

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 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	
	31	und Nüssen	58
		Porridge-Bowl mit Pilzen und Rucola	60
Hüttenkäse mit Nüssen und Johannisbeeren	32	Möhren-Ingwer-Salat	62
Overnight Oats mit Bananen und Beeren		Bohnensalat mit Paprika	63
Bircher Müsli	33	Couscous-Salat mit	
Quarkcreme mit Orangen und Kernen	34	Erbissen und Avocado	64
Quark mit Obst und knuspri- gen Haferflocken	35	Avocado-Thunfisch-Bowl	66
Haferbrei – ganz schnell	36	Lachs-Bowl mit Avocado und	
Schokoladenporridge mit Banane	37	knusprigen Kichererbsen	68
	38	Feldsalat mit Champignons	
		und Granatapfelkernen	70
		Tofu-Bowl mit Sesamdressing	72

Frühstück, Snacks und Aufstriche

Hüttenkäse mit Nüssen und Johannisbeeren	
Overnight Oats mit Bananen und Beeren	
Bircher Müsli	
Quarkcreme mit Orangen und Kernen	
Quark mit Obst und knuspri- gen Haferflocken	
Haferbrei – ganz schnell	
Schokoladenporridge mit Banane	

Suppen und Eintöpfe

- Brokkolisuppe mit Pinienkernen und Haferkleie
Kartoffelsuppe mit Käse und Lachs
Lauch-Kartoffel-Suppe mit Mandeldrink
Hirseeintopf mit Fenchel
Süß-saure Möhrensuppe mit Tofu
Auberginensuppe
Tomatensuppe mit Bohnen und Pasta
Erbsensuppe mit Minze
Rote-Bete-Suppe mit Möhren
Rosenkohlsuppe mit Mandeldrink
Süßkartoffelsuppe mit Ingwer
Wirsing-Möhren-Suppe mit Croûtons
Soba-Nudelsuppe mit Tofu und Pilzen

75	Rosenkohl mit Äpfeln und Lauch	114
	Polenta mit Pfifferlingen	115
	Polenta-Quiche	116
76	Hirse-Gemüse-Pfanne	118
78	Quinoa mit grünen Bohnen und gebratenem Tofu	119
	Quinoa mit Kichererbsen und Pilzen	120
79	Hirsepuffer	122
80	Buchweizenrisotto mit Roter Bete	124
	Buchweizen mit gebratenen Champignons	126
84	Zucchiniküchlein mit Haferflocken	127
86	Rollgerste mit Pilzen	128
88	Weiße Bohnen in Tomatensoße	130
90	Erbsen und Möhren mit Hummus	132
92	Linsen-Dal mit Blumenkohl und Haferflocken	133
94	Berglinsen mit Möhren und Tomaten	134
96	Linsen mit buntem Gemüse	136
	Chili ohne Fleisch	138
	Kichererbsencurry mit Süßkartoffeln	140
99	Spaghetti mit Brokkoli	142
	One-Pot-Penne mit grünem Gemüse	144
	Reis mit Linsen und Haferflocken	146
100	Reis zum Vorkochen	147
102	Gebratene Gnocchi mit Spinat und Tomaten	148
104	Grüner Risotto mit Spargel, Bohnen und Erbsen	150
106	Penne mit Linsenbolognese	152
	Mie-Nudeln mit Tofu und Edamame	154
108	Gebratene Asia-Pilze mit Gemüse	156
110	Gebratener Gemüsereis	157
112	Spätzle mit Tomaten	158

Vegetarische Hauptgerichte

- Zucchiniflammkuchen mit Walnüssen
Süßkartoffel aus dem Ofen
Kürbispfanne mit Spinat und Schafskäse
Blumenkohlcurry mit Kürbis und Spinat
Überbackene Auberginen und Zucchini mit Tomatenpüree
Lauchquiche ohne Ei
Backofengemüse

Fisch, Fleisch und Geflügel

- Hähnchenbrust in Tomatensoße aus der Pfanne
Geschmorte Hähnchenbrust mit Gemüse
Hähnchenbrust auf Feldsalat mit Orange
Putenragout mit Aprikosen und Erbsen
Hähnchengulasch mit Möhren und Kichererbsen
Hähnchenbrust mit griechischem Salat
Schweinefilet mit Kürbis
Filetspitzen mit Paprika und breiten Bohnen
Zitronenhähnchen mit Kartoffeln
Lachs mit Gnocchi auf Spinat
Heilbutt mit Kartoffeln en papillote
Lachs mit Buchweizen und Tomaten
Thunfisch mit Tomaten und Oliven
Gedünsteter Lachs mit Salatpesto

Desserts, Gebäck und süße Hauptgerichte 187

- 161 Reispudding mit Erdbeeren 188
162 Apfelauflauf mit Haferflocken 190
164 Brotpudding mit Äpfeln 191
166 Buchweizen-Pancakes 192
168 Bananenkuchen mit Nüssen und Cranberrys 194
168 Haferflocken-Crumble mit Kirschen 195
170 Überbackene Birnen mit Nüssen 196
172 Milchreis mit Johannisbeeren 198
172 Hirsebrei mit Zimtbirnen 200
174 Grießpudding mit Beeren, Granatapfel und Datteln 202
176 Zutatenregister 204
178 Bildnachweis 207