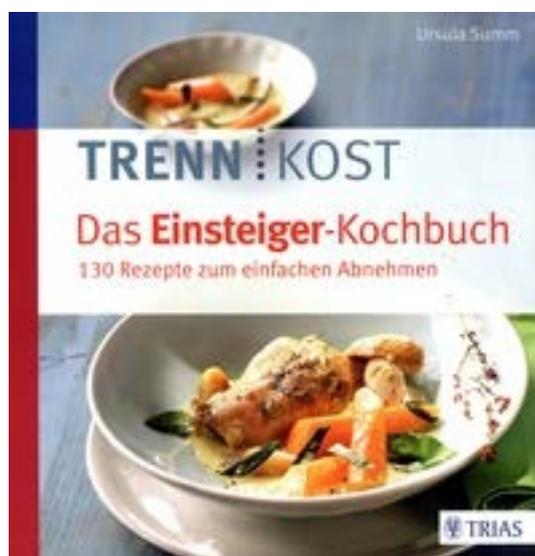




## Summ, U. Trennkost: Das Einsteiger-Kochbuch



*zum Bestellen [hier klicken](#)*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**  
Aidenbachstr. 78, 81379 München  
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157  
Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

# Schlank werden:

>>so geht's<<



## *Kohlenhydrathaltige Lebensmittel*

Hier denkt man direkt automatisch ans Schlemmen! Schon beim Gedanken an die meisten Lebensmittel aus dieser Kategorie läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Couscous, Amaranth, Hirse, Müsli, Mehl, Knäckebrot, Brot, Brötchen und alle Getreideprodukte, frische Datteln, frische Feigen, mürbe Äpfel, Bananen, Trockenobst wie z. B. Aprikosen, Pflaumen, Datteln, Feigen, Bananenchips ohne Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Obstdicksaft, Bier, Malzbier.



## *Eiweißhaltige Lebensmittel*

Bei dieser Gruppe geraten vor allem Fans von tierischen Produkten ins Schwärmen. Aber auch Obstliebhaber. Gekochtes Fleisch, gekochter Fisch und Meeresfrüchte, Eier, Milch, Käse aus pasteurisierter Milch, Käse bis 60% Fett i.Tr, Obst mit Fruchtsäure, z. B. Ananas, saftige Äpfel, Birnen, Erdbeeren, Himbeeren, Kiwis, Mango, Orangen, Pfirsiche, Zwetschgen, gekochte Tomaten, frisch gepresste Obstsäfte, Wein und Sekt.



## *Neutrale Lebensmittel*

Grünzeug, Nüsse, Sprossen und Co. – so weit das Auge reicht. Gemüse, Salate, Melonen, Heidelbeeren, rohe Tomaten, gesäuerte Milchprodukte, Frischkäse, Sauermilch- und Rohmilchkäse, Sahne, Eigelb, Soja, Rosinen, Nüsse (außer Erdnüsse), Kokosflocken, Samen, Sprossen, Keimlinge, Kräuter, Pilze, Gewürze, Obstesig, rohes Fleisch, roher Fisch, Räucherfisch, Öle, Fette, Butter, klarer Schnaps, Wacholderbrandwein.



## *Ursula Summ*

➤ ist Bestseller-Autorin und bekannt durch ihre zahlreichen Trennkost-Bücher. Schwer übergewichtig und krank, entdeckte sie nach vielen vergeblichen Diätversuchen 1978 die Hay'sche Trennkost für sich selbst. Zum ersten Mal fand sie wirklich Hilfe und begann, diese Ernährung weiterzuentwickeln und ihre Erfahrungen anderen Menschen mitzugeben. Sie erreichen die Autorin unter [www.trennkost.de](http://www.trennkost.de) oder [www.abnehm-portal.com](http://www.abnehm-portal.com).





*Ursula Summ*

# *Trennkost. Das Einsteiger- Kochbuch*

*130 Rezepte zum  
einfachen Abnehmen*





## Mit allen Sinnen genießen

---

**12**  
Übergewicht – was nun?

**16**  
Das Kombinationsprinzip im Detail

**26**  
Trennkost – immer und überall

## Special

---

**20**  
Antworten auf die häufigsten Fragen

**24**  
Kombi-Plan

**32**  
Mengenplan

**34**  
Mein erster Trennkost-Tag

**36**  
So verführe ich meinen  
Mann zur Trennkost



## Genuss-Rezepte

---

**41**  
Frühstück

**49**  
Snacks und Suppen

**65**  
Hauptgerichte

**99**  
Neutrale Beilagen

**115**  
Süßes und Getränke

## Trennkost-Highlights

---

**62**  
Ein Tag voller Superfoods

**96**  
Alles grün – alles gut

**112**  
Trennkost und Thermomix

## Service

---

**130**  
Rezeptregister

**135**  
Stichwortverzeichnis



## Liebe Leserin, lieber Leser,

es freut mich sehr, dass Sie aus Ihrer alten Ess-Routine ausbrechen und experimentierfreudig eine vielleicht für Sie neue Art zu essen ausprobieren möchten. Doch neu ist die Trennkost keineswegs. Die Methode beruht auf fernöstlichen Weisheiten, die der amerikanische Arzt Dr. Howard Hay, Erfinder der Trennkost, vor hundert Jahren bei den Hunzas (Pakistan-Bewohner) für sich selbst entdeckte. Vermeintlich unheilbar krank stellte er seine Ernährung grundlegend um, nahm 25 Kilo ab und heilte sich auf diese Weise selbst. In den Folgejahren behandelte Dr. Hay Tausende von Schwerstkranken mit dieser Methode und erlebte dabei unglaubliche Erfolge.

-----  
*Entdecken  
Sie »Neues  
Kochen« mit  
Trennkost - für  
sich und Ihre  
Familie*  
-----

Heute hat sich die Original-Trennkost zu einem wahren Klassiker entwickelt und in vielen neuzeitlichen Diäten findet man Parallelen und Nachahmer dieser Ernährungsform, was die Wirksamkeit dieser Lehre beweist. Die ursprüngliche Trennkost, die ich Ihnen hier in ihrer Echtheit präsentiere, zeigt Ihnen einen Lebensstil, der auf Wellness und bewusstem Leben aufbaut. Statt übereifriger Esskontrollen, erleben Sie hier Freiheit, Lebensqualität und Genuss.

Die Trennkost ist keine Diät im üblichen Sinne, sondern ein dauerhafter, sanfter Weg zu mehr Wohlbefinden und schonender Gewichtsabnahme. Das Grundprinzip ist einfach: Neben der getrennten Aufnahme von Eiweißen und Kohlenhydraten beruht es auf dem Säuren-Basen-Gleichgewicht und der Vollwertigkeit der Nahrungsmittel. Damit Ihnen als Anfänger die Trennkost leichter gelingt, habe ich mir viele gute und neue Ideen einfallen lassen. So können Sie zum Beispiel mit der Drehscheibe sehr schnell ermitteln, welche Beilagen am besten zu einem Hauptgericht passen. Auch das Farbsystem bietet Ihnen eine zusätzliche Hilfe: Eiweißreiche Gerichte (E) sind blau gekennzeichnet, kohlenhydratreiche Gerichte (KH) orange und neutrale Gerichte bzw. Beilagen (N) grün.

Wenn Sie Spaß an der Trennkost gefunden haben, dann finden Sie auf folgenden Internetseiten weitere Informationen: [www.trennkost.de](http://www.trennkost.de) und [www.abnehm-portal.com](http://www.abnehm-portal.com). Ich wünsche Ihnen viel Spaß, Erfolg und Genuss!

Herzlichst, Ihre Ursula Summ

Vorspeise

## Salatplatte mit rosa Pfeffer



Für 2 Portionen ► gelingt leicht  
15 Min.

- ½ kleiner Eichblattsalat ► 1 Tomate ► 1 Stück Salatgurke (10 cm)
- 2 EL Mais ► einige Blättchen Rucola ► 1 kleine Zwiebel ► je 2 Zweige Thymian und Majoran
- 1 EL Olivenöl ► 1–2 EL Obstessig
- 1–2 EL Wasser ► Kräutersalz
- 1 TL rosa Pfefferkörner

► Eichblattsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Tomate waschen und in kleine Spalten schneiden. Gurke schälen und würfeln. ► Salatblätter, Tomatenspalten, Gurkenwürfel, Mais und Rucola auf einer Salatplatte anrichten. ► Für das Dressing die Zwiebel abziehen und fein hacken. Kräuter von den Stielen zupfen. ► Aus Öl, Obstessig, Wasser, Kräutersalz, Zwiebelwürfeln und Kräutern eine Sauce rühren. Dressing über den Salat geben und mit Pfefferkörnern bestreut servieren.



Mein   
perfektes  
Dinner



Hauptgericht

## Zucchini-Spaghetti mit Bratwurstbällchen



Für 2 Portionen ► geht schnell  
25 Min.

- 700 g Zucchini ► 4 frische Geflügelbratwürste
- 2 EL Olivenöl ► 1 Zwiebel ► 1–2 Knoblauchzehen
- 4 geschälte Tomaten ► 2 EL Tomatenmark
- 5 EL Sahne ► Meersalz ► Pfeffer ► Oregano (frisch oder getrocknet)

► Brät aus Bratwürsten herausdrücken, kleine Bällchen formen, in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. ► Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im restlichen Fett anbraten. Tomaten und Tomatenmark unter Rühren dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Sahne einrühren. ► Wurstbällchen in die Sauce legen, kurz aufkochen lassen. ► Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in dünne lange Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zucchini-Spaghetti 5 Min. unter Wenden braten, salzen. Mit Tomatensauce und Bratwurstbällchen servieren.



Dessert

## Erdbeer-Mascarpone-Sorbet



Für 2 Portionen ► geht schnell  
10 Min.

- 300 g Erdbeeren (TK) ► einige Tropfen Stevia flüssig oder 1 ½ EL flüssiger Honig ► 2 EL Mascarpone

► Erdbeeren antauen lassen, 2 kleine Beeren für die Dekoration beiseitelegen. Die übrigen Früchte zusammen mit Stevia bzw. Honig und Mascarpone mit dem Schneidstab pürieren. ► Das Sorbet in Dessertgläsern anrichten und mit den übrigen Erdbeeren garnieren. Sofort servieren.



# Rezeptregister

## A

### Ananas

- Curryfisch mit gebratener Ananas 77
- Fruchtige Wok-Garnelen 70

### Apfel

- Apfel-Mandarinen-Himbeer-Smoothie 128
- Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
- Apfel-Streuselchen 117
- Apfelwürfel mit Ziegenfrischkäse 54
- Aprikosen-Apfel-Bulgur-Salat 92
- Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 85
- Kartoffel-Apfel-Pfanne mit Majoran 78
- Rohkost-Mix mit Granatapfelkernen 63
- Saftiges Käse-Apfel-Brot 56

### Aprikosen

- Aprikosen-Apfel-Bulgur-Salat 92
- Aprikosen-Trinkjoghurt 126

Asiatische Fischsuppe mit Kokos 58

### Aubergine

- Französische Gemüsepfanne 108

### Avocado

- Avocadomus mit Blütenhonig 97

## B

### Banane

- Bananen-Zimt-Honig-Porridge 44
- Brokkoli-Bananen-Smoothie 96
- Dinkel-Bananen-Müsli 42
- Kokos-Bananen-Buttermilch 126

### Beeren

- Apfel-Mandarinen-Himbeer-Smoothie 128
- Chiasamen-Joghurt mit Erdbeerstückchen 62
- Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 9
- Erdbeerquark mit Zimt 46
- Heidelbeer-Chiasamen Overnight Oats 41
- Heidelbeer-Crêpes 123
- Heidelbeer-Schichtspeise 115
- Himbeer-Eistee 128
- Kalter Früchtekefir 126
- Marmorierte Beerengrütze 120
- Obstsalat mit Joghurtsauce 44

- Panna Cotta mit Erdbeersauce 116
- Soja-Erdbeer-Shake 129

### Birne

- Birnensalat mit Hüttenkäse 42

### Blumenkohl

- Blumenkohl mit brauner Butter 109
- Gemüsetatar mit Tahina-Sesampaste 106
- Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113

### Bohnen

- Bohnensalat mit saurer Sahne 100
- Grüner Gemüse-Genuss 105

Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 85

### Bratwurst

- Zucchini-Spaghetti mit Bratwurstbällchen 9

### Brokkoli

- Brokkoli-Bananen-Smoothie 96
- Fruchtiger Brokkolisalat 112
- Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113

### Brötchen

- Gefülltes Schinkenbrötchen 43
  - Pikante Minibrötchen 118
  - Sprossenbrötchen mit Salami 43
- Bunte Halloumi-Spieße 68

### Buttermilch

- Danziger Sauerbraten 72
  - Kokos-Bananen-Buttermilch 126
- Buttrig-zartes Lauchgemüse 109

## C

### Cashewkerne

- Gebratener Reis mit Cashewkernen 82

### Chiasamen

- Chiasamen-Joghurt mit Erdbeerstückchen 62
  - Heidelbeer-Chiasamen Overnight Oats 41
- Conchiglie mit Spinat-Mandel-Sauce 84
- Couscous mit Pilzen 74

### Curry

- Curryfisch mit gebratener Ananas 77
- Haferflockenbratlinge mit Currydip 90
- Pikante Bulgur-Pfanne 92
- Putenbrustsalat mit Curry 50

## D

- Danziger Sauerbraten 72
- Dinkel-Bananen-Müsli 42

## E

### Eier

- Gemüsesuppe mit Ei 57
  - Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
  - Heidelbeer-Crêpes 123
  - Schinken-Rühreier mit Tomaten 46
- Eisbergsalat mit feiner Kräuter-Vinaigrette 100
- Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 9
- Erdbeerquark mit Zimt 46

## F

Feine Kräuter-Zwiebel-Suppe 60

### Fisch

- Asiatische Fischsuppe mit Kokos 58
  - Curryfisch mit gebratener Ananas 77
  - Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
  - Gurke mit Forellencreme 56
  - Holländischer Kartoffelsalat 82
  - Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113
  - Lachscreme 118
  - Lachsforelle im Gemüsesud 74
  - Lachsrollchen 56
  - Schollenfilet in Orangen-Sahne 78
- Fitness-Müsli 44
- Folienskartoffeln mit feiner Kräutersauce 35
- Französische Gemüsepfanne 108

### Friskkäse

- Apfelwürfel mit Ziegenfrischkäse 54
  - Friskkäsetatar 54
  - Gurke mit Forellencreme 56
  - Käsecreme »Paradieschen« 118
  - Lachscreme 118
  - Radieschen-Käse-Snack 51
  - Schmorgurke mit Friskkäse 110
- Fruchtiger Brokkolisalat 112
- Fruchtige Wok-Garnelen 70

## G

### Garnelen

- Asiatische Fischsuppe mit Kokos 58
- Fruchtige Wok-Garnelen 70
- Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
- Gebratener Reis mit Cashewkernen 82
- Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 49
- Gefülltes Schinkenbrötchen 43
- Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
- Gemüse-Quinoa 63
- Gemüsesuppe mit Ei 57
- Gemüsetatar mit Tahina-Sesampaste 106

### Getreide

- Aprikosen-Apfel-Bulgur-Salat 92
- Couscous mit Pilzen 74
- Dinkel-Bananen-Müsli 42
- Gemüse-Quinoa 63
- Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 95
- Hirse »Orientalisch« 94
- Pikante Bulgur-Pfanne 92
- Gourmet-Salat mit gebackenem Schafskäse 87

### Granatapfel

- Rohkost-Mix mit Granatapfelkernen 63
- Gratinierte Gemüsenudeln 67
- Gratiniertes Putengeschnetzeltes mit Pilzen 35
- Griechische Käsehackbällchen 50
- Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
- Grillpaprika aus dem Ofen 106
- Grüner Gemüse-Genuss 105
- Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 95

### Grünkohl

- Kartoffel-Grünkohl-Gratin 81
- Gulasch in Rotwein 70

### Gurke

- Gemüsetatar mit Tahina-Sesampaste 106
- Grüner Gemüse-Genuss 105
- Gurke mit Forellencreme 56
- Gurkensalat 101
- Gurkenwürfel mit Mozzarella 51
- Lachsrollchen 56
- Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
- Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110

- Salat mit Sprossenkrönchen 102
- Schmorgurke mit Frischkäse 110
- Sommerliche Gurkensuppe 57

## H

### Hackfleisch

- Griechische Käsehackbällchen 50
- Türkische Köfte »Spezial« 73

### Haferflocken

- Banane-Zimt-Honig-Porridge 44
- Haferflockenbratlinge mit Currydip 90
- Heidelbeer-Chiasamen Overnight Oats 41
- Joghurt-Pflaumen-Müsli 46
- Schoko-Haferflocken Overnight Oats 34

### Hähnchen

- Hähnchenbrust in Pfeffersauce 66
- Würziges Rosmarinhähnchen 67

Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80

Heidelbeer-Chiasamen Overnight Oats 41

Heidelbeer-Crêpes 123

Heidelbeer-Schichtspeise 115

Hessischer Wurstsalat 50

Himbeer-Eistee 128

Hirse »Orientalisch« 94

Holländischer Kartoffelsalat 82

### Honig

- Apfel-Streuselchen 117
- Avocadomus mit Blütenhonig 97

### Hüttenkäse

- Birnensalat mit Hüttenkäse 42

## I

Ingwer-Möhren-Suppe mit Sahnehäubchen 60

Ingwer-Orangen-Mousse 122

Italienischer Salat 102

## J

### Joghurt

- Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
- Aprikosen-Trinkjoghurt 126
- Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 85
- Chiasamen-Joghurt mit Erdbeerstückchen 62
- Dinkel-Bananen-Müsli 42
- Fitness-Müsli 44
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 35
- Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 49

- Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
- Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 95
- Haferflockenbratlinge mit Currydip 90
- Heidelbeer-Schichtspeise 115
- Holländischer Kartoffelsalat 82
- Joghurt mit Sonnenblumenkernen 52
- Joghurt-Pflaumen-Müsli 46
- Krautsalat 101
- Obstsalat mit Joghurtsauce 44
- Orangenjoghurt 52
- Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
- Putenbrustsalat mit Curry 50
- Rettichsalat mit Joghurtdressing 100
- Rohkost-Mix mit Granatapfelkernen 63
- Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110
- Rosinen-Nussjoghurt 42
- Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 85
- Sommerliche Gurkensuppe 57
- Türkische Köfte »Spezial« 73

## K

Kalter Früchtekefir 126

### Kartoffeln

- Bratkartoffeln mit Apfelremoulade 85
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 35
- Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
- Holländischer Kartoffelsalat 82
- Kartoffel-Apfel-Pfanne mit Majoran 78
- Kartoffel-Grünkohl-Gratin 81
- Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 65
- Ofenkartoffeln mit grünem Spargel und Pesto 97
- Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
- Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 85

### Käse

- Bunte Halloumi-Spieße 68
- Conchiglie mit Spinat-Mandel-Sauce 84
- Gratinierte Gemüsenudeln 67
- Gratiniertes Putengeschnetzeltes mit Pilzen 35
- Kartoffel-Grünkohl-Gratin 81
- Käsecreme »Paradieschen« 118
- Käsespätzle 66

- Majoran-Käse-Rahmnudeln 113
- Pikante Käsestangen 124
- Radieschen-Käse-Snack 51
- Saftiges Käse-Apfel-Brot 56
- Salami-Käse-Häppchen 51
- Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91

#### **Kefir**

- Kalter Früchtekefir 126
- Limettencreme 122
- Sommerliche Gurkensuppe 57

Kleine Mandelberge 120

#### **Knoblauch**

- Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
- Grillpaprika aus dem Ofen 106
- Grünkern-Kroketten mit Knoblauchsauce 95
- Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
- Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 85
- Sahne-Knoblauch-Spaghetti 94
- Spanisches Grillgemüse 99

#### **Kohlrabi**

- Kohlrabigemüse 110

#### **Kokos**

- Asiatische Fischsuppe mit Kokos 58
- Danziger Sauerbraten 72
- Kokos-Bananen-Buttermilch 126
- Kürbissuppe mit Kokosnote 57
- Pikante Bulgur-Pfanne 92
- Reismudeln in Möhren-Kokos-Sauce 84
- Schoko-Haferflocken Overnight Oats 34

#### **Krabben**

- Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 49

#### **Kräuter**

- Eisbergsalat mit feiner Kräuter-Vinaigrette 100
- Feine Kräuter-Zwiebel-Suppe 60
- Folienkartoffeln mit feiner Kräutersauce 35
- Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
- Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113
- Spargelsalat mit grüner Sauce 104

Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113

Krautsalat 101

#### **Kürbis**

- Kürbissuppe mit Kokosnote 57

## **L**

#### **Lachs**

- Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
- Lachscreme 118
- Lachsforelle im Gemüsesud 74
- Lachsrollchen 56

#### **Lauch**

- Buttrig-zartes Lauchgemüse 109
  - Pürierte Lauchcremesuppe 60
- Leichtes Wirsinggemüse 108  
Limettencreme 122

## **M**

Majoran-Käse-Rahmnudeln 113

#### **Mandarinen**

- Apfel-Mandarinen-Himbeer-Smoothie 128

#### **Mandeln**

- Conchiglie mit Spinat-Mandelsauce 84
  - Hirse »Orientalisch« 94
  - Kleine Mandelberge 120
  - Rosenkohl mit Mandelbutter 109
  - Rosinen-Nuss-Joghurt 42
  - Würziges Mandelgebäck 124
- Marmorierte Beerengrütze 120

#### **Mascarpone**

- Erdbeer-Mascarpone-Sorbet 9

#### **Meerrettich**

- Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
- Lachscreme 118
- Lachsforelle im Gemüsesud 74

#### **Möhren**

- Ingwer-Möhren-Suppe mit Sahnehäubchen 60
- Kräuter-Dorade im Gemüsebett 113
- Reismudeln in Möhren-Kokos-Sauce 84
- Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110

#### **Mozzarella**

- Gurkenwürfel mit Mozzarella 51

## **N**

#### **Nudeln**

- Conchiglie mit Spinat-Mandel-Sauce 84
- Gratinierte Gemüsenudeln 67
- Majoran-Käse-Rahmnudeln 113
- Penne mit Rucola und Schafskäse 74

- Reismudeln in Möhren-Kokos-Sauce 84
- Sahne-Knoblauch-Spaghetti 94
- Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 78

## **O**

Obstsalat mit Joghurtsauce 44

Ofenkartoffeln mit grünem Spargel und Pesto 97

#### **Orange**

- Gebeizter Orangen-Lachs mit Meerrettichsahne 76
- Gourmet-Salat mit gebackenem Schafskäse 87
- Ingwer-Orangen-Mousse 122
- Orangenjoghurt 52
- Orangen-Longdrink 128
- Sangria light 129
- Schollenfilet in Orangen-Sahne 78

## **P**

Panna Cotta mit Erdbeersauce 116

#### **Papaya**

- Gefüllte Papaya mit Krabbensalat 49

#### **Paprika**

- Grillpaprika aus dem Ofen 106
  - Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91
  - Spanisches Grillgemüse 99
  - Pellkartoffeln mit Tsatsiki 94
- Penne mit Rucola und Schafskäse 74

#### **Pfeffer**

- Hähnchenbrust in Pfeffersauce 66
- Pfeffersteak in Pilzrahm 66
- Salatplatte mit rosa Pfeffer 8

#### **Pflaumen**

- Joghurt-Pflaumen-Müsli 46
- Pikante Bulgur-Pfanne 92
- Pikante Käsestangen 124
- Pikante Minibrötchen 118

#### **Pilze**

- Bunte Halloumi-Spieße 68
- Couscous mit Pilzen 74
- Französische Gemüsepfanne 108
- Gebratener Reis mit Cashewkernen 82
- Gemüse-Quinoa 63
- Gratiniertes Putengeschnetzeltes mit Pilzen 35
- Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
- Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 65

- Pfeffersteak in Pilzrahm 66
- Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91
- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 58

#### **Pinienkerne**

- Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88

Pürierte Lauchcremesuppe 60

#### **Pute**

- Gratiniertes Putengeschnetzeltes mit Pilzen 35
- Putenbrustsalat mit Curry 50

## **Q**

#### **Quark**

- Apfel-Streuselchen 117
- Erdbeerquark mit Zimt 46
- Gefülltes Schinkenbrötchen 43
- Heidelbeer-Crêpes 123
- Pikante Minibrötchen 118
- Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 52
- Saftiges Käse-Apfel-Brot 56

## **R**

#### **Radieschen**

- Frischkäsetatar 14
- Gefülltes Schinkenbrötchen 43
- Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
- Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
- Käsecreme »Paradieschen« 118
- Putenbrustsalat mit Curry 50
- Radieschen-Käse-Snack 51

#### **Reis**

- Apfelreis mit gerösteten Pinienkernen 88
- Gebratener Reis mit Cashewkernen 82
- Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91

Reisnudeln in Möhren-Kokos-Sauce 84

#### **Rettich**

- Rettichsalat mit Joghurtdressing 100
- Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110

#### **Rind**

- Danziger Sauerbraten 72
- Griechische Käsehackbällchen 50
- Gulasch in Rotwein 70
- Pfeffersteak in Pilzrahm 66
- Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 52
- Türkische Köfte »Spezial« 73
- Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 52
- Rohkost-Mix mit Granatapfelkernen 63

Rohkostplatte mit leichtem Joghurt-Dressing 110

#### **Rosenkohl**

- Rosenkohl mit Mandelbutter 109

Rosinen-Nuss-Joghurt 42

Rosmarin-Kartoffeln mit Knoblauch-Dip 85

#### **Rote Bete**

- Holländischer Kartoffelsalat 82
- Rote-Bete-Salat 101

#### **Rotwein**

- Gulasch in Rotwein 70
- Sangria light 129

#### **Rucola**

- Italienischer Salat 102
- Penne mit Rucola und Schafskäse 74
- Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 54

## **S**

Saftiges Käse-Apfel-Brot 56

#### **Sahne**

- Avocadomus mit Blütenhonig 97
- Bohnensalat mit saurer Sahne 100
- Gratinierte Gemüsenudeln 67
- Hähnchenbrust in Pfeffersauce 66
- Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
- Ingwer-Möhren-Suppe mit Sahnehäubchen 60
- Ingwer-Orangen-Mousse 122
- Kleine Mandelberge 120
- Lachsforelle im Gemüsesud 74
- Limettencreme 122
- Majoran-Käse-Rahmudeln 113
- Marmorierte Beerengrütze 120
- Panna Cotta mit Erdbeersauce 116
- Sahne-Knoblauch-Spaghetti 94
- Schollenfilet in Orangen-Sahne 78

#### **Salami**

- Salami-Käse-Häppchen 51
- Sprossenbrötchen mit Salami 43

#### **Salat**

- Eisbergsalat mit feiner Kräuter-Vinaigrette 100
- Gemischter Salat mit Knoblauchdressing 105
- Gourmet-Salat mit gebackenem Schafskäse 87
- Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86
- Grüner Gemüse-Genuss 105

– Italienischer Salat 102

– Salat mit Sprossenkrönchen 102

– Salatplatte mit rosa Pfeffer 8

– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 54

Sangria light 129

#### **Schafskäse**

- Gourmet-Salat mit gebackenem Schafskäse 87
- Griechische Käsehackbällchen 50
- Kartoffel-Pilz-Pfanne mit Schafskäse 65
- Ofenkartoffeln mit grünem Spargel und Pesto 97
- Penne mit Rucola und Schafskäse 74
- Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 54
- Scharfes Paprika-Reis-Gratin 91
- Scharfe Thaisuppe mit Tofu 58

#### **Schinken**

- Gefülltes Schinkenbrötchen 43
- Schinken-Rühreier mit Tomaten 46
- Spargelsalat mit grüner Sauce 104
- Schmorgurke mit Frischkäse 110
- Schnelles Zucchini Gemüse 102

#### **Schoko**

- Kleine Mandelberge 120
- Schoko-Haferflocken Overnight Oats 34
- Schollenfilet in Orangen-Sahne 78

#### **Sesam**

- Gemüsetatar mit Tahina-Sesampaste 106

#### **Sojamilch**

- Soja-Erdbeer-Shake 129
- Sommerliche Gurkensuppe 57
- Spanisches Grillgemüse 99

#### **Spargel**

- Ofenkartoffeln mit grünem Spargel und Pesto 97
- Spargelsalat mit grüner Sauce 104

#### **Spätzle**

- Hausgemachte Vollkornspätzle mit Pfifferlingen 80
- Käsespätzle 66

#### **Spinat**

- Brokkoli-Bananen-Smoothie 96
- Conchiglie mit Spinat-Mandelsauce 84

#### **Sprossen**

- Roastbeef-Tütchen mit Sprossenquark 52
- Salat mit Sprossenkrönchen 102
- Sprossenbrötchen mit Salami 43

## T

Tagliatelle mit scharf-pikantem Pesto 78

### Tofu

– Scharfe Thaisuppe mit Tofu 58

### Tomaten

– Bunte Halloumi-Spieße 68

– Grillkartoffeln mit Wildkräutersalat 86

– Gulasch in Rotwein 70

– Schinken-Rühreier mit Tomaten 46

– Tomaten-Rucola-Salat mit Schafskäse 54

– Zucchini-Salat mit Kirschtomaten 104

Türkische Köfte »Spezial« 73

## W

### Weißkohl

– Krautsalat 101

### Wirsing

– Leichtes Wirsinggemüse 108

### Wodka

– Orangen-Longdrink 128

### Wurst

– Hessischer Wurstsalat 50

– Zucchini-Spaghetti mit  
Bratwurstbällchen 9

Würziges Mandelgebäck 124

Würziges Rosmarinhähnchen 67

## Z

### Zucchini

– Bunte Halloumi-Spieße 68

– Französische Gemüsepfanne 108

– Gemüse-Quinoa 63

– Schnelles Zucchini-gemüse 102

– Spanisches Grillgemüse 99

– Zuchinisalat mit Kirschtomaten 104

– Zucchini-Spaghetti mit  
Bratwurstbällchen 9

### Zwiebel

– Feine Kräuter-Zwiebel-Suppe 60

### *Liebe Leserin, lieber Leser,*

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

Ihr TRIAS Verlag  
E-Mail-Leserservice  
kundenservice@trias-verlag.de  
Lektorat TRIAS Verlag  
Postfach 3005 04  
70445 Stuttgart  
Fax: 0711 8931-748

# Stichwortverzeichnis

## A

Abendessen 21  
Abnehmen 13, 15  
Abwechslung 36  
Adrenalin 19  
Amylase 14  
Arbeitsplatz 26  
Aromatherapie 29

## B

Ballaststoffe 19  
Basen 17  
Bauchspeicheldrüse 13  
Beilagen, neutrale 99  
Berufstätige 26  
Bewegung 30  
Blutzuckerspiegel 13, 19, 21

## C

Cholesterin 20

## D

Dinner, perfektes 8  
Durst 22

## E

Einkauf 22  
Einladungen 22  
Einstieg 19, 29, 34  
Eiweiß 13, 28  
Entgiftung 17, 29  
Entschlackungstag 29  
Erdnüsse 21  
Essig 16  
Esspausen 18

## F

Familie 28  
Fast Food 19  
Fertiggerichte 19  
Fettgewebe 14  
Flüssigkeitszufuhr 22  
Fragen und Antworten 20  
Frühstück 41

## G

Geduld 36

Gelüste 22  
Gemüse-Salat-Tag 29  
Getränke 115  
Glukagon 13  
Glukose 13  
Grüne Lebensmittel 96

## H

Hauptgerichte 65  
Hay, Dr. 14, 21  
Heißhunger 19, 26  
Hülsenfrüchte 20  
Hunger 13, 15, 22

## I

Insulin 13  
Insulinspiegel 13, 14, 21

## K

Kaffee 27  
Kalium 19  
Kantine 26  
Kartoffel-Gemüse-Suppen-Tag 30  
Kinder 28  
Kohlenhydrate 12, 14  
Kombinationsprinzip 16  
Kombiplan 24  
Krankheiten 18

## L

Liebeslust 37

## M

Mann 36  
Melatonin 21  
Mengenplan 32  
Milchprodukte, gesäuerte 16, 21  
Motivation 23  
Müsli 21

## N

Naschereien 115  
Neutrale Lebensmittel 20

## O

Obsttag 29  
Orangen 21

## P

Pepsin 14

## R

Restaurant 27

## S

Sauerstoff 30  
Säure-Basen-Haushalt 17  
Säurekrankheiten 17  
Säuren 17  
Schokolade 21  
Snacks 49  
Soja 16  
Sport 30  
Stärke 14  
Start 29  
Stoffwechsel 12  
Stress 19  
Superfoods 62  
Suppe 30, 49

## T

Tee 27  
Thermomix 112  
Tipps für Einsteiger 19  
Tofu 16  
Tomaten 20  
Trennkost, Hintergrund 13  
Trennkost-Tag, erster 34

## U

Übergewicht 12, 13  
Übersäuerung 17, 18  
Übungen, sportliche 31  
Umschalttag 29  
Unterzuckerung 19

## V

Verdauung 14, 18  
Verdauungsstörungen 15  
Vollbad, basisches 29

## Z

Zwänge 19, 27



## **Hat Ihnen das Buch von Summ, U. Trennkost: Das Einsteiger-Kochbuch gefallen?**

*zum Bestellen [hier](#) klicken*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**  
Aidenbachstr. 78, 81379 München  
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157  
Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>