

INHALT

Die Konjakwurzel	1
<i>Abnehmen mit Konjak</i>	3
<i>Wenig Kalorien – Wenig Nährstoffe</i>	4
<i>Trinken, Trinken, Trinken</i>	4
<i>Wechselwirkungen</i>	5
<i>Konjakmehl / Konjakpulver</i>	5
<i>Konjak-Reis</i>	7
<i>Rezept für Konjak-Reis</i>	9
<i>Konjak-Nudeln</i>	11
<i>Rezept für Konjak-Nudeln</i>	13
 Frühstück	15
<i>Frühstückswaffeln</i>	16
<i>Konjak-Pfannkuchen</i>	17
<i>Gesunder Papaya-Smoothie</i>	18
<i>Apfel-Kiwi-Smoothie</i>	19
<i>Konjak-Omelett</i>	20
<i>Süß-fruchtiges Konjak-Porridge</i>	21
 Brote	22
<i>Körnerbrötchen</i>	23
<i>Möhrenbrot mit Leinsamen</i>	24
<i>Körnerecken</i>	25
<i>Käsebrötchen</i>	26

Salate	27
<i>Konjaknudelsalat mit Erdnussdressing</i>	28
<i>Asia-Mix-Salat</i>	29
<i>Roastbeef-Nudelsalat</i>	30
<i>Mediterraner Nudelsalat</i>	31
<i>Warmer Tofu-Konjak-Nudelsalat</i>	32
<i>Nudelsalat mit Sesam-Limetten-Sosse</i>	33
<i>Thailändischer Nudelsalat</i>	34
Suppen	35
<i>Rote Curry-Suppe</i>	36
<i>Gemüse-Tofu-Suppe</i>	37
<i>Nudelsuppe mit Frühlingsgemüse und Kalbsbrät</i>	38
<i>Tomaten-Nudelsuppe</i>	39
<i>Herzhafte asiatische Rinder-Suppe</i>	40
<i>Scharfe Asia-Pilz-Suppe</i>	41
<i>Reissuppe</i>	42
<i>Tomaten-Reis-Suppe</i>	43
Vegane Hauptspeisen	44
<i>Weisse-Bohnen-Eintopf</i>	45
<i>Brokkoli-Erdnuss-Bowl</i>	46
<i>Konjak-Spaghetti mit Shiitake-Pilzen</i>	47
<i>Gemüsepfanne</i>	48
<i>Gemüseeeintopf</i>	49
<i>Gemüsecurry</i>	50
<i>Rote-Linsen-Eintopf</i>	51
<i>Veganer Wok mit Edamame und Erdnusssoße</i>	52
<i>Rote Currysuppe</i>	53

Vegetarische Hauptspeisen	54
<i>Italienische Konjaknudel-Törtchen</i>	<i>55</i>
<i>Mediterrane Pfanne</i>	<i>56</i>
<i>Konjak-Pasta mit Mascarpone-Pilzsoße</i>	<i>57</i>
<i>Beerige Konjak-Pasta</i>	<i>58</i>
<i>Brokkoli-Topf.....</i>	<i>59</i>
<i>Gemüse-Konjak-Fettuccine.....</i>	<i>60</i>
<i>Jackfruit-Konjak-Pasta.....</i>	<i>61</i>
<i>Gebratener Tofu mit Konjak-Spaghetti und Erdnusssoße</i>	<i>62</i>
<i>Hokkaido-Kürbis mit Konjak-Reis und Ziegenfrischkäse.....</i>	<i>63</i>
<i>Konjak-Nudel-Pizza</i>	<i>64</i>
<i>Konjak-Spaghetti mit Limetten-Soja-Dressing</i>	<i>65</i>
 Hauptspeisen mit Fisch.....	 66
<i>Konjak-Reis-Maki-Sushi.....</i>	<i>67</i>
<i>Konjak-Nudeln mit Gambas</i>	<i>68</i>
<i>Konjak-Nudeln mit Thunfisch</i>	<i>69</i>
<i>Konjak-Nudeln mit Räucherlachs</i>	<i>70</i>
<i>Schollen-Saltimbocca mit Konjak-Fettuccine.....</i>	<i>71</i>
<i>Meeresfrüchte mit Konjak-Fettuccine.....</i>	<i>72</i>
<i>Konjak-Nudeln mit Tintenfisch.....</i>	<i>73</i>
<i>Garnelen mit Konjak-Nudeln.....</i>	<i>74</i>
<i>Konjak-Nudeln mit Zuckerschoten und Garnelen.....</i>	<i>75</i>
<i>Thunfischfilet auf Konjak-Nudeln</i>	<i>76</i>
<i>Konjak-Reis mit Räucherlachs</i>	<i>77</i>

Hauptspeisen mit Fleisch	78
<i>Konjak-Reis mit rotem Curry</i>	79
<i>Konjak-Reis mit Champignons und Hähnchen</i>	80
<i>Ungarisches Gulasch mit Konjak-Reis</i>	81
<i>Serbischer Eintopf mit Konjak-Reis</i>	82
<i>Hähnchen in Erdnussbuttermarinade</i>	84
<i>Mexikanischer Auflauf</i>	85
<i>Rinder-Ragout</i>	86
<i>Puten-Gemüse-Pfanne mit Konjaknudeln</i>	87
<i>Konjaknudel-Hähnchen-Salat mit Senf-Dressing</i>	88
 Desserts und Gebäck	 89
<i>Beeriger Kasekuchen</i>	90
<i>Eierkuchen</i>	91
<i>Gesunder Apfelkuchen</i>	92
<i>Konjakpudding mit Blaubeeren</i>	93
<i>Konjak-Mandel-Pudding</i>	94
<i>Konjak-Milchreis</i>	95
 Bonus	 96
<i>Traditioneller Hot Pot „Shabu Shabu“</i>	97