

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

# 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-Nicoise 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-Nicoise 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 Kichererb-sen-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 Bohnen-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 mit 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 Bohnen-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

<b>R</b>	<b>Soba</b> Salat mit Sesam-Soba-Nudeln, Avocado und Zuckerschoten 84 Soba-Nudeln-Bento 118	<b>Spicy Papaya-Reisnudelsalat</b> 102
Reis-Salat mit Baby-Grünkohl und Erdnuss 72	<b>Soba-Nudeln-Bento</b> 118	Spinat-Tomaten-Wrap mit Cashew-Käse 16
Rote Bete Kräuter-Couscous mit Leftover-Ofengemüse 68	<b>Sommerliches Obstsalat-Bento</b> 112	Super Seed Salad 62
Rote Bete-Walnuss-Wrap 30	<b>Spicy Papaya-Reisnudelsalat</b> 102	Tricolore Veggie-Wrap 14
Zoodle-Salat mit Karotten, Orangen und Roter Bete 88	<b>Spinat</b> 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	Tricolore Veggie-Wrap 14
Rote Bete-Walnuss-Wrap 30	<b>Spinat-Tomaten-Wrap mit Cashew-Käse</b> 16	<b>V</b>
Roter Quinoa-Salat mit Granatapfel 76	<b>Süßkartoffel-Tahini-Wrap</b> 18	Vegane Dan-Dan-Nudeln 86
<b>R</b>	<b>T</b>	Vietnamesischer Nudelsalat mit eingelegtem Gemüse 94
Rotkohl Crunchy Erdnuss-Nudeln 100	<b>Tempeh</b> BBQ-Tempeh-Wrap mit cremigem Coleslaw 22	<b>W</b>
Crunchy Slaw-Wraps mit Tofu und Satay-Sauce 12	<b>Tofu-Wrap mit Curry und Brunnenkresse</b> 28	Walnuss Rote Bete-Walnuss-Wrap 30
Süßkartoffel-Tahini-Wrap 18	<b>Tomaten</b> Chopped Salad mit schwarzen Bohnen 54 Falafel-Salat 42 Griechischer Salat Bento Italienischer Nudelsalat 104 Linsen-Salat mit Radieschen und Kräutern 56 Mediterranes Bento 120 Pilz-Pesto-Zoodels 92 Soba-Nudeln-Bento 118	Zuckerschoten-Apfel-Salat 46
Zuckerschoten-Apfel-Salat 46	<b>Z</b>	Wassermelone Sommerliches Obstsalat-Bento 112
Rucola Linsen-Salat mit Radieschen und Kräutern 56	<b>Würstchen-Wrap-Action</b> 26	Würstchen-Wrap-Action 26
Mediterranes Bento 120	<b>Tempeh</b> BBQ-Tempeh-Wrap mit cremigem Coleslaw 22	Z
Rote Bete-Walnuss-Wrap 30	<b>Tofu-Wrap mit Curry und Brunnenkresse</b> 28	Zoodle-Salat mit Karotten, Orangen und Roter Bete 88
Salat mit Erbsen, Granatapfel und Feigen 48	<b>Tomaten</b> Chopped Salad mit schwarzen Bohnen 54 Falafel-Salat 42 Griechischer Salat Bento Italienischer Nudelsalat 104 Linsen-Salat mit Radieschen und Kräutern 56 Mediterranes Bento 120 Pilz-Pesto-Zoodels 92 Soba-Nudeln-Bento 118	Zucchini Pilz-Pesto-Zoodles 92
Salat mit Linsen, Birnen und Blauschimmelkäse 40	<b>Z</b>	Ranch-Zoodles 98
<b>S</b>	<b>Zuckerschoten</b> Ramen-Nudelsalat 96 Salat mit Sesam-Soba-Nudeln, Avocado und Zuckerschoten 84 Zuckerschoten-Apfel-Salat 46	Zuckerschoten-Apfel-Salat 46
Salat mit Erbsen, Granatapfel und Feigen 48	<b>W</b>	
Salat mit Linsen, Birne und Blauschimmelkäse 40	<b>Z</b>	
Salat mit schwarzen Bohnen und Edamame 50	<b>W</b>	
Salat mit Sesam-Soba-Nudeln, Avocado und Zuckerschoten 84	<b>Z</b>	
San choy bau-Bento 114	<b>W</b>	
Schnelles Tabbouleh 70	<b>Z</b>	