

# Volker Mehl

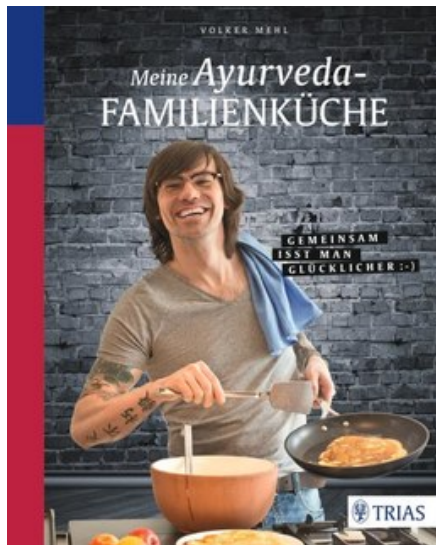
## Gemeinsam is(s)t man glücklicher

Leseprobe

[Gemeinsam is\(s\)t man glücklicher](#)

von [Volker Mehl](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b17300>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# REZEPTREGISTER

## **Ananas**

- Ananas-Sellerie-Smoothie 174

## **Äpfel**

- Apfel-Mandel-Tarte 101
- Apfel-Zimt-Kompott 59
- Brownies mit rosa Pfeffer und Zimtäpfeln 102
- Perlgrauben mit Apfel und Cashewkernen 43
- Süßkartoffelstampf mit Apfel-Chutney 47

## **Aprikosen**

- Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53

## **Auberginen**

- Auberginencreme 116

## **B**

- Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
- Bauernbrot mit überbackenen Birnen 131

## **Birnen**

- Bauernbrot mit überbackenen Birnen 131
- Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53
- Bulgur mit Birnen und Mandeln 44
- Gemüsepancakes mit Birnen-Chutney 58
- Gewürzpunsch, fruchtiger 173
- Schoko-Cupcakes mit Birnencarpaccio 103
- Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164

## **Bohnen**

- Bohnenaufstrich, roter 117
- Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
- Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90

## **Brokkoli**

- Brokkolicremesuppe mit Croutons 70
- Brokkoli mit Selleriecreme, gebackener 83

## **Brot**

- Ciabatta 122

- Ciabatta speciale 127
- Fladenbrot 120
- Fladenbrot mit Kräutern 121
- Oliven-Kräuter-Brot 124
- Vollkorn-Ciabatta 123

## **Brötchen** 48

- Schatzsucherbrötchen 132
- Brownies mit rosa Pfeffer und Zimtäpfeln 102

## **Buchweizen**

- Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80

## **Bulgur**

- Bulgur mit Birnen und Mandeln 44

## **C**

### **Cashewkerne**

- Perlgrauben mit Apfel und Cashewkernen 43

Chai, orientalischer 173

Christbäumchen mit Rosmarin-Beeren-Kompott 112

Ciabatta 122

Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126

Ciabatta speciale 127

### **Couscous**

- Couscous mit Äpfeln und Mandeln 11
- Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158

## **D**

### **Datteln**

- Datteln mit Ziegenfrischkäse, gefüllte 120

Dhal mit Kräuterreis 79

## **E**

Energiebällchen 107

## **F**

Fladenbrot 120

Fladenbrot mit Kräutern 121

Florentiner Mandelgebäck 106

## **G**

Garam Masala 35

Gemüsebrühe 62

Gemüse-Glückstaler 147

Gemüsepancakes mit Birnen-Chutney 58

Gemüseplätzchen 137

Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln 66

Gewürzpunsch, fruchtiger 173

Glasnudelsalat auf Omelette 84

### **Grauben**

- Perlgrauben mit Apfel und Cashewkernen 43

Grießbrei, herzhafter 42

### **Gurke**

- Gürkensaft, rosiger 179

## **H**

Hummus 116

## **K**

### **Karotten**

- Karotten-Zucchini-Kuchen 100
- Karotten-Zucchini-Suppe 65
- Kartoffel-Karotten-Puffer 52
- Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156
- Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158

### **Kartoffeln**

- Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
- Dhal mit Kräuterreis 79
- Gemüse-Glückstaler 147
- Kartoffelecken aus dem Ofen 140
- Kartoffel-Karotten-Puffer 52
- Kartoffelkuchen mit Kräuterdip 88
- Kartoffelpuffer 52
- Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12
- Kartoffelsuppe, schnelle 62
- Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159
- Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 56
- Rote-Bete-Cremesuppe 13

- Salat mit Croutons und Kürbiskernen 167
- Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129

### **Käse**

- Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercrème 126
- Ciabatta speciale 127
- Datteln mit Ziegenfrischkäse, gefüllte 120
- Kartoffelkuchen mit Kräuterdip 88
- Käsetaler mit Rote-Bete-Chutney 85
- Zucchini mit Tamarindenmarinade, gebackene 89

### **Kichererbsen**

- Hummus 116
- Kirchererbsentaler mit Joghurt und Pistazien 57

### **Kirschen**

- Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69
- Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56
- Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159

### **Kürbis**

- Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
- Kürbissuppe, asiatische 72

## **L**

Lassi mit Koriander, herzhafter 176

### **Lauch**

- Bohnen-Lauch-Gemüse mit Bratkartoffeln 78
- Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158

### **Linsen**

- Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69

## **M**

### **Mandeln**

- Bulgur mit Birnen und Mandeln 44

### **Mango**

- Mangolassi, süßer 176
- Mango-Power-Smoothie 177
- Pfannkuchen mit Mango-Chutney 26
- Süßkartoffel-Mango-Suppe mit Popcorn 75

## **Mangold**

- Mangoldtaler mit Vanille-Karotten 156

Mayonnaise, vegane 140

Milchpudding mit Rosenwasser 149

Milchreis 40

Milchreis, blitzschneller 42

Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56

Muffins mit Schoko-Erdbeer-Creme 104

Müsli-Makronen 106

## **O**

Obstgarten-Spezialsaft 177

Obstkuchen, schneller 99

### **Oliven**

- Ciabatta speciale 127
- Oliven-Kräuter-Brot 124
- Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129
- Tomaten-Relish 117

### **Orangen**

- Gewürzpunsch, fruchtiger 173
- Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12
- Orangen-Dill-Risotto mit Pinienkernen 168
- Osterkuchen mit Schoko-Ingwer-Sauce 113

## **P**

### **Paprika**

- Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
- Paprika auf Erbsen-Püree, gebratene 155

### **Pasta**

- Pasta mit Radicchio und Backpflaumen 161

### **Pastinaken**

- Dhal mit Kräuterreis 79
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 56

Perlgrauen mit Apfel und

Cashewkernen 43

Pfannkuchen 51

Pfannkuchen mit Mango-Chutney 26

Pizza 144

### **Puffer**

- Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53

- Kartoffel-Karotten-Puffer 52
- Kartoffelpuffer 52
- Milchreis-Puffer mit Kirschsauce 56
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 56

## **R**

### **Reis**

- Dhal mit Kräuterreis 79
- Linsensuppe mit Kirschen und Apfelreis 69
- Milchreis 40
- Orangen-Dill-Risotto mit Pinienkernen 168

Rosmarin-Pistazien-Kekse 109

### **Rote Bete**

- Käsetaler mit Rote-Bete-Chutney 85
- Kräutersüppchen auf Rote-Bete-Mus 159
- Rote-Bete-Cremesuppe 13
- Rote-Bete-Stulle mit Kresse 138

### **Rotkohl**

- Wirsing-Rotkohl-Gemüse mit Zimt 92

## **S**

### **Salat**

- Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
- Glasnudelsalat auf Omelette 84
- Salat mit Croutons und Kürbiskernen 167
- Süßkartoffelstampf mit Feldsalat 82
- Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164
- Schatzsucherbrötchen 132
- Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90
- Schnipsel-Pizza 144
- Schoko-Cupcakes mit Birnencarpaccio 103
- Schoko-Mohn-Brötchen 48
- Schwarzwurzeln mit eingelegten Schalotten 162

### **Sellerie**

- Ananas-Sellerie-Smoothie 174
- Sesam-Mohn-Sticks 119

### **Spinat**

- Bauernbrot mit Paprika-Spinat-Omelette 130
- Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12

- Mango-Power-Smoothie 177
- Steckrüben-Kokos-Suppe 74

### **Süßkartoffeln**

- Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126
- Karotten-Zucchini-Suppe 65
- Süßkartoffel-Mango-Suppe mit Popcorn 75
- Süßkartoffelstampf mit Apfel-Chutney 47
- Süßkartoffelstampf mit Feldsalat 82
- Süßkartoffelsuppe mit Kürbiskernen 73

### **T**

#### **Tomaten**

- Schneidebohnen mit Tomaten-Sugo 90
- Schnipsel-Pizza 144

- Tomatenketchup 141
- Tomaten-Oliven-Scones mit Pesto 129
- Tomaten-Relish 117
- Tomatensauce für Nudeln aller Art 137

### **V**

- Vanillekipferl 110
- Vollkorn-Ciabatta 123

### **W**

#### **Wildkräuter**

- Buchweizen-Kürbis-Risotto mit Wildkräutersalat 80
- Wildkräutersalat mit gebratener Birne 164

### **Wirsing**

- Wirsingpäckchen auf Karotten-Lauch-Gemüse 158
- Wirsing-Rotkohl-Gemüse mit Zimt 92

### **Z**

- Zimtsterne mit Zitronenglasur 107

#### **Zucchini**

- Birnen-Zucchini-Puffer mit Aprikosen-Chutney 53
- Ciabatta mit gegrilltem Gemüse und Kräutercreme 126
- Gemüse-Glückstaler 147
- Karotten-Zucchini-Kuchen 100
- Karotten-Zucchini-Suppe 65
- Pastinaken-Zucchini-Puffer 56
- Zucchini mit Tamarindenmarinade, gebackene 89

# STICHWORTVERZEICHNIS

ADHS 21	Garam Masala 34	Mahlzeiten, Häufigkeit 28
Amchur 33	Getränke 28	Milch 29
Asafötida 33	Gewürzklassiker 33	Minze 34
Äther 16	Gewürznelken 34	Muskatnuss 35
Bockshornklee 33	Ghee 31	Müsli 29
Chilis 33	Grundbegriffe, ayurvedische 8	Pitta 16, 18
Curryblätter 34	Ingwer 34	Ras el Hanout 35
Doshas 16	Kapha 14, 16, 17	Rosenwasser 35
Einsteiger-Tag 10	Kardamom 34	Safran 35
Elemente, fünf 8, 16	Kartoffel-Spinat-Salat mit Orangenfilets 12	Süßes 15
Erde 16	Käse 30	Vata 16, 19
Fenchelsamen 34	Koriander 34	Verdauungsfeuer 27, 28
Feuer 16	Kreuzkümmel 34	Wasser 16
Fleisch 30	Kurkuma 34	Zimt 35
	Luft 16	

*Der Verlag dankt den großen und  
kleinen Darstellern in diesem Buch:  
Elisabeth, Felix, Frauke, Gerhard, Hannes,  
Hilda, Kathrin und Otto – vielen Dank!*

---

## SERVICE

---



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

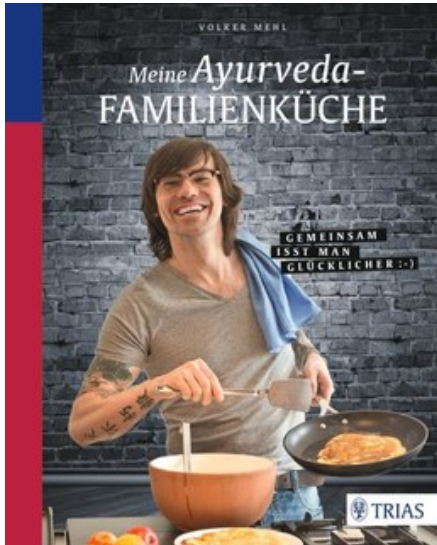
*hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!*

*Ihr TRIAS Verlag*

*E-Mail Leserservice: kundenservice@trias-verlag.de*

*Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711/8931-748*

---



Volker Mehl

[Gemeinsam is\(s\)t man glücklicher](#)

Meine Ayurveda-Familienküche

188 Seiten, geb.  
erschieden 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)