

# 01

---

## DIE WURZELN

- Einleitung - 10
- Ernährungsstile - 11
- Hinweise - 13
- Natürlich tauschen - 14
- Der Vorratsschrank - 15
- Abkürzungen der Mengenangaben - 18

# 02

---

## SALATE

- Rosigscharfer Kürbissalat - 22
- Raukesalat mit Spirelli - 24
- Kartoffelsalat mit Radieschen - 26
- Spitzkohl-Mie Nudelsalat - 28
- Wildkräutersalat mit Orangen-Senf-Vinaigrette - 30

# 03

---

## ZUM LÖFFELN

- Chili sin Carne - 34
- Kürbissuppe mit Mohrrübe & Kokos - 36
- Brennessel-Zucchini-Suppe - 38
- Linsensuppe - 40
- Vegane Käse-Lauch-Suppe mit Soja-Hack - 42
- Hochzeitssuppe - 44

---

## HERZHAFTE HAUPTGERICHTE

Königsberger Kugel  
mit Kapernsauce &  
Mohrrübenrohkost - 48

Süßkartoffel-Bowl - 50

Spaghetti  
mit Cashewsauce - 52

Buntes Gemüse in  
Kokos-Erdnuss-  
Sauce mit Reis - 54

Blumenkohl-  
Linsenaufkraut mit  
Kartoffel & Brokkoli - 56

Geröstetes Fatteh - 58

Kohlrolle mit Erdapfel  
& Kohlblattsause - 60

Hummus mit Mohrrübe  
& Mais - 62

Zucchini-Spaghetti  
mit Avocadocreme &  
kandierter Tomate - 64

Süßkartoffel gefüllt  
mit Spinat - 66

Foul mit Sesam-  
Sauce - 68

Geschnetzeltes Soja  
mit Champignon,  
Brokkoli & Reis - 70

---

## SÜßE HAUPTGERICHTE

Kakao-Bowl mit Beere  
& Haselnuss - 98

Kaiserschmarren mit  
Pflaumenkompott - 100

Porridge mit Nuss  
& Frucht - 102

Kokosreis mit  
Mangopüree - 104

Apfel-Vanille Waffel  
mit heißer Kirsche - 106

Beeren-Mandel  
Bowl - 108

Kartoffelpuffer mit  
Pfirsich-  
Apfelkompott - 110

Fruchtexplodierender  
Zwetschgenknödel - 112

Pfannenkuchen mit  
Beere & Banane - 114

Süßgras mit  
Gewürzapfel - 116

Bolognese im Kürbis  
mit Bandnudeln - 72

Linsenbraten mit  
Sellerie & Rosine - 74

Rosenkohl-  
Kartoffelaufkraut - 76

Paprika gefüllt mit  
Rosinen-Mais-Reis - 78

Tagliatelle ai  
Funghi - 80

Jackfrucht-Tortilla - 82

Erbsiger Champignon-  
Braten - 84

Pizza à la Pia - 86

Klops mit Rahmkohlrabi  
& Salzkartoffel - 88

Zucchinisauce  
mit Pasta - 90

Maki-Sushi mit  
vielerlei Gemüse - 92

Frikassee mit  
Gemüse & Reis - 94

# 06

---

## BROTE & BRÖTCHEN

- Hefebrot - 120
- Nussigvollkorniges Weintraubenbrot - 122
- Bananenstulle - 124
- Olivenbrioche - 126
- Zucchinischeibe - 128

# 07

---

## FÜR DANEBEN, DRUNTER & DRÜBER

- Guacamole mit Spargel & Radieschen - 132
- Fruchtiger Tomatenaufstrich - 134
- Verführerischer Rührtofu - 136
- Orientalisches Baba Ghanoush - 138
- Kräuter-Frischkäse - 140
- Veiersalat - 142
- Pfeffriger Streichknoblauch - 144
- Cashew-Camembert - 146

# 08

---

## TORTEN & KUCHEN

- Kunterbunte Pfirsichtorte - 150
- Mohrrübentorte mit Haselnuss - 152
- Zwetschgen-Streuselkuchen - 154
- Veierlikörtorte - 156
- Stachelbeer-Baiser-Torte - 158
- Spiegeleikuchen - 160
- Obstboden mit Pudding & Erdbeere - 162
- Apfel-Blechkuchen - 164
- Marmor-Muffin - 166
- Rhabarber-Puddingtorte - 168
- Zitronenkuchen mit Zitrusguss - 170
- Mandel-Beeren-Torte - 172
- Bienenstichtorte mit Sahne-Pudding-Füllung - 174
- Birnen-Puddingtorte - 176
- Brownie-Avocado-Kuchen - 178
- Kirsch-Streuselkuchen vom Blech - 180
- Mohntorte mit Mandarine & Marzipan - 182

## GEBÄCK

- Apfel-Mandel  
Zimtschnecke - 186  
Fruchtstollen - 188  
Panketaler  
Lebkuchen - 190

## LECKEREIEN

- Cashew-Kokos-Riegel - 194  
Bananenmarmelade - 196  
Indische Tafelschokolade - 198  
Mousse au Chocolat - 200  
Kraftbällchen - 202

Gerösteter Pekannuss-  
Crunch - 204

## TRÜNKE

- Bananen-Kokos-  
Tropfen - 208  
Mango Lassi - 210  
Dattel-Durstlöscher - 212  
Veierlikör - 214

ZU GUTER  
LETZT

- Register - 218  
Register der  
glutenfreien Rezepte - 221  
Register der  
Low Carb Rezepte - 222  
Antworten - 223  
Über mich - 227  
Danksagung - 228  
Weiterführende  
Literatur - 229  
Impressum - 230