

Aicha Bouhlou

Ziemlich VEGETARISCH

Grüne Alltagsküche für
Flexitarier



übersetzt von Ricarda Essrich

stiebner

Inhalt

Einleitung	5
Clever essen	8
In Schränken und Schubladen	10
Im Kühlschrank	13
Lebensmittel richtig lagern	14
Kräuter	16
Flexitarier – wie wird man das?	19
Saisonkalender	20
Gut essen	22
Die Rezepte in diesem Buch	25

Kapitel 1 27

Salate

Babyleaf-Mix mit Blaubeeren	31
Blattsalate mit Himbeeren	32
Fenchelsalat mit grünen Oliven	35
Kartoffelsalat mit Fenchel und Weintrauben	36
Salat mit Roter Bete aus dem Ofen und Feigen	39
Wassermelonen-Feta-Salat mit eingelegten roten Zwiebeln	40
Quinoasalat mit Roter Bete	43
Karotten-Orangen-Salat	44
Grüner Salat mit Brokkoli und Nüssen	45
Birnen und Zwiebeln aus dem Ofen	49
Salat aus Grillgemüse	50
Marinierter Kichererbsensalat à la Maroc	53
Gurken-Kichererbsen-Salat mit Kräuter dressing	54
Tomaten-Gurken-Salat mit Kichererbsen	57
Rohkostsalat mit Äpfeln und Walnüssen	58
Süßkartoffelsalat mit Bulgur	61
Bunter Reismudelsalat	62
Tomatensalat	65
Rote-Bete-Salat mit Sesam	66
Fruchtiger Fenchel aus der Pfanne	69
Wassermelonen-Tomaten-Salat	70
Gurkensalat mit Chili, Limette und Erdnüssen	73
Eingelegte Bete und rote Zwiebeln	74
Kartoffelsalat mit Senf und Sprossen	77

Kapitel 2 79

Suppen

Gemüsebrühe	83
Fleischbrühe	83
Hühnerbrühe	85
Fischbrühe	86
Schalentierbrühe aus Garnelenschalen	87
Erbsensuppe	89
Einfache Currysuppe mit Fisch und Nudeln	90
Karottensuppe mit Orange und Ingwer	93
Fischbällchen in klarer Brühe	94
Blumenkohl-Fenchel-Suppe	98
Linsensuppe mit Tomate	101
Pilzsuppe mit Kartoffeln	102
Frühlingsgrüne Gemüsesuppe mit Kohl und Nudeln	105
Kürbis-Linsen-Suppe mit Harissa	106
Klare Suppe mit Pilzen und Soba-Nudeln	109
Hühnersuppe	110
Linsensuppe	113
Restesuppe mit Kürbis und Karotten	114
Brokkoli-Erbsen-Suppe mit Croûtons	117

Kapitel 3 119

Gemüse mit Hülsenfrüchten

Kichererbsen-Tajine mit Datteln	122
Kichererbsentortilla	125
Schnelles Tomatencurry mit Kichererbsen	126
Würzige Kichererbsen mit Joghurtdressing im Pitabrot	128
Hummus – Basisrezept	131
Linseneintopf mit Kokosmilch und Curry	132
Marokkanischer Eintopf mit Kichererbsen und Karotten	135
Parmesan-Auberginen mit Linsen	136
Süßkartoffeleintopf mit Linsen und Curry	139
Kichererbsen mit Tapenade	140
Baba Ganoush	143
Shakshuka in Grün	145

Kapitel 4 147

Gemüse mit Getreide, Nudeln & Kartoffeln

Eintopf mit Quinoa und Linsen In Honig und Harissa gebratene Aubergine mit Bulgur	150 152
Quinoa und Linsen mit Oliven	157
Auberginen aus dem Ofen mit Quinoa-Taboulé	158
Blumenkohl und Tomaten aus dem Ofen	160
Berber-Tajine mit Erbsen	162
Curry – Basisrezept	164
Kartoffeltortilla mit Kräutern und Oliven	167
Risotto mit Pilzen	168
Pasta mit Gorgonzola und Rosenkohl	170
Frühlingsgrüne Pasta	172
Sommerpasta	175
Spaghetti mit Chili und Zitrone	176
Einfaches Lo mein	179
Gemüse und Nudeln aus dem Wok mit Erdnusssauce	181
Huevos mit Paprikafüllung	183
Loaded Nachos	184
Drei-Käse-Pizza mit Rosenkohl	186

Kapitel 5 188

Fisch & Meeresfrüchte

Sushi-Bowl	192
Kokosreis	192
Salat mit Soba-Nudeln, Sashimi und Garnelen	195
Sashimi-Salat mit Chilisauce	196
Frische Garnelen-Ceviche mit Quinoa	199
Ecuadorianische Ceviche mit Garnelen und Tomaten	201
»Deonstruierte« Sommerrollen mit Erdnussdressing	202
Süßkartoffeleintopf mit Bohnen und Fisch	206
Würziger Lachs mit Mango-Krautsalat	208
Gebratener Kabeljau mit Rahmspinat	210

Seelachs mit Koriander-Krautsalat und Mango-Salsa	212
Forelle mit Brokkoli und Linsen	215
Curryfisch im Naan-Brot	216

Kapitel 6 218

Fleisch

Pilaw mit Huhn	220
Hasselback-Hähnchen mit Pesto und Mozzarella	225
Hähnchencurry mit Mangochutney	226
Hähnchen mit Granatapfel	229
Hähnchen-Piccata	230
Hähnchen caprese	233
Zitronenhähnchen mit Thymian und Kartoffeln	234
Chili con Carne mit viel Gemüse	237
Gefüllte Paprika	238
Fatteh	240
Lammcurry ganz einfach	242
Zutatenregister	244



Einleitung

Lange bevor ich nach Norwegen zog, heiratete und Kinder bekam, bevor ich in Bergen eine Kunstgalerie betrieb und bevor ich mir überhaupt vorstellen konnte, Kochbücher zu schreiben, verbrachte ich viele Stunden täglich mit meiner Mutter in der Küche. Ich liebte es, ihr zuzusehen, wenn sie einen Teig knetete oder über ihre Töpfe gebeugt dastand, ein Lied summend, gekleidet in bunte Gewänder und mit schwarzem Kajal. Mit leichten Schritten und beeindruckender Sicherheit wuselte sie in der kleinen, überfüllten Küche umher. Wie eine Zirkusartistin hantierte sie mit Messern, zähmte Flammen, balancierte große Töpfe und Platten und jonglierte mit Zutaten. Es gab nie eine zögerliche Bewegung oder einen zweifelnden Blick, und ich war beeindruckt von ihrem unermüdlichen Enthusiasmus und ihrer Kreativität. Essen gab es zu jeder Tages- und Nachtzeit.

Bei uns zu Hause köchelte immer eine Suppe auf dem Herd. Suppe gab es mittags nach der Schule, als Vorspeise oder auch zum Abendessen, und sie konnte aus allem Möglichen zubereitet sein: aus schlaffem Gemüse aus der hintersten Ecke des Kühlschranks, Erbsen, Linsen oder Sommertomaten aus unserem Kleingarten. Suppe war ein Segen. Ein günstiges Essen, das sättigte, wärmte und glücklich machte. Wenn es uns nicht gut ging, tröstete sie uns. Meine Mutter füllte Suppe in eine Schüssel, trocknete sich die Hände an der Schürze ab, setzte sich neben uns und sagte: »Jetzt iss erst mal, wir sprechen später darüber.« Dabei strich sie uns tröstend über den Kopf und beseitigte damit alle Probleme der Welt. Wenn wir satt und getröstet waren, sah die Welt schon wieder freundlicher aus.

Als kleines Mädchen habe ich bei ihr alle Kochklassen durchgemacht. Es begann mit Abschmecken und Küchenbodenschrubben. Dann durfte ich Messer und andere unheimliche Werkzeuge benutzen. Und später wurde ich befördert und war gemeinsam mit meinen Brüdern dafür zuständig, das Gemüse fürs Abendessen vorzubereiten. Es gab immer viel Gemüse und Hülsenfrüchte – heute würde man wohl sagen, wir sind als Flexitarier aufgewachsen. Wir aßen gerne Fleisch, und wenn wir schlachteten, wurde das ganze Tier verarbeitet. Aber Gemüse war billiger. Wir putzten, schälten und schnitten es. Wir durften an Kräutern riechen und Saucen süß, salzig oder sauer abschmecken.



Die Rezepte in diesem Buch

Bevor ich mit diesem Buch begann, fragte ich meine Follower nach ihren Wünschen. Zu meiner großen Freude stimmten deren Favoriten mit den von mir häufig verwendeten Zutaten überein. Ganz oben auf der Liste standen Gemüse, Hülsenfrüchte (vor allem Kichererbsen), Rezepte mit Auberginen und Lamm, Fischrezepte mit roh mariniertem Fisch sowie Suppen. Auch die Frage, wie man all die Zutaten, die sich im Kühlschrank ansammeln, geschickt verarbeiten kam, kam oft auf.

Die Rezepte in diesem Buch spiegeln im Grunde wider, was wir zu Hause essen: eine mediterrane Küche mit Olivenöl, Oliven, viel Gemüse, Hülsenfrüchten, etwas Fisch, ein wenig Huhn und anderem Fleisch – und dann am liebsten Lamm.

Darüber hinaus habe ich bei der Auswahl der Rezepte die Wünsche meiner Follower berücksichtigt. Deshalb enthält das Buch ein großes Kapitel über Suppen. Und bei den Rezepten mit Hülsenfrüchten sind Kichererbsen ganz weit vorne. Ich habe mehrere Gerichte mit Auberginen zusammengestellt, und Sie werden Anregungen für einfache Fischgerichte bekommen. Idealerweise verwendet man dieselbe Zutat in vielen Gerichten und bringt trotzdem Abwechslung ins Essen. Deshalb habe ich Zutaten wie Kohl, Spinat, Frühlingszwiebeln, Mango und natürlich Kräuter und Gewürze in mehrere Rezepte aufgenommen. Wenn Sie also einen Kohlkopf, Spinat oder einen Bund Frühlingszwiebeln gekauft haben, finden Sie im Buch weitere Rezepte, mit denen Sie den Rest verarbeiten können. Und das gilt nicht nur für Gemüse & Co., sondern auch für Produkte wie Chilisauce, Kochsahne oder Tahin. Folgen Sie einfach den jeweiligen Seitenverweisen unter **Resteverwertung** und werfen Sie einen Blick ins Zutatenregister ab S. 244.

Oliven kommen häufig vor, entweder als Beilage zum oder verarbeitet im Gericht. Für eine marokkanische Familie ist ein gedeckter Tisch ohne Oliven undenkbar. Ich bin es gewohnt, Oliven auch beim Kochen zu verwenden. Sie sind ein wunderbarer Geschmacksverstärker und wahnsinnig aromatisch. Und Granatäpfel sind nicht nur gesund, hübsch und lecker, sondern symbolisieren auch Liebe und Freude.

Ich habe alle Bilder selbst aufgenommen und Gerichte fotografiert, die wir jeden Tag essen. Optisch wurden sie ein bisschen aufgepeppt – dann gab es einen Ausflug an einen Ort mit gutem Tageslicht, bevor das Essen auf den Tisch kam.

4 PORTIONEN

Rote-Bete-Salat mit Sesam

Bei diesem Salat kalkuliere ich eine Rote-Bete-Knolle pro Person. Er lässt sich warm und kalt servieren.

ca. 600 g Rote-Bete-Knollen

Salz

Oliveöl extra vergine

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 TL fein geriebener Ingwer

3–4 EL Reissessig

(tasten Sie sich vor)

1½–2 EL Sesamöl

(tasten Sie sich vor)

½ TL Chiliflocken

2 EL Sesam

plus etwas mehr zum Garnieren

Kerne von 1 Granatapfel

etwas gehackte Petersilie

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

2. Währenddessen die Roten Beten schälen und in dünne Spalten schneiden. Dann in einer Auflaufform mit etwas Salz bestreuen, etwas Oliveöl hinzufügen und alles gut vermengen.

3. Die Roten Beten etwa 30 Minuten backen, bis sie schön weich sind. Während der Garzeit immer mal wieder wenden.

4. Aus dem Ofen nehmen und die restlichen Zutaten hinzufügen, gut vermischen und mit Sesam, Granatapfelkernen und gehackter Petersilie garnieren.





4 PORTIONEN

Erbsensuppe

Wenige Zutaten, ein einfaches Rezept und viel guter Geschmack. Diese Suppe werden Sie garantiert immer wieder auf den Tisch bringen.

2 EL Olivenöl extra vergine
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
600 ml hausgemachte
oder gekaufte Gemüsebrühe
600 g tiefgekühlte Erbsen
2 TL fein gehackter frischer
Thymian plus mehr zum
Garnieren
300 g Crème fraîche oder eine
vegane Alternative plus mehr
zum Garnieren
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1. In einem Topf Olivenöl erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch anbraten, bis die Zwiebelstücke glänzen und weich sind.
2. Gemüsebrühe, Erbsen und Thymian zugeben und aufkochen lassen. Die Suppe 5 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer glatt pürieren und anschließend die Crème fraîche unterrühren.
4. Zum Schluss die Suppe erneut erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren Sie die Suppe mit einem Löffel Crème fraîche und Thymian garniert.

RESTEVERWERTUNG

Erbsen S. 117, 145, 162, 172

Crème fraîche S. 170, 184, 186

4 PORTIONEN

Kichererbsen mit Tapenade

In meiner Küche sind Kichererbsen ein Dauerbrenner. Man könnte die kleinen Hülsenfrüchte auch als so etwas wie meine besten Freunde bezeichnen. Sie sind eiweißreich, leicht zuzubereiten, gesund, lecker und vielseitig. Ein beliebter Alltagsheld in meiner Küche. Ich verwende sie gerne zusammen mit einer selbst gemachten stückigen Oliven-Tapenade – mit einem Tomatensalat dazu ein wunderbares Abendessen. Ich mag Kalamata-Oliven in der Tapenade, aber Sie können auch andere schwarze Oliven verwenden. Für das Foto habe ich zwei verschiedene Sorten verwendet, weil ich nicht genügend Kalamata-Oliven hatte.

100g schwarze Oliven
3–4 TL Kapern
1 Knoblauchzehe, gehackt
etwas getrockneter oder frischer
Oregano
etwas getrocknetes Basilikum
etwas gehackte Petersilie
ca. 3 EL Olivenöl extra vergine
½ TL Chiliflocken
plus mehr zum Garnieren
ca. 600g gekochte Kichererbsen
2–3 EL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

1. Alle Zutaten außer Kichererbsen und Essig im Mixer zu einer stückigen Tapenade verarbeiten.
2. In einer Schüssel mit Kichererbsen und Essig vermischen. Wenn nötig, geben Sie noch etwas Olivenöl dazu.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss einige Kräuter und Chiliflocken über die Kichererbsen-Tapenade streuen.

RESTEVERWERTUNG

Kapern S. 145, 186, 215, 230

schwarze Oliven S. 32, 65, 125, 160, 167



4 PORTIONEN

Eintopf mit Quinoa und Linsen

Für dieses Rezept müssen die Linsen etwa 1 Stunde einweichen, um die Garzeit zu verkürzen. Während die Linsen im Wasser liegen, können Sie das Joghurtdressing anrühren und das Gemüse vorbereiten.

200 g getrocknete braune
oder grüne Linsen
Olivenöl zum Braten
1 große Aubergine, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL geriebener Ingwer
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlene Kurkuma
½–1 TL Pul Biber, Aleppo-Chili,
Chiliflocken oder Cayennepfeffer
200 g Quinoa
ca. 1 l Gemüsebrühe
Saft von ½ Zitrone
Salz
Kerne von ½ Granatapfel
etwas gehackte Petersilie
oder Koriander

FÜR DAS JOGHURTDRESSING

300 g griechischer Joghurt
Saft von ½ Zitrone
1 Knoblauchzehe, gepresst
fein gehackte Kräuter wie
Koriander, Schnittlauch oder
Frühlingszwiebeln
Salz

1. Die Linsen mit Wasser übergießen, bis sie bedeckt sind, und 1 Stunde einweichen. Währenddessen alle Zutaten für das Dressing verrühren und mit Salz abschmecken.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Aubergine anbraten. Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma und Chili oder Cayennepfeffer hinzufügen und mit braten. Wenn nötig, geben Sie noch etwas Olivenöl dazu.
3. Die Quinoa in kaltem Wasser abspülen, um die Bitterstoffe zu entfernen, die eingeweichten Linsen abseihen. Linsen und Quinoa mit dem Gemüse in den Topf geben, mit Brühe aufgießen und zugedeckt etwa 30 Minuten kochen, bis die Zutaten die Brühe aufgenommen haben und die Linsen weich sind. Den Herd abschalten, Quinoa und Linsen zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern und mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
4. Mit Granatapfelkernen und Petersilie oder Koriander bestreuen. Mit Joghurtdressing servieren.

RESTEVERWERTUNG

Granatapfel S. 150

Frühlingszwiebeln S. 58, 94, 125, 128, 158, 164,
181, 192, 196



4 PORTIONEN

Curryfisch im Naan-Brot

Dieses spannende, schnelle Fischgericht gelingt ganz leicht. Das indische Fischsandwich erinnert an Tacos, basiert aber auf klassischen indischen Zutaten wie Mangochutney, Curry, Naan-Brot und Joghurt.

500 g Rotkohl, fein geschnitten
½ rote Zwiebel, in dünnen Ringen
½ Chilischote, fein gehackt
1 Stängel Koriander, gehackt
3 EL Weißweinessig
1 Prise Salz
1 TL Zucker
600 g Fischfilet, klein geschnitten
4 Naan-Brote

FÜR DIE MARINADE

2 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL fein geriebener Ingwer
2 TL Currypulver
¼ TL Chiliflocken
1 TL Salz
3 EL Rapsöl oder ein anderes
neutrales Öl

ALS BEILAGE

4 EL Mangochutney
grüne Salatblätter
frische Chili, gehackt
frischer Koriander, gehackt
200 g Naturjoghurt

1. In einer Salatschüssel Rotkohl, Zwiebelringe, Chili und Koriander vermengen.
2. In einer kleineren Schüssel Essig, Salz, Zucker und 1 EL Wasser verrühren, dann das Dressing über den Salat gießen, alles gut vermischen und zur Seite stellen.
3. Jetzt bereiten Sie die Marinade für den Fisch zu. Dafür alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Die Fischstücke in der Marinade wenden, bis sie ringsum bedeckt sind.
4. Im Backofen die Naan-Brote nach Packungsanweisung erwärmen. Währenddessen den Fisch in einer heißen Pfanne braten, bis er eine schöne, goldbraune Kruste hat.
5. Die Naan-Brote mit Mangochutney, Rotkohlsalat, Fisch und Salatblättern füllen und mit Chili und Koriander bestreuen. Dazu Joghurt reichen.

RESTEVERWERTUNG

Rotkohl S. 58, 62

rote Zwiebel S. 45, 54

Chilischote S. 35, 93, 114, 132, 164, 237

Mangochutney S. 226



A

Apfel

Rohkostsalat mit Äpfeln
und Walnüssen 58

Aubergine

Auberginen aus dem Ofen
mit Quinoa-Taboulé 158
Baba Ganoush 143
Eintopf mit Quinoa und Linsen 150
Fatteh 240
In Honig und Harissa gebratene
Aubergine mit Bulgur 152
Parmesan-Auberginen mit Linsen 136
Salat aus Grillgemüse 50

Avocado

Huevos mit Paprikafüllung 183
Kichererbsen-Tajine mit Datteln 122
Loaded Nachos 184
Sushi-Bowl 192

B

Babyleaf-Salat

Babyleaf-Mix mit Blaubeeren 31
Sashimi-Salat mit Chilisauce 196

Babyspinat

Quinoasalat mit Roter Bete 43
Süßkartoffelsalat mit Bulgur 61

Birne

Birnen und Zwiebeln aus dem Ofen 49

Blattsalat siehe Salat

Blaubeeren

Babyleaf-Mix mit Blaubeeren 31

Blauschimmelkäse

Drei-Käse-Pizza mit Rosenkohl 186

Blumenkohl

Blumenkohl-Fenchel-Suppe 98
Blumenkohl und Tomaten
aus dem Ofen 160

Bohnen, schwarze

Loaded Nachos 184

Bohnensprossen

Curry – Basisrezept 164

Brokkoli

Brokkoli-Erbsen-Suppe 117
Curry – Basisrezept 164
Forelle mit Brokkoli und Linsen 215
Grüner Salat mit Brokkoli
und Nüssen 45
Hähnchencurry mit Mangochutney 226

Bulgur

In Honig und Harissa gebratene
Aubergine mit Bulgur 152
Süßkartoffelsalat mit Bulgur 61

C

Champignons

Einfaches Lo mein 179
Klare Suppe mit Pilzen
und Soba-Nudeln 109

Pilzsuppe mit Kartoffeln 102
Restesuppe mit Kürbis und Karotten 114
Risotto mit Pilzen 168

Cherrytomaten

Auberginen aus dem Ofen
mit Quinoa-Taboulé 158
Blattsalate mit Himbeeren 32
Blumenkohl und Tomaten
aus dem Ofen 160
Hähnchen caprese 233
Sommerpasta 175
Wassermelonen-Tomaten-Salat 70

Couscous

Blumenkohl und Tomaten
aus dem Ofen 160

Cranberries

Lammcurry ganz einfach 242
Pilaw mit Huhn 220

Crème fraîche

Drei-Käse-Pizza mit Rosenkohl 186
Erbsensuppe 89
Loaded Nachos 184
Pasta mit Gorgonzola
und Rosenkohl 170

D

Datteln

Kichererbsen-Tajine mit Datteln 122

Dill

Blattsalate mit Himbeeren 32
Gurken-Kichererbsen-Salat
mit Kräuter dressing 54
Würzige Kichererbsen im Pitabrot 128

E

Eier

Fischbällchen in klarer Brühe 94
Huevos mit Paprikafüllung 183
Kartoffeltortilla mit Kräutern 167
Kichererbsentortilla 125
Shakshuka in Grün 145

Erbsen

Berber-Tajine mit Erbsen 162
Brokkoli-Erbsen-Suppe 117
Erbsensuppe 89
Frühlingsgrüne Pasta 172
Shakshuka in Grün 145

Erdnussbutter

»Dekonstruierte« Sommerrollen
mit Erdnuss dressing 202
Gemüse und Nudeln aus dem Wok
mit Erdnuss sauce 181

Erdnüsse

Curry – Basisrezept 164
»Dekonstruierte« Sommerrollen mit
Erdnuss dressing 202
Gemüse und Nudeln aus dem Wok
mit Erdnuss sauce 181
Gurkensalat mit Chili, Limette
und Erdnüssen 73

F

Fadennudeln

Hühnersuppe 110

Feigen

Salat mit Roter Bete aus dem Ofen
und Feigen 39

Feldsalat

Salat mit Roter Bete aus dem Ofen
und Feigen 39

Fenchel

Blumenkohl-Fenchel-Suppe 98
Fenchelsalat mit grünen Oliven 35
Fruchtiger Fenchel aus der Pfanne 69
Kartoffelsalat mit Fenchel
und Weintrauben 36

Feta

Huevos mit Paprikafüllung 183
Salat mit Roter Bete aus dem Ofen
und Feigen 39
Wassermelonen-Feta-Salat
mit eingelegten Zwiebeln 40

Fischabschnitte

Fischbrühe 86

Fischfilet

Curryfisch im Naan-Brot 216
Einfache Currysuppe mit Fisch
und Nudeln 90
Fischbällchen in klarer Brühe 94
Süßkartoffeleintopf mit Bohnen
und Fisch 206
siehe auch **Forelle, Kabeljau, Lachs,**
Seelachs

Forelle

Forelle mit Brokkoli und Linsen 215

Frühlingszwiebeln

Auberginen aus dem Ofen
mit Quinoa-Taboulé 158
Bunter Reisnudelsalat 62
Curry – Basisrezept 164
Fischbällchen in klarer Brühe 94
Gemüse und Nudeln aus dem Wok
mit Erdnuss sauce 181
Kichererbsentortilla 125
Rohkostsalat mit Äpfeln
und Walnüssen 58
Sashimi-Salat mit Chilisauce 196
Sushi-Bowl 192
Würzige Kichererbsen
mit Joghurtdressing im Pitabrot 128

G

Garnelen

»Dekonstruierte« Sommerrollen
mit Erdnuss dressing 202
Ecuadorianische Ceviche
mit Garnelen und Tomaten 201
Frische Garnelen-Ceviche
mit Quinoa 199
Salat mit Soba-Nudeln, Sashimi
und Garnelen 195
Sushi-Bowl 192

Garnelenschalen

Schalentierbrühe
aus Garnelenschalen 87

Gorgonzola 170

Pasta mit Gorgonzola
und Rosenkohl 170

Granatapfel

Baba Ganoush 143
Eintopf mit Quinoa und Linsen 150
Fatteh 240
Fruchtiger Fenchel aus der Pfanne 69
Hähnchen mit Granatapfel 229
Rote-Bete-Salat mit Sesam 66
Salat aus Grillgemüse 50

Granatapfelmelasse

Baba Ganoush 143
Hähnchen mit Granatapfel 229
Salat aus Grillgemüse 50

Griechischer Joghurt

Eintopf mit Quinoa und Linsen 150
Fatteh 240
Gurken-Kichererbsen-Salat
mit Kräuterdressing 54
Lammcurry ganz einfach 242
Würzige Kichererbsen
mit Joghurtdressing im Pitabrot 128

Grünkohl

Klare Suppe mit Pilzen
und Soba-Nudeln 109

Gurke

»Dekonstruierte« Sommerrollen
mit Erdnussdressing 202
Frische Garnelen-Ceviche
mit Quinoa 199
Gurken-Kichererbsen-Salat
mit Kräuterdressing 54
Gurkensalat mit Chili, Limette
und Erdnüssen 73
Loaded Nachos 184
Sashimi-Salat mit Chilisauce 196
Sushi-Bowl 192
Tomaten-Gurken-Salat
mit Kichererbsen 57
Würziger Lachs
mit Mango-Krautsalat 208

H

Hähnchenbrustfilet

Hähnchen caprese 233
Hähnchencurry
mit Mangochutney 226
Hähnchen-Piccata 230
Hasselback-Hähnchen mit Pesto
und Mozzarella 225
Hühnersuppe 110

Hähnchenkarkasse

Hühnerbrühe 85

Hähnchenschmelz

Hähnchen mit Granatapfel 229
Zitronenhähnchen mit Thymian
und Kartoffeln 234

Harissa

In Honig und Harissa gebratene
Aubergine mit Bulgur 152
Kürbis-Linsen-Suppe mit Harissa 106

Haselnuss

Grüner Salat mit Brokkoli
und Nüssen 45
Pasta mit Gorgonzola
und Rosenkohl 170

Himbeeren

Blattsalate mit Himbeeren 32

Honig

Babyleaf-Mix mit Blaubeeren 31
Blattsalate mit Himbeeren 32
Bunter Reismudelsalat 62
Frische Garnelen-Ceviche
mit Quinoa 199
Gemüse und Nudeln aus dem Wok
mit Erdnussauce 181
In Honig und Harissa gebratene
Aubergine mit Bulgur 152
Marokkanischer Eintopf mit
Kichererbsen und Karotten 135
Quinoasalat mit Roter Bete 43
Rohkostsalat mit Äpfeln
und Walnüssen 58
Salat mit Soba-Nudeln, Sashimi
und Garnelen 195

Hühnerfleisch

Pilaw mit Huhn 220

Hühnerkarkasse

Hühnerbrühe 85

J

Jalapeño

»Dekonstruierte« Sommerrollen
mit Erdnussdressing 202
Forelle mit Brokkoli und Linsen 215

Joghurt

Curryfisch im Naan-Brot 216
In Honig und Harissa gebratene
Aubergine mit Bulgur 152
siehe auch **Griechischer Joghurt**

K

Kabeljau

Gebratener Kabeljau
mit Rahmspinat 210

Kapern

Drei-Käse-Pizza mit Rosenkohl 186
Forelle mit Brokkoli und Linsen 215
Hähnchen-Piccata 230
Kichererbsen mit Tapenade 140
Shakshuka in Grün 145

Karotten

Berber-Tajine mit Erbsen 162
Bunter Reismudelsalat 62
Chili con Carne mit viel Gemüse 237
»Dekonstruierte« Sommerrollen
mit Erdnussdressing 202
Einfache Currysuppe mit Fisch
und Nudeln 90
Einfaches Lo mein 179
Fischbällchen in klarer Brühe 94
Fleischbrühe 83
Gemüsebrühe 83
Gemüse und Nudeln aus dem Wok
mit Erdnussauce 181
Hühnerbrühe 85

Hühnersuppe 110

Karotten-Orangen-Salat 44
Karottensuppe mit Orange
und Ingwer 93
Kichererbsen-Tajine mit Datteln 122
Lammcurry ganz einfach 242
Linseneintopf mit Kokosmilch
und Curry 132
Linsensuppe 113
Linsensuppe mit Tomate 101
Marokkanischer Eintopf mit
Kichererbsen und Karotten 135
Schalentierbrühe
aus Garnelenschalen 87
Sushi-Bowl 192
Würziger Lachs
mit Mango-Krautsalat 208

Kartoffeln

Berber-Tajine mit Erbsen 162
Curry – Basisrezept 164
Kartoffelsalat mit Fenchel
und Weintrauben 36
Kartoffelsalat mit Senf
und Sprossen 77
Kartoffeltortilla mit Kräutern
und Oliven 167
Pilzsuppe mit Kartoffeln 102
Zitronenhähnchen mit Thymian
und Kartoffeln 234

Käse

Loaded Nachos 184
siehe auch **Feta, Mozzarella,**
Parmesan

Kefir

Lammcurry ganz einfach 242

Kichererbsen

Gurken-Kichererbsen-Salat
mit Kräuterdressing 54
Hummus – Basisrezept 131
Kichererbsen mit Tapenade 140
Kichererbsen-Tajine mit Datteln 122
Kichererbsentortilla 125
Marinierter Kichererbsensalat
à la Maroc 53
Marokkanischer Eintopf mit
Kichererbsen und Karotten 135
Schnelles Tomatencurry
mit Kichererbsen 126
Tomaten-Gurken-Salat
mit Kichererbsen 57
Würzige Kichererbsen
mit Joghurtdressing im Pitabrot 128

Kidneybohnen

Chili con Carne mit viel Gemüse 237
Loaded Nachos 184
Süßkartoffeleintopf mit Bohnen
und Fisch 206
Süßkartoffeleintopf mit Linsen
und Curry 139

Knollensellerie

Fischbällchen in klarer Brühe 94
Fischbrühe 86
Fleischbrühe 83
Gemüsebrühe 83
Hühnerbrühe 85
Hühnersuppe 110
Kürbis-Linsen-Suppe mit Harissa 106

Schalentierbrühe
aus Garnelenschalen 87
Süßkartoffeleintopf mit Linsen
und Curry 139

Kochsahne siehe **Sahne**

Kokosmilch

Brokkoli-Erbсен-Suppe
mit Croûtons 117
Curry – Basisrezept 164
Einfache Currysuppe mit Fisch
und Nudeln 90
Linseneintopf mit Kokosmilch
und Curry 132
Restesuppe mit Kürbis
und Karotten 114
Sushi-Bowl 192

Kürbis

Kürbis-Linsen-Suppe mit Harissa 106
Linseneintopf mit Kokosmilch
und Curry 132
Restesuppe mit Kürbis
und Karotten 114

L

Lachs

Salat mit Soba-Nudeln, Sashimi
und Garnelen 195
Sashimi-Salat mit Chilisauce 196
Sushi-Bowl 192
Würziger Lachs
mit Mango-Krautsalat 208

Lammfleisch

Lammcurry ganz einfach 242

Lauch

Blumenkohl-Fenchel-Suppe 98
Fischbrühe 86
Fleischbrühe 83
Frühlingsgrüne Gemüsesuppe
mit Kohl und Nudeln 105
Gemüsebrühe 83
Hühnerbrühe 85
Hühnersuppe 110

Linsen, Beluga-

In Honig und Harissa gebratene
Aubergine mit Bulgur 152

Linsen, braune

Eintopf mit Quinoa und Linsen 150
Forelle mit Brokkoli und Linsen 215
Linseneintopf mit Kokosmilch
und Curry 132
Linsensuppe 113
Quinoa und Linsen mit Oliven 157
Süßkartoffeleintopf mit Linsen und
Curry 139

Linsen (Dose)

Parmesan-Auberginen mit Linsen 136

Linsen, grüne

Eintopf mit Quinoa und Linsen 150
Forelle mit Brokkoli und Linsen 215
Linseneintopf mit Kokosmilch
und Curry 132
Linsensuppe 113
Quinoa und Linsen mit Oliven 157
Süßkartoffeleintopf mit Linsen
und Curry 139

Linsen, rote

Kürbis-Linsen-Suppe mit Harissa 106
Linsensuppe mit Tomate 101

M

Mandeln

Pilaw mit Huhn 220
Quinoasalat mit Roter Bete 43

Mango

Seelachs mit Koriander-Krautsalat
und Mango-Salsa 212
Sushi-Bowl 192
Würziger Lachs
mit Mango-Krautsalat 208

Mangochutney

Curryfisch im Naan-Brot 216
Hähnchencurry
mit Mangochutney 226

Milch

Fischbällchen in klarer Brühe 94
Gebratener Kabeljau
mit Rahmspinat 210

Minze

Auberginen aus dem Ofen
mit Quinoa-Taboulé 158
Berber-Tajine mit Erbsen 162
Bunter Reisnudelsalat 62
»Deonstruierte« Sommerrollen
mit Erdnusss dressing 202
Fatteh 240
Gefüllte Paprika 238
Gurken-Kichererbsen-Salat
mit Kräuterdressing 54
In Honig und Harissa gebratene
Aubergine mit Bulgur 152
Karotten-Orangen-Salat 44
Lammcurry ganz einfach 242
Quinoa und Linsen mit Oliven 157
Süßkartoffelsalat mit Bulgur 61
Tomaten-Gurken-Salat
mit Kichererbsen 57
Wassermelonen-Feta-Salat
mit eingelegten Zwiebeln 40
Würzige Kichererbsen mit
Joghurtdressing im Pitabrot 128

Mozzarella

Drei-Käse-Pizza mit Rosenkohl 186
Hähnchen caprese 233
Hasselback-Hähnchen
mit Pesto und Mozzarella 225
Parmesan-Auberginen mit Linsen 136

N

Naan-Brot

Curryfisch im Naan-Brot 216

Nudeln

Bunter Reisnudelsalat 62
»Deonstruierte« Sommerrollen mit
Erdnusss dressing 202
Einfache Currysuppe mit Fisch
und Nudeln 90
Einfaches Lo mein 179
Frühlingsgrüne Gemüsesuppe
mit Kohl und Nudeln 105
Frühlingsgrüne Pasta 172

Gemüse und Nudeln aus dem Wok
mit Erdnusssauce 181
Hasselback-Hähnchen mit Pesto
und Mozzarella 225
Hühnersuppe 110
Klare Suppe mit Pilzen
und Soba-Nudeln 109
Pasta mit Gorgonzola
und Rosenkohl 170
Restesuppe mit Kürbis
und Karotten 114
Salat mit Soba-Nudeln, Sashimi
und Garnelen 195
Sommerpasta 175
Spaghetti mit Chili und Zitrone 176

O

Oliven

Blattsalate mit Himbeeren 32
Blumenkohl und Tomaten
aus dem Ofen 160
Fenchelsalat mit grünen Oliven
35
Kartoffeltortilla mit Kräutern
und Oliven 167
Kichererbsen mit Tapenade 140
Kichererbsentortilla 125
Loaded Nachos 184
Quinoa und Linsen mit Oliven 157
Tomatensalat 65

Orangen

Karotten-Orangen-Salat 44
Karottensuppe mit Orange
und Ingwer 93

P

Paprika

Chili con Carne mit viel Gemüse 237
Ecuadorianische Ceviche
mit Garnelen und Tomaten 201
Einfaches Lo mein 179
Gefüllte Paprika 238
Gemüse und Nudeln aus dem Wok
mit Erdnusssauce 181
Huevos mit Paprikafüllung 183
Salat aus Grillgemüse 50
Tomaten-Gurken-Salat
mit Kichererbsen 57

Parmesan

Babyleaf-Mix mit Blaubeeren 31
Drei-Käse-Pizza mit Rosenkohl 186
Frühlingsgrüne Pasta 172
Hähnchen caprese 233
Hasselback-Hähnchen mit Pesto
und Mozzarella 225
Linsensuppe 113
Parmesan-Auberginen mit Linsen 136
Risotto mit Pilzen 168
Sommerpasta 175
Spaghetti mit Chili und Zitrone 176

Pasta siehe **Nudeln**

Pilze siehe **Champignons**