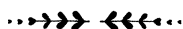


INHALT



<i>Geleitwort</i>	1	<i>Vorbereitende Schritte</i>	11
<i>Einführung</i>	4		

Grundrezepte **21**

Gekochter Grünkohl	21	Gegrillte Ananas	26
Geröstete rote Paprika	22	Knusprige Tortilla-Schälchen	29
Karamellisierte Zwiebeln	25	Mais-Tacos und -Tostados	30
Sautierte Pilze	26		

<i>Fragen und Antworten mit Dr. med. Caldwell Esselstyn</i>	31
---	----

Frühstück **37**

Essys Frühstücksmüsli	38	Köstliche Ebelskiver-Pfannkuchen	45
Anns Haferflocken mit Trauben	38	Frühstückspuffer	47
Bananen-Haferbrei	40	Haferwaffeln	48
Haferbrei mit Zimtstange und Quinoa	41	Champion-Frühstück	50
Kichererbsen-Omelett	42		

Mittagessen **51**

Gurken-Grünkohl-Brot	52	Salat-Wraps mit cremig mariniertem Gemüse	62
Tomaten-Basilikum-Brot	54	Blattkohl-Sushi	64
Kohl-Bruschetta	56	Reismehl-Wraps mit jungem Spinat und Pilzen	68
Ultimatives Zitronen-Kohl-Sandwich	57	Thailändische Reispapier-Sommerrollen	69
Kohl-Sauerkraut-Sandwich	58	Schneller Bagel für unterwegs	72
Hochhaus-Sandwich	59		
Hotdog Karotte	61		

Suppen

73

Rote Linsensuppe mit Minze und Dill ...	74	Zitrus-Gazpacho	84
Tarzansuppe	77	Leichte Frühlings-Erbsensuppe	86
Herzgesunde Rote-Bete-Suppe	78	Kichererbseneintopf »Mittlerer Osten«.....	87
Mais-Schalotten-Suppe	81	Seminarsuppe	89
Georgies Suppe	82	Riesenbohnsuppe	90
P & Js Linsensuppe	83		

Hummus, Brotaufstriche, Soßen und Salsas

93

<i>Selbst gemachtes Hummus</i>	94	<i>Salsas!</i>	109
Grünes Zwiebel-Hummus	94	Mango-Limetten-Salsa	110
Hummus mit karamellisierten Zwiebeln	96	Salsa aus gerösteten Tomatillos	111
Süßkartoffel-Hummus	96	Pico de Gallo	112
Pesto-Hummus	98	Cranberry-Salsa aus Down Under	113
Birnen-Apfel-Chutney	98	Pfirsich-Salsa für Angeber	116
Cannellini-Bohnen-Soße	99	Granatapfel-Salsa	116
Cherrytomaten-Chutney	100		
Maissoße	102	<i>Nudelsoßen</i>	117
Zitronen-»Käse«-Soße	103	Tomatensoße leicht und schnell	118
Himbeersoße	104	Besto Pesto	118
Enchilada-Soße	105	Nudelsoße aus gerösteten Tomaten und roten Linsen	119
Shiitake-Zwiebel-Soße	107		
Mommys Pilzsoße 2.0	108		