

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

Brennnessel-
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-
Linsenauflauf mit
Kartoffel & Brokkoli - 56

Geröstetes Fatteh - 58

Kohlrolle mit Erdapfel
& Kohlblattsauce - 60

Hummus mit Mohrrübe
& Mais - 62

Zucchini-Spaghetti
mit Avocado-creme &
kandierter Tomate - 64

Süßkartoffel gefüllt
mit Spinat - 66

Foul mit Sesam-
Sauce - 68

Geschnetzeltes Soja
mit Champignon,
Brokkoli & Reis - 70

Bolognese im Kürbis
mit Bandnudeln - 72

Linsenbraten mit
Sellerie & Rosine - 74

Rosenkohl-
Kartoffelauflauf - 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

Zucchini-sauce
mit Pasta - 90

Maki-Sushi mit
vielerlei Gemüse - 92

Frikassee mit
Gemüse & Reis - 94

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

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
Mohrrüben-
torte 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

09

GEBÄCK

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

10

LECKEREIEN

Cashew-Kokos-Riegel - 194
Bananenmarmelade - 196
Indische
Tafelschokolade - 198
Mousse au Chocolat - 200
Kraftbällchen - 202
Gerösteter Pekannuss-
Crunch - 204

11

TRÜNKE

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

12

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