

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Vorwort	7 - 9
Begleitwort von Reto Zbinden	10 - 11
Empfehlungen und praktische Hinweise	14 - 18
Zubereitung von Ghee, Mengenangaben und Legende	19

Rezepte

Frühstück	· Yogi-Tee	22
	· Nahrhafter Morgenbrei	23
Vorspeisen	· Rüeblisalat	26
	· Misosuppe	27
	· Kürbiscrèmesuppe	30
	· Tomaten gefüllt mit Hüttenkäse	31
Hauptspeisen	· Tofu aus dem Ofen	34
	· Zucchetti-Gemüse an Kichererbsensauce	35
	· Rotkohl-Marroni-Gemüse an Tandoori Masala	38
	· Kokos-Gemüse-Curry	39
	· Kartoffel-Blumenkohl-Curry	42
	· Spinat-Kartoffel-Gratin	43
	· Lasagne "Klassisch"	46
	· Lasagne "Indisch"	48
	· Polenta an Pestokruste mit Krautstiel an Tomatensauce	52
	· Vegetarische Paella	56
	· Auberginen an Kokos-Tomatensauce	60
	· Pasta Ascuita	61
	· Kichari	64
	· Sadhana-Gemüse	65

Saucen	· Salatsauce mit gerösteten Kernen	68
	· Erdnuss-Sauce	69
	· Fruchtige Curry-Sauce mit Tofu	72
	· Helle Sauce, Grundrezept	73
Beilagen	· Gurken-Sesam-Raita	76
	· Ingwer-Sesam-Rüebli	77
	· Apfelchutney	80
	· Birnenchutney	81
	· Kartoffeln mit Minze	82
	· Hirsebällchen	83
	· Basmati-Reis	86
	· Tomaten aus dem Ofen	87
	· Dal	90
	· Mung Dal	91
Nachspeisen	· Crunchies	94
	· Mohnküchlein	95
	· Applecrumble	98
	· Feigencrème	99
	· Apfelkuchen	102
	· Laddu	103
	· Marronipürée mit Apfel	106
	· Tiramisu	107