

<b>6</b>	<b>EINLEITUNG</b>
<b>7</b>	<b>SALAT-ZUTATEN</b>
<b>10</b>	<b>WRAPS</b>
<b>32</b>	<b>BOHNEN &amp; HÜLSEN- FRÜCHTE</b>
<b>58</b>	<b>GETREIDE &amp; KÖRNER</b>
<b>82</b>	<b>NUDELN &amp; ZOODLES</b>
<b>106</b>	<b>BENTO-BOXEN</b>
<b>124</b>	<b>REGISTER</b>

# REGISTER



## A

Ägyptisches Bento 116

Apfel

    Zuckerschoten-Apfel-Salat 46

Avocado

    Mexikanischer Bohnen-Mais-Wrap 20

    Kichererbsen-Salat mit Feta und Avocado 52

    Super Seed Salad 62

    Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Chipotle-Crema 74

    Roter Quinoa-Salat mit Granatapfel 76

    Salat mit Sesam-Soba-Nudeln, Avocado und Zuckerschoten 84

    Soba-Nudeln-Bento 118

## B

Basmatireis-Salat mit grünen Erbsen 78

BBQ-Tempeh-Wrap mit cremigem Coleslaw 22

Beeren

    Chopped Salad mit schwarzen Bohnen 54

    Chiasamen-Granola mit Beeren 80

Bohnen

    Ägyptisches Bento 116

    Bohnen-Salat mit Feta und Minze 44

    Cannellini-Bohnen-Niçoise 36

    Chopped Salad mit schwarzen Bohnen 54

    Mexikanischer Bohnen-Mais-Wrap 20

    Mexikanischer Bohnen-Reis-Salat 34

    Quinoa-Salat mit schwarzen Bohnen und Chipotle-Crema 74

    Salat mit schwarzen Bohnen und Edamame 50

    Spicy Papaya-Reisnudelsalat 102

Bohnen-Salat mit Feta und Minze 44

Brunnenkresse

    Tofu-Wrap mit Curry und Brunnenkresse 28

Bulgur

    Schnelles Tabbouleh 70

## C

Cannellini-Bohnen-Niçoise 36

Cashews

    Roter Quinoa-Salat mit Granatapfel 76

Chiasamen-Granola mit Beeren 80

Chinakohl

    Knusprige Sojanudeln 90

Chopped Salad mit schwarzen Bohnen 54

Couscous

    Kräuter-Couscous mit Left-over-Ofengemüse 68

    Marokkanischer Couscous-Salat 60

    Schnelles Tabbouleh 70

Crunchy Erdnuss-Nudeln 100

Crunchy Slaw-Wraps mit Tofu und Satay-Sauce 12

## D

Dressings & Saucen

    Ahornjoghurt 80

    Avocado-Dressing 46

    Cashew-Pesto-Dressing 92

    Chipotle-Crema-Dressing 74

    Cremiges Dill-Dressing 64

    Dijon-Dressing 54

    Eingelegte Zitrone-Sumach-Dressing 44

    Erdnuss-Dressing 72

    Granatapfel-Dressing 48

    Ingwer-Kreuzkümmel-Dressing 78

    Jalapeño-Dressing 34

Kapern-Dressing 36  
Kapern-Mayo-Dressing 38  
Limetten-Dressing 52  
Miso-Dressing 102  
Nuoc-Cham-Dressing 94  
Orangen-Zimt-Dressing 88  
Ranch-Dressing 98  
Satay-Sauce 12  
Schnelles Rucola-Pesto 120  
Sesam-Ingwer-Dressing 66  
Sesam-Soja-Dressing 90  
Soba-Dip-Sauce 118  
Soja-Ahorn-Dressing 50  
Soja-Sesam-Dressing 84  
Spicy Erdnuss-Sauce 100  
Süßes Balsamico-Dressing 40  
Tahini-Chili-Dressing 86  
Tahini-Dressing 18, 42  
Tzatziki 108  
Zitronen-Dressing 62, 68  
Zitronen-Knoblauch-Dressing 76  
Zitronen-Kreuzkümmel-Dressing 56  
Zitronen-Soja-Dressing 96

**E**

**Edamame**

Salat mit schwarzen Bohnen und Edamame 50  
Soba-Nudeln-Bento 118

**Erbsen**

Basmatireis-Salat mit grünen Erbsen 78  
Salat mit Erbsen, Granatapfel und Feigen 48

**Erdnüsse**

Crunchy Erdnuss-Nudeln 100  
Crunchy Slaw-Wraps mit Tofu und Satay-Sauce 12  
Reis-Salat mit Baby-Grünkohl und Erdnuss 72  
San choy bau-Bento 114  
Spicy Papaya-Reisnudelsalat 102  
Vegane Dan-Dan-Nudeln 86

**F**

**Falafel-Salat 42**

**Falafel-Wrap 24**

**Feigen**

Salat mit Erbsen, Granatapfel und Feigen 48

**Feta**

Bohnen-Salat mit Feta und Minze 44  
Griechischer Salat Bento 108  
Kichererbsen-Salat mit Feta und Avocado 52  
Quinoa-Salat mit Gelber Bete 64  
Ranch-Zoodles 98

**G**

**Gelbe Bete**

Quinoa-Salat mit Gelber Bete 64

**Granatapfel**

Roter Quinoa-Salat mit Granatapfel 76  
Salat mit Erbsen, Granatapfel und Feigen 48

**Griechischer Salat Bento 108**

**Grünkohl**

Grünkohl- und Kichererbsen-Crunch à la Ceasar 38  
Reis-Salat mit Baby-Grünkohl und Erdnuss 72  
Super Seed Salad 62

**Grünkohl- und Kichererbsen-Crunch à la Caesar 38**

**Gurke**

Ägyptisches Bento 116  
Bohnen-Salat mit Feta und Minze 44  
Falafel-Salat 42  
Griechischer Salat Bento 108  
Kimchi-Reis-Salat 66  
Koreanisches Sushi-Bento 122  
Rote Bete-Walnuss-Wrap 30  
Salat mit schwarzen Bohnen und Edamame 50  
Tricolore Veggie-Wrap 14  
Vegane Dan-Dan-Nudeln 86  
Vietnamesischer Nudelsalat mit eingelegtem Gemüse 94

**H**

**Hummus**

Falafel-Wrap 24  
Protein-Power Bento 110  
Tricolore Veggie-Wrap 14

**I**

**Italienischer Nudelsalat 104**

**K**

**Karotten**

Ägyptisches Bento 116  
Crunchy Slaw-Wraps mit Tofu und Satay-Sauce 12

Koreanisches Sushi-Bento  
122

Kräuter-Couscous mit  
Leftover-Obengemüse 68

Ramen-Nudelsalat 96

Reis-Salat mit Baby-Grünkohl  
und Erdnuss 72

San choy bau-Bento 114

Vietnamesischer Nudelsalat  
mit eingelegtem Gemüse  
94

Zoodle-Salat mit Karotten,  
Orangen und Roter Bete 88

**Kichererbsen**

Grünkohl- und Kichererbsen-  
Crunch à la Caesar 38

Kichererbsen-Salat mit Feta  
und Avocado 52

Kichererbsen-Salat mit Feta  
und Avocado 52

Kimchi-Reis-Salat 66

Knusprige Sojanudeln 90

**Konjak**

Vegane Dan-Dan-Nudeln 86

Koreanisches Sushi-Bento  
122

Kräuter-Couscous mit  
Leftover-Ofengemüse 68

**L**

**Linsen**

Linsen-Salat mit Radieschen  
und Kräutern 56

Salat mit Erbsen, Granatapfel  
und Feige 48

Salat mit Linsen, Birne und  
Blauschimmelkäse 40

Linsen-Salat mit Radieschen  
und Kräutern 56

**M**

**Mandeln**

Basmatireis-Salat mit grünen  
Erbsen 78

Marokkanischer Couscous-Salat  
60

Mediterranes Bento 120

Mexikanischer Bohnen-Mais-  
Wrap 20

Mexikanischer Bohnen-Reis-  
Salat 34

**P**

**Papaya**

Spicy Papaya-Reisnudelsalat  
102

**Paprika**

Crunchy Erdnuss-Nudeln 100

Crunchy Slaw-Wraps mit Tofu  
und Satay-Sauce 12

Griechischer Salat Bento 108

Italienischer Nudelsalat 104

Mediterranes Bento 120

Mexikanischer Boh-  
nen-Reis-Salat 34

Protein-Power Bento 110

Quinoa-Salat mit schwarzen  
Bohnen und Chipotle-Crema  
74

Spinat-Tomaten-Wrap mit  
Cashew-Käse 16

Tricolore Veggie-Wrap 14

Pilz-Pesto-Zoodles 92

Protein-Power Bento 110

**Q**

**Quinoa**

Quinoa-Salat mit Gelber  
Beete 64

Quinoa-Salat mti schwarzen  
Bohnen und Chipotle-Crema  
74

Roter Quinoa-Salat mit  
Granatapfel 76

Quinoa-Salat mit Gelber Bete  
64

Quinoa-Salat mit schwarzen  
Bohnen und Chipotle-Crema  
74

**R**

**Radieschen**

Knusprige Sojanudeln 90

Linsen-Salat mit Radieschen  
und Kräutern 56

Ranch-Zoodels 98

Salat mit schwarzen Bohnen  
und Edamame 50

**Ramen**

Crunchy Erdnuss-Nudeln 100

Ramen-Nudelsalat 96

Ramen-Nudelsalat 96

Ranch-Zoodles 98

**Reis**

Basmatireis-Salat mit grünen  
Erbsen 78

Kimchi-Reis-Salat 66

Koreanisches Sushi-Bento  
122

Mexikanischer Boh-  
nen-Reis-Salat 34

Reis-Salat mit Baby-Grünkohl  
und Erdnuss 72

San choy bau-Bento 114

**Reisnudeln**

Spicy Papaya-Reisnudelsalat  
102

Vietnamesischer Nudelsalat  
mit eingelegtem Gemüse 94

Reis-Salat mit Baby-Grünkohl  
und Erdnuss 72

Rote Bete

Kräuter-Couscous mit  
Leftover-Ofengemüse 68

Rote Bete-Walnuss-Wrap 30

Zoodle-Salat mit Karotten,  
Orangen und Roter Bete 88

Rote Bete-Walnuss-Wrap 30

Roter Quinoa-Salat mit Granat-  
apfel 76

Rotkohl

Crunchy Erdnuss-Nudeln 100

Crunchy Slaw-Wraps mit Tofu  
und Satay-Sauce 12

Süßkartoffel-Tahini-Wrap 18

Zuckerschoten-Apfel-Salat  
46

Rucola

Linsen-Salat mit Radieschen  
und Kräutern 56

Mediterranes Bento 120

Rote Bete-Walnuss-Wrap 30

Salat mit Erbsen, Granatapfel  
und Feigen 48

Salat mit Linsen, Birnen und  
Blauschimmelkäse 40

## S

Salat mit Erbsen, Granatapfel  
und Feigen 48

Salat mit Linsen, Birne und  
Blauschimmelkäse 40

Salat mit schwarzen Bohnen  
und Edamame 50

Salat mit Sesam-Soba-Nudeln,  
Avocado und Zuckerschoten  
84

San choy bau-Bento 114

Schnelles Tabbouleh 70

Soba

Salat mit Sesam-Soba-  
Nudeln, Avocado und Zucker-  
schoten 84

Soba-Nudeln-Bento 118

Soba-Nudeln-Bento 118

Sommerliches Obstsalat-Bento  
112

Spicy Papaya-Reisnudelsalat  
102

Spinat

Mediterranes Bento 120

Mexikanischer Bohnen-Mais-  
Wrap 20

Quinoa-Salat mit Gelber Bete  
64

Spinat-Tomaten-Wrap mit  
Cashew-Käse 16

Tricolore Veggie-Wrap 14

Spinat-Tomaten-Wrap mit  
Cashew-Käse 16

Süßkartoffel-Tahini-Wrap 18

## T

Tempeh

BBQ-Tempeh-Wrap mit  
cremigem Coleslaw 22

Tofu-Wrap mit Curry und  
Brunnenkresse 28

Tomaten

Chopped Salad mit schwar-  
zen Bohnen 54

Falafel-Salat 42

Griechischer Salat Bento

Italienischer Nudelsalat 104

Linsen-Salat mit Radieschen  
und Kräutern 56

Mediterranes Bento 120

Pilz-Pesto-Zoodles 92

Soba-Nudeln-Bento 118

Spicy Papaya-Reisnudelsalat  
102

Spinat-Tomaten-Wrap mit  
Cashew-Käse 16

Super Seed Salad 62

Tricolore Veggie-Wrap 14

Tricolore Veggie-Wrap 14

## V

Vegane Dan-Dan-Nudeln 86

Vietnamesischer Nudelsalat  
mit eingelegtem Gemüse 94

## W

Walnuss

Rote Bete-Walnuss-Wrap 30

Zuckerschoten-Apfel-Salat  
46

Wassermelone

Sommerliches Obstsalat-  
Bento 112

Würstchen-Wrap-Action 26

## Z

Zoodle-Salat mit Karotten,  
Orangen und Roter Bete 88

Zucchini

Pilz-Pesto-Zoodles 92

Ranch-Zoodles 98

Zuckerschoten

Ramen-Nudelsalat 96

Salat mit Sesam-Soba-  
Nudeln, Avocado und Zucker-  
schoten 84

Zuckerschoten-Apfel-Salat  
46

Zuckerschoten-Apfel-Salat 46