

Inhalt

Vorwort	7	Erdnusscreme	40
Wofür ist Cholesterin wichtig?	8	Leinsamen-Pudding mit Beerenobst	41
Die Lipoproteine HDL und LDL	8	Gebackene Haferflocken	
Welche Werte sind zu hoch?	9	mit Pekannüssen	42
Die Fettsäuren	10	Birnen-Porridge	44
Zu hohe Werte durch Vererbung	12	Walnuss-Schoko-Creme	45
Die größte Gefahr	12	Rote-Bete-Aufstrich	46
Bemerkt man zu hohes Cholesterin?	13	Kürbisbrot mit Haferflocken	
Was kann Ernährung bewirken?	13	und Nüssen	48
Ist Nahrungsergänzung sinnvoll?	15	Hummus	49
Transfette und			
Konservierungsstoffe meiden	16		
Was hilft: natürliche		<i>Salate und Bowls</i>	<i>51</i>
Cholesterinsenker	17		
Nüsse	25	Rote-Bete-Salat mit Orangen	52
Was soll ich essen?	26	Quinoa-Salat mit Brokkoli	
Zum Umgang mit diesem Buch	28	und Radieschen	53
		Brokkolisalat mit Äpfeln und Möhren	54
		Linsensalat mit Radieschen und Quark	56
		Ananas-Bowl mit Reis und Nüssen	57
		Dicke Bohnen mit Erdbeeren	
		und Nüssen	58
		Porridge-Bowl mit Pilzen und Rucola	60
		Möhren-Ingwer-Salat	62
		Bohnensalat mit Paprika	63
		Couscous-Salat mit	
		Erbsen und Avocado	64
		Avocado-Thunfisch-Bowl	66
		Lachs-Bowl mit Avocado und	
		knusprigen Kichererbsen	68
		Feldsalat mit Champignons	
		und Granatapfelkernen	70
		Tofu-Bowl mit Sesam dressing	72

Suppen und Eintöpfe

Brokkolisuppe mit Pinienkernen und Haferkleie	75	Rosenkohl mit Äpfeln und Lauch	114
Kartoffelsuppe mit Käse und Lachs	76	Polenta mit Pfifferlingen	115
Lauch-Kartoffel-Suppe mit Mandeldrink	78	Polenta-Quiche	116
Hirseeintopf mit Fenchel	79	Hirse-Gemüse-Pfanne	118
Süß-saure Möhrensuppe mit Tofu	80	Quinoa mit grünen Bohnen und gebratenem Tofu	119
Auberginensuppe	82	Quinoa mit Kichererbsen und Pilzen	120
Tomatensuppe mit Bohnen und Pasta	83	Hirsepudding	122
Erbsensuppe mit Minze	84	Buchweizenrisotto mit Roter Bete	124
Rote-Bete-Suppe mit Möhren	86	Buchweizen mit gebratenen Champignons	126
Rosenkohlsuppe mit Mandeldrink	88	Zucchini-Küchlein mit Haferflocken	127
Süßkartoffelsuppe mit Ingwer	90	Rollgerste mit Pilzen	128
Wirsing-Möhren-Suppe mit Croûtons	92	Weißer Bohnen in Tomatensoße	130
Soba-Nudelsuppe mit Tofu und Pilzen	94	Erbsen und Möhren mit Hummus	132
	96	Linsen-Dal mit Blumenkohl und Haferflocken	133
		Berglinsen mit Möhren und Tomaten	134
		Linsen mit buntem Gemüse	136
		Chili ohne Fleisch	138
		Kichererbsencurry mit Süßkartoffeln	140
		Spaghetti mit Brokkoli	142
		One-Pot-Penne mit grünem Gemüse	144
		Reis mit Linsen und Haferflocken	146
		Reis zum Vorkochen	147
		Gebratene Gnocchi mit Spinat und Tomaten	148
		Grüner Risotto mit Spargel, Bohnen und Erbsen	150
		Penne mit Linsenbolognese	152
		Mie-Nudeln mit Tofu und Edamame	154
		Gebratene Asia-Pilze mit Gemüse	156
		Gebratener Gemüseries	157
		Spätzle mit Tomaten	158

Vegetarische Hauptgerichte

Zucchini-Flammkuchen mit Walnüssen	99
Süßkartoffel aus dem Ofen	100
Kürbispfanne mit Spinat und Schafskäse	102
Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat	104
Überbackene Auberginen und Zucchini mit Tomatenpüree	106
Lauchquiche ohne Ei	108
Backofengemüse	110
	112

Fisch, Fleisch und Geflügel

Hähnchenbrust in Tomatensoße aus der Pfanne	162
Geschmorte Hähnchenbrust mit Gemüse	164
Hähnchenbrust auf Feldsalat mit Orange	166
Putenragout mit Aprikosen und Erbsen	168
Hähnchengulasch mit Möhren und Kichererbsen	170
Hähnchenbrust mit griechischem Salat	172
Schweinefilet mit Kürbis	174
Filetspitzen mit Paprika und breiten Bohnen	176
Zitronenhähnchen mit Kartoffeln	178
Lachs mit Gnocchi auf Spinat	179
Heilbutt mit Kartoffeln en papillote	180
Lachs mit Buchweizen und Tomaten	182
Thunfisch mit Tomaten und Oliven	183
Gedünsteter Lachs mit Salatpesto	184

Desserts, Gebäck und süße Hauptgerichte 187

Reispudding mit Erdbeeren	188
Apfelaufguss mit Haferflocken	190
Brotpudding mit Äpfeln	191
Buchweizen-Pancakes	192
Bananenkuchen mit Nüssen und Cranberrys	194
Haferflocken-Crumble mit Kirschen	195
Überbackene Birnen mit Nüssen	196
Milchreis mit Johannisbeeren	198
Hirsebrei mit Zimtbirnen	200
Grießpudding mit Beeren, Granatapfel und Datteln	202
Zutatenregister	204
Bildnachweis	207