

Inhalt

VORWORT	9
----------------------	----------

GRUNDLAGEN	11
-------------------------	-----------

Gesunde Ernährung – was ist das?	12
--	----

Sparsam und gesund kochen – ein Widerspruch?	16
--	----

REZEPTE	21
----------------------	-----------

JANUAR

Rosenkohl-Süßkartoffel-Curry	22
------------------------------------	----

Feta-Bohnen mit Tomatenreis	24
-----------------------------------	----

Polenta mit Erdnussauce	26
-------------------------------	----

Polenta mit Grünkohl-Tofu-Orange	28
--	----

Orecchiette Szegediner Art.	30
----------------------------------	----

Haferisotto mit Roter Beete	32
-----------------------------------	----

Linsen-Spinat-Spätzle	34
-----------------------------	----

Bratapfelgratin mit Datteln	36
-----------------------------------	----

FEBRUAR

Fenchel-Frischkäse-Pasta	38
--------------------------------	----

Siebenbürgisches Sauerkrautgratin	40
---	----

Kichererbsenbällchen mit Möhren-Hummus	42
--	----

Chicorée mit Tomatensauce und Pasta	44
---	----

Grünkernpuffer und Möhren-Orangen-Salat	46
---	----

Süßkartoffeln mit Senf und Linsensalat	48
--	----

Sellerieschnitzel mit Kartoffel-Möhren-Stampf	50
---	----

Orangenschmarrn mit griechischem Joghurt	52
--	----

MÄRZ

Tofu mit Kräuter-Curry	54
------------------------------	----

Brennnesselknödel mit Parmesan	56
--------------------------------------	----

Gefüllte Zwiebeln mit Püree	58
-----------------------------------	----

Endivie mit Pasta und Bohnen	60
------------------------------------	----

Zitronen-Kräuter-Kartoffeln mit Salat	62
Nudel-Feta-Gratin mit Zucchini	64
Zweierlei Löwenzahn	66
Bananen-Grieß-Frisbees	68

APRIL

Gefüllte Kohlrabi mit Kapern	70
Möhren-Pasta mit Rührei	72
Frühlingsratatouille mit Buchweizen	74
Blumenkohl-Linsen-Tikka-Masala	76
Gemüse-Pfannkuchen mit Kräuterschaum	78
Spargel-Spinat-Ragout	80
Spargel-Brot-Auflauf	82
Zopf-Muffins auf Rhabarber-Kompott	84

MAI

Rhabarber-Couscous mit Halloumi.	86
Polentagröstel mit Zucchini-Tzatziki	88
Kartoffeln im Spargel-Salat-Nest.	90
Ofen-Möhren mit Kräuter-Hirse.	92
Blumenkohl-pasta mit Cashew-Carbonara	94
Blumenkohl-Pizza	96
Nuss-Griessnockerl auf Spinat	98
Rhabarber-Pfannkuchen mit Erdbeercreme.	100

JUNI

Tofu-Linsen-Bowl.	102
Upside-Down-Tarte	104
Tofu-Buletten mit Kartoffelsalat	106
Bratkartoffeln mit gefüllten Tomaten.	108
Nudeln mit Erbsen-Erdnuss-Pesto	110
Tortilla mit Kohlrabi	112
Nudel-Spitzkohl-Pfanne.	114
Schoko-Milchreis mit Pfirsich-Salat	116

JULI

Pfannbrot mit griechischer Füllung	118
Gegrillte Aubergine mit Cashewcreme.	120
Glasnudelsalat mit Sojaschnetzel	122
Wirsing-Kartoffel-Küchle	124
Falsche Wirsing-Quiche	126
Gefüllte Mangoldblätter	128
Knusperzucchini mit Paprika-Quark	130
Kirsch-Clafoutis	132

AUGUST

Gebratener Brotsalat mit Salbei	134
Gefüllte Paprika mit Pilzen und Polenta	136
Ratatouille mit Linsen-Bulgur.	138
Gazpacho mit Käsebrot	140
Ofenkartoffeln in Auberginencreme	142
Herzhafte Grillgemüsetorte	144
Gefüllte Auberginen-Pattys.	146
Brat-Aprikosen mit Quarkcreme	148

SEPTEMBER

Brokkoli-Kartoffelblech mit Dip	150
Zucchini mit Rotkohl-Apfelsalat	152
Linsen-Erdnuss-Hummus mit buntem Blech	154
Zucchini-Lasagne mit Spaghetti.	156
Omega-3-Eier mit Linsen-Couscous-Spinat	158
Auberginen-Tomaten-Pie	160
Tortilla mit Wassermelonen-Feta-Salat.	162
Porridge-Apfelaufbau	164

OKTOBER

Ofengemüsesuppe mit Parmesan-Chips	166
Schmor-Mandelmöhren mit Hirsotto	168
Mac 'n' Cheese mit Brokkoli.	170
Kürbis-Kokos-Risotto mit Kürbiskernen	172
Linsentopf mit Hirtenkäse.	174

Selleriepuffer mit Zwiebel-Apfel-Kompott	176
Wirsing-Polenta-Gratin	178
Topfenknödel mit Traubensalat	180

NOVEMBER

Süßkartoffelsuppe mit körnigem Frischkäse	182
Semmelknödel auf Pilzragout	184
Pasta-Bolognese vegan	186
Chili sin Carne in Tortillas	188
Cremiges Rosenkohl-Risotto	190
Rote-Beete-Puffer an Selleriepüree	192
Kartoffel-Lauchcreme mit Pfannenbrot	194
Fruchtige Topfenpalatschinken	196

DEZEMBER

Buntes Hummus-Board	198
Gefüllte Champignons auf Kürbis-Couscous	200
Pastinaken-Soufflé mit Feldsalat	202
Ausgebackener Wirsing und Curry-Reis	204
Pilzpflanzerl mit Kürbis-Kartoffelstampf	206
Wärmendes Winter-Ratatouille	208
Lasagne mit Wintergemüse	210
Fruchtige Hefeklöße	212

SAISONKALENDER	214
---------------------------------	------------

REGISTER	216
---------------------------	------------

DIE RETTENDE TABELLE	221
---------------------------------------	------------

ÜBER DIE AUTORIN	222
-----------------------------------	------------

IMPRESSUM	224
----------------------------	------------