

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungen.....	12
Vorwort.....	13
Regeln für eine optimale Ernährung.....	14
Individuelle Ernährung nach Plan.....	14
Genau abwiegen.....	15
Gesunde Mengen für Nahrung.....	15
Gesunde Fette.....	16
Variationen.....	16
Eiweißgruppen und ihre Verwendung.....	17
Obst – eine runde Sache.....	17
Gemüse – die unendliche Vielfalt.....	19
Bitterstoffe sind gesund.....	21
Wertvolle Inhaltsstoffe.....	21
Roggenknäkebrot oder Roggenbrot.....	23
Praktische Tipps.....	23
Organisation der Mahlzeiten.....	23
Einkaufen und Essenplanung.....	24
Tipps beim Kochen.....	26
Weitere Tipps zum Stoffwechsel.....	28
Fehler vermeiden.....	28
Natürliche Geschmacksvielfalt.....	31
Vielfältige Möglichkeiten.....	35
Frühstück.....	36
Joghurt oder Sojajoghurt.....	37
Sojamilch oder Milch.....	37
Gewürz Frühstück.....	38
Frühstück mit „Mandelade“.....	38
Mandelade klassisch.....	38
Mandelade als Brotaufstrich.....	38
Mandelade eingeweicht.....	39
Warme Mandelade.....	39
Zitronen Mandelade.....	39
Mandelade geröstet.....	39
Knäkebrot mit Obst belegt.....	39
Körner Frühstück.....	39
Salat mit gerösteten Körnern.....	40
Sauerkraut mit Körnermischung.....	40

Körner-Apfel-Müsli.....	40
Suppe mit eingeweichten Körnern	40
Gemüse mit eingeweichten Körnern	40
Avocado mit gerösteten Körnern	40
Suppe mit gerösteten Körnern	40
Ei zum Frühstück.....	41
Puten- oder Hähnchenbrust	41
Käse	41
Salatsoßen und Marinaden	42
Avocadocreme mit Obst	42
Wildfleisch-Marinade süßsauer	42
Avocado-Dipp mit Knoblauch	43
Scharfe Rucola Marinade	43
Milde Rucola Marinade.....	43
Geflügel-Marinade fruchtig-scharf 🍷	43
Gemüse süßsauer	43
Avocadocreme mit Rucola	44
Salatsoße mit Balsamico.....	44
Salatsoße mit Zitrone.....	44
Salatsoße süßsauer.....	44
Marinade mit Quark, Hüttenkäse oder Ricotta.....	44
Quark-Marinade scharf und süß.....	44
Salatsoße mit Quark	45
Kräuterquark-Marinade	45
Salatsoße mit Ziegenfrischkäse	45
Soße zu kaltem Geflügel	45
Soße zu Salat oder Gemüse	45
Gemüse-Rezepte.....	45
Bärenklau mit Möhren.....	46
Schnittbohnen Eintopf 🍷	46
Möhrengemüse orientalisches	46
Möhren-Püree mit Minze	46
Kürbisgemüse mit Minze	46
Wilder Brokkoli.....	46
Kohlrabi mit Minze	46
Spinatsuppe mit Bambussprossen	47
Kräutersuppe.....	47
Bohnensalat mit Kräutern 🍷	47

















Gurkensalat mit Zitronenmelisse	47
Cremesuppe mit Roggenknäcke ☞	47
Bohnensalat griechisch ☞	48
Pikante Gemüsesuppe ☞	48
Okra Gemüse.....	48
Kürbis-Suppe.....	48
Salat mit scharfen Kräutern.....	48
Brokkoli mit Bambussprossen ☞	48
Kürbis-Zucchini Gemüse	49
Kürbis mit Dill	49
Rohkost mit Zitronenmelisse	49
Zucchini-Salat auf Radicchio	49
Rohe Champignons ☞	49
Schmorgurken	49
Frische Gurken-Suppe ☞	50
Endivien mit Kürbis	50
Sellerie-Schnitzel	50
Auberginen-Schnitzel.....	50
Champignons mit würziger Füllung	50
Avocado Creme.....	50
Auberginen Gemüse.....	50
Warmer Lauchsalat	51
Lauchgemüse.....	51
Süßer Avocado Traum	51
Rucola-Tomatensalat.....	51
Warmer Rotkohlsalat	51
Sauerkraut mit Möhren	51
Sauerkraut mit frischem Grün.....	51
Pfefferminz Möhren.....	52
Avocado Salat	52
Hülsenfrüchte.....	52
Linsensalat.....	53
Kichererbsen-Suppe.....	53
Kichererbsen-Brei	53
Bohnen-Cremesuppe ☞	53
Paprika-Suppe mit Kichererbsen ☞	53
Weiße Bohnen mit Bärenklau ☞	53
Kichererbsen mit Grünkohl ☞	54

Linsen mit Spinat.....	54
Linsen-Sellerie-Topf.....	54
Bohnendipp 🍴	54
Gemüsesalat mit Linsen 🍴	54
Herzhafter Aufstrich 🍴	55
Weißkohl mit Dicken Bohnen 🍴	55
Kidneybohnen mit Sauerkraut 🍴	55
Bohnen weiß-rot	55
Auberginen mit Bohnen 🍴	55
Linsensalat 🍴	56
Linsen süßsauer 🍴	56
Kichererbsensalat 1 🍴	56
Kichererbsensuppe 🍴	56
Linsensalat scharf und süß 🍴	56
Bayerischer Linseneintopf 🍴	57
Linsendipp auf italienische Art 🍴	57
Kichererbsensalat 2 🍴	57
Austern- oder Shiitakepilze.....	57
Austernpilze mit Salbei	58
Cremesuppe mit Austernpilzen	58
Shiitakepilze mit Salat.....	58
Gemüse mit Austernpilzen	58
Austernpilze kalt serviert 🍴	58
Feldsalat mit Austernpilzen.....	59
Zucchini mit Austernpilzen.....	59
Pilzsuppe mit Gemüse	59
Austernpilze gedünstet	59
Austernpilze mit Avocadocreme	59
Paprika mit Pilzfüllung.....	59
Fenchel mit Austernpilzen 🍴	60
Glasnudeln.....	60
Grundrezepte Glasnudeln	60
Glasnudeln mit Pilzen.....	60
Glasnudelsalat.....	61
Wildreis mit Pilzen.....	61
Wildreis Grundrezept	61
Salat mit heißer Reispfanne.....	61


Reissuppe	62
Herzhaftes Risotto	62
Risotto süßsauer	62
Reissalat 🌱	62
Sprossen	62
Einfache Sprossen-Keimung	63
Sprossen süßsauer 🌱	64
Rucola mit Sprossen und Mango	64
Sauerkrautsalat mit Sojasprossen 🌱	64
Wirsing mit scharfen Sprossen 🌱	64
Wurzelgemüse mit Sojasprossen 🌱	64
Gemüsepfanne mit Mungbohnen-Sprossen 🌱	64
Sprossen in Avocado-Dipp oder Marinade 🌱	65
Sprossen mit Sauerampfer	65
Spinatsalat mit Sojasprossen	65
Tofu	65
1. Würzsoße für Tofu	65
2. Würzsoße für Tofu	65
3. Würzsoße für Tofu	65
Herzhafter Tofu	66
Tofu 🌱	66
Grüne Bohnen-Eintopf 🌱	66
Sauerampfer-Gemüse mit Ei, Tofu (Siehe S. 78)	66
Sauerampfer-Suppe mit Tofu	66
Gemüse-Tofu-Pfanne	66
Tofu am Spieß	66
Löwenzahnsalat mit Räuchertofu	67
Staudensellerie mit Räuchertofu 🌱	67
Tofu-Omelett	67
Roggenknäcke mit Tofu 🌱	67
Räuchertofu-Pfanne	67
Eine süße Mahlzeit	67
Kuhmilch und Kuhmilchprodukte	68
Kräuterquark zum Dippen 🌱	68
Gemüse-Auflauf mit Mozzarella	68
Quark-Aufstrich	68
Mozzarella mit Kräuterfüllung 🌱	69

Süßes Quark Sandwich ♣	69
Feta zu Rucola und Mango	69
Harzer Käse ♣	69
Hüttenkäse, Mozzarella oder Quark ♣	69
Weißkohl mit Hüttenkäse ♣	69
Sauerampfer-Gemüse mit Ei, Mozzarella (Siehe S. 78)	69
Roggenknäcke Pizza	70
Auberginensalat ♣	70
Champignons aus der Folie	70
Ziegenkäse mit Minze	70
Okra Salat mit Quark ♣	71
Selleriesalat rot-weiß ♣	71
Tsatsikicreme ♣	71
Sellerieschnitzel	71
Möhren-Quark ♣	71
Sellerie mit Quarkmarinade	72
Gemüse mit Quark	72
Sommerlicher Salat mit Mozzarella	72
Schafs- und Ziegenkäse	72
Kürbis mit Feta	73
Feta von Schaf oder Ziege ♣	73
Feldsalat mit Büffel-Mozzarella ♣	73
Gemüseauflauf im Winter	73
Gemüseauflauf mit Feta	74
Mangold oder Beinwell Doppeldecker	74
Herzhafter Käsesalat	74
Feta-Möhren-Suppe	74
Kalte Gemüsesuppe ♣	74
Brenn Nessel mit Feta	75
Löwenzahnsalat mit Krabben oder Feta (Siehe S. 98)	75
Lauch-Feta-Pfanne	75
Suppe mit Ziegenfrischkäse	75
Avocado mit Ziegenfrischkäse	75
Gemüseauflauf mit Feta	75
Eier	76
Kürbis mit Ei	76
Eier gefüllt mit Wildkräutern	76

Gemüsesuppe mit Eiern 🍴	76
Kräuter-Pfannkuchen	76
Avocado-Eier-Salat 🍴	77
Eier-Auflauf	77
Omelett mit Salat	77
Spinat mit Spiegelei	77
Omelett mit Sauerampfer	77
Lauch-Auflauf	78
Eier 🍴	78
Selleriesalat 🍴	78
Gefüllte Eier 🍴	78
Sauerampfer-Gemüse mit Ei, Tofu oder Mozzarella	78
Zucchini-Omelette	79
Brokkoli Omelett	79
Möhren Omelett	79
Grüne Rühreier	79
Kräuter Omelett	79
Rührei mit Schnittlauch	80
Löwenzahnsalat mit Eiern	80
Löwenzahnsalat mit Kresse 🍴	80
Omelett mit Papaya	80
Kartoffel und Ei	80
Löwenzahnsalat	81
Kartoffelsalat 🍴	81
Kartoffelsuppe 🍴	81
Kartoffel Flan mit Rosmarin	81
Bratkartoffel	82
Kartoffelpuffer	82
Kartoffelbrei	82
Kartoffel-Omelett	82
Fisch	82
Seelachsfilet mit Pilzen	82
Geräucherter Fisch 🍴	82
Lachsfilet	83
Lachs – rot und grün	83
Fenchel mit Forelle	83
Thunfisch aus der Pfanne	83
Fischsuppe 🍴	83

Fenchel-Eintopf 	84
Thunfischsalat 	84
Forellen-Sandwich 	84
Sauerkraut mit Lachsfilet	84
Forelle gebraten	84
Forelle mit grünem Meerrettich	85
Matjes mit Brokkoli 	85
Thunfisch-Steak	85
Forelle mit Kräuterfüllung	85
Kohlrabi mit Thunfisch	85
Geräucherter Lachs mit Dill 	86
Lachs mit Zucchini	86
Schwertfisch mit Oliven und Minze	86
Sardinen mit Fenchel	86
Matjesfilet mit Dill 	86
Dillfisch	87
Fisch-Gemüse-Paste 	87
Fischfilet	87
Matjessalat 	87
Artischocken mit Muscheln oder Fisch (Siehe S. 98)	87
Fischfilet mit Gemüsepüree	87
Geräucherte Forelle 	88
Möhren-Zucchini-Fischsuppe 	88
Thunfisch Steak	88
Lachsfilet im Auberginenkranz (geht auch kalt) 	88
Räucherlachs mit Artischocken 	88
Forelle gebraten mit Bohnen	89
Matjes mit Bohnen 	89
Thunfisch, scharf 	89
Seelachsfilet auf Romanasalat (geht auch kalt) 	89
Thunfisch Steak mit Chicorée	89
Lachsfilet mit Bärlauch	89
Geflügel	90
1. Würzsoße für Geflügel	90
2. Würzsoße für Geflügel	90
Geflügelsuppe 	90
Hähnchenbrust mit Lauch	90

Geflügelsalat 🍴	90
Rosenkohl mit Putenbrust	91
Putenschnitzel mit Zucchini 🍴	91
Hähnchenbrust mit Thymian	91
Geflügel-Geschnetzeltes	91
Geflügel-Geschnetzeltes mit Brokkoli 🍴	91
Gemüsepfanne mit Gehacktem 🍴 (Siehe S. 94)	92
Gehacktes mit Oregano (Siehe S. 95)	92
Geflügel-Gemüsepfanne	92
Entenbrust mit Orangen	92
Omas Hühnersuppe	92
Hähnchenbrust mit Zitrone	92
Fleisch und Wild	93
Würzsoße für Fleisch	93
Rotweinbeize für Wild	93
Grüne Bohnen mit Schinken	93
Essigbeize für Schwein und Wildschwein	93
Wildfleisch süßsauer	93
Gemüsepfanne mit Gehacktem 🍴	94
Hirschgulasch mit Pilzen	94
Thymian-Fleisch	94
Rehmedaillon mit Rotkohl	94
Grüne Bohnen mit Lamm	94
Lammfilet mit Bohnen	95
Weißkohl mit Corned Beef	95
Gehacktes mit Oregano	95
Straußenfilet mit Pilzen der Saison	95
Sauerbraten (Rheinländische Spezialität)	96
Sauerkraut-Suppe mit Gehacktem 🍴	96
Schweinefleisch süßsauer	96
Gemüse-Schinken-Sandwich	96
Kleine Schweineschnitzel	97
Sommerlicher Roastbeefkranz	97
Carpaccio im Frühling	97
Lamm auf Kräuterbett	97
Meeresfrüchte	97
Löwenzahnsalat mit Krabben, Eiern oder Feta	98
Artischocken mit Muscheln oder Fisch	98

Muscheln in Gemüsesuppe.....	98
Cremesuppe mit Krabben.....	98
Avocado mit Krabben.....	99
Garnele in Papayasoße	99
Garnelen mit Mango.....	99
Zuchinisalat mit Gambas.....	99
Blumenkohl mit Krabben 	99
Gurkensuppe mit Shrimps.....	100
Muscheln aus dem Eis.....	100
Übergang in die gelockerte Phase	100
Literaturverzeichnis.....	106