

INHALT

Vorwort	9
Frühstück.....	13
Avocado-Vollkorntoast	13
Knäckebrot mit Hummus.....	14
Vollkornbrot mit Linsenaufstrich.....	15
Zitrusfrüchte-Salat	16
Gemischte Melonen mit Kräuter	17
Beerenteller mit Magerquark.....	18
Ingwer-Zimt-Kardamom-Smoothie	19
Cholesterin-Senker-Smoothie	20
Tofu-Rührei.....	21
Vegane Low-Carb-Beeren-Muffins	22
Überbackenes Brot mit Tomate und Gurke	23
Nuss-Frucht-Müsli	24
Gegrillte Avocado mit Tofu gefüllt	25
Low-Carb-Pancakes	26
Brot mit Sekunden-fruchtaufstrich.....	27
Brot mit Brokkoli-aufstrich	28
Vollkornhaferbrei mit Ingwer	29
Frühstücks-Reissuppe	30
Porridge pikant	31
Porridge süß.....	32
Suppen	33

Spinatsuppe	33
Röschen-Suppe	34
Radieschensuppe.....	35
Kartoffelsuppe mit Kurkuma	36
Okra -Fenchelsuppe.....	37
Süßkartoffelsuppe mit Avocado	38
Suppe mit Möhre, Ingwer und Apfel	39
Fischsuppe	40
Meerrettichsuppe mit Wildkräutern	41
Pak Choi und Brennnessel-Suppe	42
Salate.....	43
Fruchtiger Thunfischsalat	43
Wildkräutersalat mit pochiertem Lachs	44
Karotten -Sellerie-salat mit Walnuss	45
Sprossensalat mit gebratenem Tofu	46
Couscoussalat mit Datteln und Feigen	47
Mediterraner Auberginensalat.....	48
Cremiger Gurkensalat mit Dill, Kapern und Oliven	49
Salat mit Flusskrebse	50
Griechischer Salat mit Tofu	51
Caprese mit Tofu	52
Hauptgerichte	53
Lachs in Misosauce	53
Thunfisch in Sesam gebraten	54
Vollkornspaghetti mit Garnelen	55
Schwarze Reisbowl mit Fisch und Meeresfrüchten	56

Kürbis -Fischeintopf	57
Grünes Fischcurry	58
Knoblauch-Forelle.....	59
Saibling mit Ingwersauce.....	60
Weißfisch mediterran.....	61
Scholle in Kapernsauce	62
Veganes Moussaka	63
Zucchini-Lasagne	64
Erbseneintopf mit Tofu.....	65
Kichererbsenbratlinge mit Tomatensauce	66
Scharfer Linseneintopf.....	67
Chili sin carne.....	68
Kartoffelrolle.....	69
Brokkoli-Eintopf mit Zitrone	70
Glasierte Möhren mit Selleriestampf	71
Spinat, Kartoffeln und Tofu-Ei	72
Veganes Szegediner Gulasch	73
Tempeh mit Zwiebelsauce.....	74
Indische Okrapfanne.....	75
Massaman-Kartoffelcurry.....	76
Blumenkohlsteak	77
Kohlrabi-Ragout.....	78
Sojabällchen in Paprikasauce	79
Quinoa Bowl	80
Buchweizennudeln mit Knoblauch	81
Kartoffelstampf mit Pilzsauce.....	82

Ofenkartoffeln mit Bohnensauce	83
Marokkanischer Couscous.....	84
Pikanter Reisauflauf.....	85
Gebratene Buchweizennudeln	86
Ramensuppe deluxe	87
Gefüllte Vollkorn-palatschinken	88
Süß-saure-Seitan-Pfanne	89
Vegane Kebab-Pfanne	90
Vegane Vollkornpizza	91
Paprika mit Quinoa gefüllt.....	92
Grünkerneintopf	93
Gemüsebratling mit Sauce	94
Glasierte Rote Bete mit Knoblauch und Birne.....	95
Zucchini-Steaks mit Cashewsauce	96
Safran-Reis mit Früchten	97
Rösti mit Senfsauce	98
Kartoffelbratlinge mit Basilikumsauce	99
Kürbisgnocchi mit Tomaten und Sonnenblumenkernen.....	100
Hirselaibchen mit Chilisauce	101
Hirseauflauf mit buntem Gemüse	102
Thaispargel im Wok	103
Weißer Spargel mit Kartoffelsauce	104
Gegrillter Lauch mit Joghurtdip	105
Bunte Maispfanne	106
Grünkohl asiatisch	107
Scharfer Ananasreis.....	108

Gebratene Champignons mit Croutons.....	109
Artischocken-Ragout	110
Bambuscurry.....	111
Pikanter Milchreis.....	112
Desserts	113
Veganer Möhrenkuchen.....	113
Avocadocreme mit Beeren	114
Tofu-Schokomousse	115
Gratinierte Beeren mit Aquafaba-Haube	116
Cranberry-Pancakes.....	117
Bananenpudding mit Himbeeren	118
5 Spices Apfelmus.....	119
Multifruktkompott.....	120
Maracuja Eisdessert.....	121
Cupcakes mit Vanillecreme	122
Leichter Cheesecake	123
Gegrillte Pflaumen mit Erdnuss-Sauce	124
Matcha-Chia-Pudding	125
Apfelringerl	126
Pochierte Birne im Rote Bete-Saft.....	127
Energiekugeln Tropical	128
Kokos-Ingwer-Panna Cotta	129
Vegane Brownies	130
Vegane Blondies	131
Papaya-Mango-Creme	132
Snacks.....	133

Haferkekse	133
Auberginen-Dip	134
Eingelegtes Gemüse	135
Knusprige Tofuwürfel	136
Schnelle Falafel	137
Gemüsechips	138
Gefüllte Kirschtomaten	139
Beerensmoothie	140
Süßkartoffel-Pommes	141
Gefüllte Pilze	142
Schlusswort	143
Impressum	144
Haftungsausschluss	145