

# Inhalt

Ein paar Worte vorab . . . . . 7

Über die Autorinnen . . . . . 7

Was heißt vollwertig  
und vitalstoffreich? . . . . . 9

Begriffserläuterungen  
und Hinweise . . . . . 12

Tipps und Kniffe  
aus der Vollwertküche . . . . . 13

Kleine Getreidekunde . . . . . 17

Was sonst noch wichtig ist . . . . . 18

Die Ordnung  
unserer Nahrung . . . . . 20

|                                                                            |    |                                                         |    |                                                                              |     |
|----------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Frühstücksvariationen –<br>für einen aktiven Start<br>in den Tag . . . . . | 23 | Suppen und Vorspeisen –<br>gelungener Auftakt . . . . . | 57 | Spargelquiche . . . . .                                                      | 94  |
| Frischkorngericht „Frischli“ . . . . .                                     | 24 | Frühlingssuppe<br>mit Schnittlauchsahne . . . . .       | 58 | Wirsingröllchen<br>mit pikanter Hirsefüllung<br>und Béchamelsoße . . . . .   | 97  |
| Sonnenweizen . . . . .                                                     | 25 | Gerstensuppe mit Gemüse . . . . .                       | 60 | Zwiebel-Möhren-Gemüse<br>mit Kichererbsen . . . . .                          | 98  |
| Feines Sonntagsweizenbrot . . . . .                                        | 27 | Möhren-Ingwer-Suppe . . . . .                           | 61 |                                                                              |     |
| Haferbrötchen . . . . .                                                    | 28 | Rosenkohl-Curry-Suppe<br>mit Zimtsahne . . . . .        | 63 | Nachspeisen –<br>für süße Schleckermäuler . . . . .                          | 101 |
| Karibiktraum . . . . .                                                     | 31 | Schnüschi –<br>ein Angeliter Sommergericht . . . . .    | 64 | Mürbeteigartes<br>mit Rhabarber-Apfel-Kompott<br>und Karamellsahne . . . . . | 103 |
| Fruchtaufstrich . . . . .                                                  | 31 | Porreesuppe . . . . .                                   | 66 | Melone mit Honig-Zimt-Creme . . . . .                                        | 104 |
| Schokocreme „Chocolina“ . . . . .                                          | 32 | Kartoffelsalat . . . . .                                | 67 | Obstgratin mit Vanillesoße . . . . .                                         | 107 |
| Fruchtiges Pflaumenmus . . . . .                                           | 32 | Spaghettisalat . . . . .                                | 69 | Obstsalat „Wintersonne“ . . . . .                                            | 108 |
|                                                                            |    |                                                         |    | Krokanteis . . . . .                                                         | 109 |
| Salate –<br>knackig, würzig, köstlich . . . . .                            | 35 | Hauptgerichte –<br>so lecker ist vollwertig . . . . .   | 71 |                                                                              |     |
| Bunter Blumenkohlsalat . . . . .                                           | 37 | Grünkernbraten . . . . .                                | 72 | Abendbrot –<br>gelungener Abschluss . . . . .                                | 111 |
| Christianes Schichtsalat . . . . .                                         | 38 | Getreidebratlinge . . . . .                             | 73 | Sauerteigbrot . . . . .                                                      | 112 |
| Fruchtiger Sommersalat . . . . .                                           | 39 | Karotten-Hafer-Bratlinge . . . . .                      | 74 | Baguette (Grundrezept<br>und Variationen) . . . . .                          | 114 |
| Dithmarscher Wintersalat . . . . .                                         | 39 | Blumenkohlaufguss . . . . .                             | 76 | Würziges Fladenbrot . . . . .                                                | 115 |
| Drei Dressings für<br>eine Frischkostplatte . . . . .                      | 40 | Bunte Asiapfanne . . . . .                              | 77 | Siebenkornbrot . . . . .                                                     | 115 |
| Fenchel-Orangen-Salat . . . . .                                            | 42 | Gefüllte Paprikaschoten<br>auf Gemüsebett . . . . .     | 79 | Tomaten-Zwiebel-Brötchen . . . . .                                           | 117 |
| Indischer Gurkensalat . . . . .                                            | 43 | Gemüsepâté . . . . .                                    | 80 | Gefüllte Teigtasche<br>„Bella Italia“ . . . . .                              | 118 |
| Linsensalat . . . . .                                                      | 43 | Grüner Bohnenaufguss . . . . .                          | 83 | Käsehäppchen . . . . .                                                       | 121 |
| Griechischer Salat . . . . .                                               | 45 | Chili . . . . .                                         | 83 | Apfel-Zwiebel-Schmalz . . . . .                                              | 122 |
| Grüne Salate mit<br>Mandelmusdressing . . . . .                            | 46 | Kürbisragout . . . . .                                  | 84 | Tomaten-Mandel-Mett . . . . .                                                | 125 |
| Italienischer Salat mit<br>Pinienkernen und Croûtons . . . . .             | 49 | Vollkornreis auf türkische Art . . . . .                | 84 | Aromatische Tomatenbutter . . . . .                                          | 125 |
| Rote-Bete-Salat . . . . .                                                  | 50 | Nordischer Kartoffelaufguss . . . . .                   | 85 | Linsen-Buchweizen-Aufstrich<br>mit Oliven . . . . .                          | 126 |
| Rotkohlsalat „1001 Nacht“ . . . . .                                        | 51 | Roggenaufguss . . . . .                                 | 85 |                                                                              |     |
| Salatplatte „Hasis Liebling“ . . . . .                                     | 52 | Linsenlasagne . . . . .                                 | 86 |                                                                              |     |
| Curry-Senf-Dip<br>zu Gemüsesticks . . . . .                                | 55 | Pilzragout im<br>Kartoffelkörnchen . . . . .            | 89 |                                                                              |     |
| Sahnedip<br>zu Gemüsesticks . . . . .                                      | 55 | Pizza . . . . .                                         | 90 |                                                                              |     |
|                                                                            |    | Spaghetti Bolognese . . . . .                           | 93 | Alphabetisches Rezeptverzeichnis . . . . .                                   | 127 |