

Susanne Bihlmaier

Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich

Leseprobe

[Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich](#)

von [Susanne Bihlmaier](#)

Herausgeber: Hädecke Verlag



<http://www.unimedica.de/b15641>

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

<http://www.unimedica.de>



Rezeptverzeichnis

Ananas-Linsen, indisch	165	Gemüsepfanne	54	Linsen mit Ananas, indisch	165	Putengrillspieße, bunt	244
Apfelrohkost nach Hildegard-Art	89	Gemüse-Variationen mit weißem Gemüse	96	Linsen-Kürbis-Salat	200	Puten-Pfirsich-Pfanne, exotisch	246
Aprikosen-Mandel-Kuchen	188	Getränke	91, 126 f., 143, 174, 176 f.	Linsensalat, kalt, mit Cherrytomaten und Champignons	152	Putenschinken-Bananen	242
Aprikosen-Soja-Schichtdessert	156	Gewürzsalz / Gomasio	28	Linsensalat, warm, mit Frühlingzwiebeln	152	Räuchertofupfanne mit Wurzelgemüse	151
Aufläufe	66, 107, 220	Granatapfel-Himbeer-Tofu-Crème	91	Linsen-Salat-Variationen	152	Rohkost	88, 89
Avocadocreme	202	griechische Limettennudeln	186	Mandel-Aprikosen-Kuchen	188	Römischer Cocktail	143
Bananen im Putenschinkenmantel	242	griechischer Feta-Hirse-Auflauf	107	Mandel-Bananen-Smoothie	127	Rosmarin-Nudeln	104
Bananen-Mandel-Smoothie	127	griechischer Salat, sanft	100	Mandel-Mohn-Festtagskuchen	68	Salate	38, 64, 100, 152, 200, 229
Bananen-Tofu-Creme	22	Grießbrei mit Dinkel	191	Mandel-Pudding mit Aprikosen	128	Salatsauce	21, 64, 200
Blaubeer-Smoothie	91	Grillspieße	244	Maronen, s. Esskastanien		Sauce all'Arrabiata	137
Blumenkohl mit Tomatensauce	231	Grünkohlsuppe	227	mediterrane Knoblauch-Champignon-Pfanne	218	Saucen	40, 78, 102-104, 137, 138
Bohnenaufstrich, feurig-fix	164	Grüntee	176 f.	mediterrane Minuten-Nudeln	102	Schokolade, Heißgetränk	174
Bohneneintopf, italienisch	141	Guacamole	202	mediterrane Nudelsauce	137	Schokopower	175
Bohnensuppe, spanisch	79	Haferbrei	190	Minuten-Pfanne „Tricolore“	54	Schorle, sizilianisch	143
Brennesselsuppe	219	Hähnchen aus dem Ofen	241	Mohn-Cranberry-Creme	131	Sellerie-Medaillons	96
Brokkoli-Ingwer-Sauce	40	Hallouwee-Kohl	231	Mohn-Mandel-Festtagskuchen	68	„Senfsöße“	226
Brokkolisalat mit Nüssen, warm	229	Heiße Schokolade	174	Mohn-Nudeln	29	Sesamsalz	28
Brokkolisuppe, schnell	115	Himbeer-Granatapfel-Tofu-Crème	91	Mohn-Pudding mit Aprikosen	128	Sesam-würziger Nudelsalat	64
Brotaufstriche	164, 226	Hirsebrei	192	Muffins mit Feta und Walnüssen	207	Smoothies	91, 127
Champignon-Hirse-Auflauf	220	Hirse-Champignon-Auflauf	220	Muffins mit Pesto	106	Snacks	62, 175, 207, 242
Champignon-Pfanne mit Knoblauch, mediterran	218	Hirse-Feta-Auflauf	107	Müslis, selbst gemacht, auf Vorrat	42	Soja-Aprikosen-Schichtdessert	156
Chili con Garten	144	Hirse-Karotten-Auflauf	66	New British Porridge	190	Sojarezepte	22, 91, 126 f., 151, 156, 174 f.
Cranberry-Mohn-Creme	131	Hühnerbrühe, die sagenhafte	238	Nudelgerichte	40, 78, 102, 103, 104, 106, 131, 137, 138, 185	Soja-Macchiato, orientalisch	126
Currypilze, indisch	215	Hummus	105	Nudeln mit grünem Käse	102	Sommer-Grüntee, orientalisch	176
Desserts	22, 91, 128, 131, 156, 175	Indische Ananas-Linsen	165	Nudeln mit Limetten, griechisch	186	Sonntagssuppentopf	97
Dinkelbrei	190	indische Currypilze	215	Nudeln mit Pesto	103	Spaghetti, s. a. Nudelgerichte	
Dinkel-Vollwert-Grießbrei	191	indischer Kichererbsen-Spinat	155	Nudeln mit Rosmarin	104	Spaghetti-Muffins	106
Dips	88, 105, 117, 138, 164, 202, 226	Ingwer-Brokkoli-Sauce	40	Nudeln mit Spinat	185	Spinat im Nudelnest	185
Drachen-Dressing	21	italienischer Bohneneintopf	141	Nudeln mit Tomatensauce	102	Spinat mit Kichererbsen, indisch	155
Energie-Knusper-Müsli	42	italienisches Ofenhähnchen	241	Nudeln, süß, mit Cranberry-Mohn-Creme	131	Suppen	79, 97, 115, 116, 136, 139, 219, 227, 238
englischer Nussbraten	208	Kakaonudeln mit Cranberry-Mohn-Creme	131	Nudeln, süß, mit Mohn	29	Tofu-Bananen-Creme	22
Erbsenpüree, scharf	117	Karotten-Hirse-Auflauf	66	Nudelsalat, sesam-würzig	64	Tofu-Himbeer-Granatapfel-Crème	91
Esskastanien aus dem Backofen	55	Kichererbsen-Mus	105	Nussbraten, englisch	208	Tofupfanne mit Wurzelgemüse	151
„Ferrari Rocher“-Kugeln	62	Kichererbsen-Spinat, indisch	155	nussiger Brokkolisalat, warm	229	Tomatenrezepte	53 f., 62, 136 f., 143, 208, 231
Feta-Hirse-Auflauf	107	Knoblauch-Champignon-Pfanne, mediterran	218	Oscar-Salat	38	Tomatensaft-Cocktail	143
Feta-Walnuss-Muffins	207	Kohlrabi-Pommes	96	Paprikasauce	138	Tomatensauce	137
Fingerfood mit Dips	88	Kuchen	68, 188	Pasta, s. Nudelgerichte		Tomatensuppe	136
Fisch	72, 75	Kürbis-Linsen-Salat	200	Pfirsich-Puten-Pfanne, exotisch	246	Walnuss-Feta-Muffins	207
Fleisch	238, 241 ff., 246	Kürbisspalten, provenzalisch, vom Blech	166	Pilze mit Curry	215	Winter-Grüntee	177
Frühstücksideen	42, 43, 89, 178, 179, 190 ff.,	Kürbissuppe, orientalisch	139	Pilz-Pfanne mit Knoblauch, mediterran	218	Wirsingtopf, bunt	230
Gemüse-„Bolognese“	78	Lachs auf mediterrane Art	72	provenzalische Kürbisspalten vom Blech	166	Wurzelgemüsepfanne mit Räuchertofu	151
Gemüseintöpfe	97, 144, 230	Lachs mit Spaghetti und Limetten	75	Pudding mit Aprikosen	128	Wurzelgemüsesuppe	116
Gemüsepfanne mit Räuchertofu	151	Lauch-Frittata mit Tomaten	53	Puteneintopf für große Feiern	243		
		Limetten-Lachs	75				
		Limettennudeln, griechisch	186				

Leseprobe von S. Bihlmaier, „Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich“

Herausgeber: Hädecke Verlag

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Susanne Bihlmaier

[Tomatenrot + Drachengrün: 3x täglich](#)

Das Beste aus Ost und West antikrebs-aktiv
und abwehrstark

288 Seiten, geb.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de