit Senf 75  
Frittata 51, 163

### G, H

### Geflügel

Gebratene Entenbrust 155  
Geflügelbrühe 205  
Geschmortes Perlhuhn 155  
Hähnchenleber mit Schalotten 67  
Hühnerfrikassee 63  
Hühnerkraftbrühe mit Kerbel  
und Brotwürfel 125  
Putenleber mit Estragon 67  
Putensteaks im Grünen 65  
Tortillarollen mit Hähnchen  
und Chicorée 85  
Würzige Hühnerbeine 157  
Gemüsebrühe 123, 203  
Getreide 213 f.  
Gojibeeren 38  
**Granatapfel** 128  
Schwarzwurzeln mit G. 129

### Grapefruit

Rotkohlsalat mit Grapefruit 160  
Gremolata 50  
Grillsaucen 166  
Grünkern 213

### Grünkern

Grünkern mit Steinpilzen 73  
Gulasch 69  
Hafer 213

### Haferflocken

Balance-Müsli 195  
Blaubeermüsli zum  
Mitnehmen 23  
Englisches Porridge 23  
Fruchtiges Trinkmüsli 31  
Hafer-Dinkel-Müsli 195  
Hafersticks 179

Hirse 213  
Hollandaise, Sauce 169  
Hülsenfrüchte 144 f.

## I, J Ingwer

Auberginen aus dem Wok 142  
Chai latte 19  
Chinakohl-Kimchi 207  
Linsensuppe mit Hüttenkäse 45  
Schweinefilet aus dem Wok 35

Inulin 8, 217

## Joghurt 8

Apfel-Möhren-Mix 31  
Artischocken mit Dip 125  
Backkartoffel mit Dip 65  
Blaubeermüsli zum Mitnehmen 23  
Forellen mit Thymiansauce 53  
Griechische Panna cotta 173  
Grünkern mit Steinpilzen 73  
Helle Grillsauce 167  
Himbeer-Mousse 181  
Joghurtdrink Mango/Apfel 31  
Kohlsalat mit Blauschimmel-  
käse 96  
Leichte Tatarsauce 153  
Leichter Matjessalat 91  
Möhrencreme mit Meerrettich 87  
Möhrenmüsli mit Kardamom 18  
Rote-Bete-Salat 135  
Schollenröllchen rot-grün 149  
Waldorfsalat mit Bresaola 137  
Zitronen-Dill-Sauce mit Ka-  
pern 101

## K

### Kakao

Minz-Schoko-Shake  
mit Banane 109  
Saftige Schoko-Muffins 187

### Kaki-Früchte

Milchreis mit Kaki-Topping 111  
Kamut 213

### Kapern

Frühlingspizza mit Kapern 120  
Zitronen-Dill-Sauce mit Ka-  
pern 101  
Kardamom 16

### Kartoffeln

Backkartoffel mit Dip 65  
Bauernfrühstück 163  
Bratkartoffeln rot-grün 55  
Buttrige Bratkartoffeln 57  
Gebratene Makrelen  
mit Zwiebel-Quinoa 153  
Hamburger Pannfisch 105  
Kartoffelgratin 59  
Kartoffelsalat mit Tomaten  
und Rauke 97  
Kräuterrösti 54  
Leichter Matjessalat 91

Kartoffelpüree 61

Kartoffelsalat 97

Käsekuchen 189

Kastenbrot 27

### Kichererbsen

Kichererbsen-Koriander-Creme 87  
Kichererbsensuppe  
mit Rosmarinapfel 45  
Kimchi 207

### Knoblauch

Artischocken mit  
Knoblauchdip 125  
Knoblauch-Chili-Dressing 199  
Kräutersuppe mit Knoblauch 53  
Knochenbrühe 205

### Kohl 130

Blumenkohl mit  
Walnuss-Topping 37  
Kimchi 207

Kohlsalat mit Blauschimmel-  
käse 96  
Kohlsuppe mit buntem  
Gemüse 160  
Rahmwirsing mit Senf 75  
Rosenkohl-Zwiebel-Gemüse 129  
Rotkohlsalat mit Grapefruit 160  
Schweinefilet aus dem Wok 35  
Wirsing-Chips 178  
Würziger Rotkohl 201

Kohlsalat 96

Kraftbrühe 123

Kuchen 186

## L

### Lauch

Minestrone 161  
Putensteaks im Grünen 65

### Lauchzwiebel

Tortillarollen mit Hähnchen  
und Chicorée 85  
Warmer Spargelsalat 135  
Bauernfrühstück 163  
Frühlingspizza mit Kapern 120  
Gemüsebrühe mit Morcheln 123  
Grüner Risotto 43

Grünkern mit Steinpilzen 73

Koreanischer Gurkensalat

mit Wakame 143

Kräuter-Frittata 52

Linsensalat mit Kapern 93

Rosmarin-Tomaten-Gemüse 96

Leber 66

### Linsen

Linsensalat mit Kapern 93  
Linsensuppe mit Hüttenkäse 45  
Lykopin 56

## M

### Mango

- Joghurtdrink Mango/Apfel 31
- Mango mit Himbeere 183
- Mangosalat mit Erdnüssen 139
- Matjessalat 91

### Meerrettich 151

- Lachsbrötchen mit Meerrettich-Quark und Gurke 18
- Möhrencreme mit Meerrettich 87
- Rote-Bete-Salat mit Meerrettichdip 135

### Melone

- Melone mit Himbeeren 161
- Melonenkaltschale 47
- Schinken-Sandwich mit Honigmelone 81

### Minestrone 161

### Möhren 127

- Gemüsebrühe 203
- Gemüse-Muffins 85
- Hasen-Grießpudding 111
- Hirschgulasch 69
- Hühnerfrikassee 63
- Kohlsuppe mit Gemüse 160
- Möhrencreme mit Meerrettich 87
- Möhrenmüсли mit Kardamom 18
- Rindergulasch 69
- Apfel-Möhren-Mix 31
- Muskelaufbau 11
- Müсли 194

## N

### Nudeln 165

- Gnocchi mit Bohnen und Tomatensauce 57
- Minuten-Spaghetti 165
- Nudelsalat mit Erdnuss-Dressing 93
- Pasta al pesto 43

- Pasta Carbonara 43

### Nüsse/Kerne

- Asia-Fleischsalat 143
- Blumenkohl mit Walnuss-Topping 37
- Brokkolisalat mit Äpfeln 137
- Erdnuss-Dressing 93
- Gefüllte Äpfel in Sauerrahm 183
- Hafer-Dinkel-Müсли 195
- Leichte Erdnusscreme 87
- Mangosalat mit Erdnüssen 139
- Pasta al pesto 43
- Waldorfsalat mit Bresaola 137

## O, P, Q

- Omega-3-Fettsäuren 16
- Paneer-Frischkäse 197
- Panna cotta 173
- Pannfisch 105

### Papaya

- Weizensalat mit Shrimps und Papaya 89

### Paprika

- Auberginen aus dem Wok 142
- Brokkolisalat mit Äpfeln 137
- Eibrot mit Paprika 80
- Geschichtetes Gemüse 42
- Kohlsuppe mit buntem Gemüse 160
- Makrelensalat 91
- Mediterrane Paprikasuppe 47
- Paprika-Frittata 163
- Paprikasuppe 47
- Rosmarin-Tomaten-Gemüse 96
- Rührerier mit Gemüse und Tofu 25
- Schweinemedaillons auf mediterranem Gemüse 35
- Vegi-Hackbraten 211

### Pastinaken 127

- Kartoffel-Gemüse-Püree 61

- Perlhuhn, geschmortes 154

- Pesto 41, 43

- Pilze (siehe auch Champignons und Steinpilze) 159

- Pizza 120 f.

- Pizzateig 209

- Popcorn 177, 179

- Porridge 23

- Quarkhörnchen 21

### Quinoa 8, 213

- Gebratene Makrelen mit Zwiebel-Quinoa 149

## R

- Radikalkuren 3

### Reis

- Grüner Risotto 42
- Milchreis mit Kaki-Topping 111
- Rettich 127

### Rind/Kalb

- Doppelte Kraftbrühe 123
- Frikadellen 107
- Kalbsleber mit Salbei 67
- Rindergulasch 69
- Rindsrouladen 71
- Rohkost 86

- Rösti 55

### Rote Bete 127

- Saftige Schoko-Muffins 187
- Rote-Bete-Salat 135
- Rouladen 71

### Rucola (Rauke)

- Kartoffelsalat mit Tomaten und Rauke 97
- Bohnensalat mit Rucola 139

## S

### Salatgurke

- Avocadosuppe 115
- Helle Grillsauce 167



Koreanischer Gurkensalat  
mit Wakame 143  
Lachsbrötchen mit Meerrettich-  
Quark und Gurke 18  
Sauerrahm, selbstgemacht 197  
**Schinken, roh und gekocht**  
Bauernfrühstück 163  
Eier-Schinken-Muffins 82  
Gemüse-Muffins 85  
Krautbrötchen mit Schinken 29  
Pasta Carbonara 43  
Rindsrouladen 71  
Rührei mit Schinken  
aus der Mikrowelle 25  
Schinken-Sandwich  
mit Honigmelone 81  
Schmorgerichte 68

### **Schokolade**

Brownies 189  
Schoko-Mousse 181

### **Schwarzwurzeln**

Schw. mit Granatapfel 129

### **Schwein**

Asia-Fleischsalat 143  
Roggenbaguette mit Krautsalat  
und Kasseler 80  
Schweinebraten vom Blech 157  
Schweinefilet aus dem Wok 35  
Schweinemedallions auf  
mediterranem Gemüse 35

### **Sellerie**

Doppelte Kraftbrühe 123  
Gemüsebrühe 203  
Gemüse-Muffins 85  
Minestrone 161  
Nudelsalat mit Erdnuss-  
Dressing 93  
Rosmarin-Tomaten-Gemüse 96  
Waldorfsalat mit Bresaola 137  
Semmelbrösel 217

Snacks 176  
Sojamehl 8  
**Spargel**  
Hühnerfrikassee 63  
Warmer Spargelsalat 135

### **Spinat**

Eier-Spinat-Muffin 82  
Putensteaks im Grünen 65  
Sport 10

### **Steckrüben**

Steckrübengemüse 39  
Rübengemüse 201

### **Steinpilze**

Grünkern mit Steinpilzen 73  
Hirschgulasch 69  
Roher Steinpilzsalat 135  
Süßstoffe 12, 175

## **T**

Tiramisu 173

### **Tofu**

Auberginen aus dem Wok 142  
Miso-Suppe mit Tofu 142  
Rührei mit Gemüse und Tofu 25

### **Tomaten**

Gnocchi mit Bohnen  
und Tomatensauce 57  
Kartoffelsalat mit Tomaten  
und Rauke 97  
Bohngemüse mit Schafsk. 37  
Bratkartoffeln rot-grün 55  
Frühlingspizza mit Kapern 120  
Gefüllte Kirschtomaten 178  
Kräuter-Frittata 52  
Pikantes Bulgurmüsli 23  
Rosmarin-Tomaten-Gemüse 96  
Rote Grillsauce 167  
Roter Couscous mit Kräutern 89  
Schweinemedallions auf  
mediterranem Gemüse 35

Tintenfisch toskanisch 43  
Tomaten-Salsa 167  
Tortillas 209  
Traubenzucker 20

## **W, Z**

### **Weizen**

Weizensalat mit Shrimps  
und Papaya 89

### **Wild**

Hirschgulasch 69  
Würzen 133, 151

### **Zitronen**

Zitronen-Senf-Dressing 199  
Griechische Zitronensauce 169

### **Zucchini**

Geschichtetes Gemüse 42  
Grüner Risotto 42  
Milchreis mit Kaki-Topping 111  
Pasta Carbonara 43  
Rosmarin-Tomaten-Gemüse 96  
Rote Grillsauce 167  
Rote-Bete-Salat 135  
Roter Couscous mit Kräutern 89  
Schollenröllchen rot-grün 149  
Schweinemedallions auf  
mediterranem Gemüse 35  
Zucchini-suppe weiß-grün 47  
Zucker 13

### **Zwiebeln**

Gebratene Makrelen  
mit Zwiebel-Quinoa 149  
Gemüsebrühe 203  
Hähnchenleber mit  
Schalotten 67  
Hirschgulasch 69  
Rosenkohl-Zwiebel-Gemüse 129  
Tomaten-Salsa 167  
Weizensalat mit Shrimps 89  
Zwiebelkuchen 121

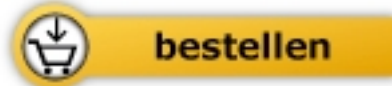


Elisabeth Lange

[Die Nebenbei-Diät. Das Kochbuch](#)

Schlank werden mit 200 leichten Rezepten

224 Seiten, kart.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)