

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
Roggenknäckebrot 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
Warmer Mandelade	39
Zitronen Mandelade	39
Mandelade geröstet	39
Knäckebrot 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 orientalisch	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
Herhaftes 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
Gemüsepflanne 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
Herhafter 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
Tsatsikirceme	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 Nesseln 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
Straußfilet 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