

Inhalt

Suppen & Salate

Hi!	6
Next-Level-Fastfood – Vol. 2	7

Sinnvolle Ernährung – Theorie & Praxis

Was ist was – wichtigste Begriffe	9
• Nährstoffe & sekundäre Pflanzenstoffe	9
• Lebensmittelkategorien	12
• Vegan vs. Plantbased	14
Gut essen – dauerhaft	14
How-to	16
• 1. Vergiss Labels!	16
• 2. Standort-Bestimmung & Marschrouten- Festlegung	16
• 3. Offen sein für Neues	17
• 4. Den Fokus auf das große Ganze!	18
Zutatenlisten & Nährwertangaben	19
Die passende Strategie	21
• Pflanzlich gesund	21
• Abnahme	22
• Aufbau	23
• Zunahme	24

Die AirFryer-Küche

Die Heißluftfritteuse	25
• Vorteile & Limitationen	26
• Reinigung	27
Equipment	27
• Must-Haves	27
• Nice2Haves	28

Rezepte-Prelude (Lies mich!)

Vorratsschrank-Roundup & Auswechselspieler-Vorstellung	29
• Tuning-Tipps	33
• Hinweise	33
• Gefäßgrößen	33

Poke-Bowl-Bausatz	36
Pappa al Pomodoro	37
Pekan-Austernpilz-Salat	38
Tomaten-Brot-Salat mit Veta	40
Geschmacksexplosiver Brokkolisalat 2.0	43
Hack-Lauch-Suppe	44
Rummaniyeh	46
Auberginen-Granat-Salat	49
Mediterraner Tortellini-Salat	50
Doppelbohnencremesuppe	52
Dhal Makhani	55
Spinat-Tomaten-Suppe mit Riesenbohnen ...	56
Ramen	58
Shakshuka mit Knoblauchbrot	61
Brokko-Mandel-Cremesuppe	62
Erdnuss-Süßkartoffel-Suppe	64
Orangen-Blumenkohl-Salat	66
Blumenkohl-Kartoffel-Cremesuppe mit Edamame	68
Grünkohl-Kicher-Cremesuppe	69
Rote-Bete-Linsen-Salat	71

Hauptgerichte

Snacks & Beilagen

Seitan-Schlegel mit Sweet Chilisauce	74
Bubble & Squeak	75
Grünkohl-Mac&Cheese	76
Walnuss-Linsen-Braten mit Cranberrysauce ..	78
Zucchini-Vierfaltigkeit	80
Monsterbaguette	83
Schottischer Eintopf	84
Tofu Teriyaki mit Chili-Brokko & Shirataki	86
Butter-Tofu-Chicken	89
Tomaten-Omelette	90
Krustenbraten mit Ahorn-Bier-Sauce	92
Pekan-Granat-Rotkohlscheiben	94
Spinat-Tomaten-Quiche	95
Pasta al Forno Spinaci	97
Butternutkürbis mit Pistazienpesto	98
Chili-Shirataki mit Knoblauchhack	100
Porreepizza	102
Schüttelpizza	105
Vlammkuchen	106
Dönerteller	108
Schlemmervilet	111
Shepherd's Pie	112
Buddhistische Fastenspeise	114
Cheezy Blumenkohlaufauf	117
Express-Lasagne	118
Toad in the Hole mit Gravy	120
Asia-Bratreis	123
Bandnudeln in Waldpilz-Sahne-Sauce	124
Orange-Seitan-Chicken	126
Lo Mein	128
SpeedBowl- & Summer-SpeedBowl- Baukasten	131
Mediterranes Zucchini-Gemüse	132
Auberchovi-Pasta	134
Ratatouille+	137

Corn Dogs	140
Gefüllte Tomaten	141
Express-Falafel	142
Snack-Kichererbsen	144
Fächerkartoffeln	145
Walnuss-Cranberry-Brechbohnen	146
Smashed Potatoes	147
Sojachunks mit Ahornglanz	148
Geföhnte Champignons mit Knoblauchdip ..	150
Pizzapilze	152
Tofu-Rührei	153
Süßkartoffel-Pommes	154
Brokkoli im Bierteig mit Chili-Cheeze-Dip ...	156
Gefüllte Champignons	158
Burmesischer Kichererbsentofu	159
Dubu Jorim	160
Buffalo Vings mit Bluecheese-Dip	162
Tuna Melt	165
Ringerschmaus	166
Protein-Quesadillas	168
Spinat-Taler	169
Indische Zwiebel-Pakoras	170
Sesam-Tempeh-Sticks	172
Bacon Bits & Bacon Strips	173
Seitan-Aufschnitt	174

Gebäck

Sweets & Desserts

Nuss-Zimt-Schnecken	178
Snowball-Cookies	179
Tahin-Swirl-Brownies	180
Blaubeer-Proteinbrötchen	182
Ghoriba Bahla	183
Cowboy-Cookies	184
Veltmeisterbrötchen	185
Texas Sheet Cake	186
Mohn-Käsekuchen	188
Pecan-Pie Squares	191
Johannisbeer-Cashew-Tarte	192
Quarkbällchen	194
Blueberry Hand-Pie	197
Hafer-Kichercookies x2	198
Barazek	199
Mohn-Kirsch-Muffins	200
Mediterranes Protein-Fladenbrot	201
Pflaumen-Streuselkuchen	202
Fantakuchen	204
Erdnuss-Schoko-Bananen-Brot	207
Fladenbrot	208
Empanadas mit Lauch-Hack-Füllung	210

Frankfurter-Kranz-im-Glas	214
Hafer-Nuss-Crunchy	215
Doppel-Crêpe mit Haselcreme-Füllung	216
Sesam-Bananenbällchen	219
Erdbeer-Streuselkuchen-Schichtdessert	220
Peach Cobbler	222
Tirabulksu	225
Apfel-Hirse-Auflauf mit Vanille-Apfel-Sauce	226
Kirschmichel auf Bulk	228
Joghurt-Polenta-Himbeer-Auflauf	229
Bratapfel Deluxe	230
Gebackene Ananas	233
Bienenstich-Schichtdessert	234
Blueberry Trifle	236
Powerriegel!	237
French-Toast-Sticks mit Ahornsirup	238
Strawberry-Pie Baked Oatmeal	240
Dampfnudeln mit No-Cook-Vanillesauce	243
Pancakes	244
Shahi Tukra	246
PB&J x Choc Quesadilla	248
ApplePie-JoghOats	249
Kicherschmarrn mit Brombeerkompott	250
Besan Laddoo	252
Waffeln	253
Halva-Riegel	254
 Danke	 255