

Inhalt

4	Einleitung
11	Mahlzeitenpläne
16	Frühstück
48	Salate und Blattgemüse
86	Snacks und Vorspeisen
120	Leckere, gesunde Hauptgerichte
154	Leichte Mahlzeiten und Beilagen
190	Etwas Süßes
218	Register
223	Infos zu den Rezepten
223	Über die Autorin

Register

A

Achtsamkeitsmeditation 10
Allergien 223
Anchovis 78, 98, 132, 179
Apfel
 Brombeer-Crumble 194
 Filoteig mit Zimtäpfeln 214
 Himbeersoße 32
 im Salat 66–67, 70, 78,
 -soße, mit Pfannkuchen 30
Aprikosen 134, 144, 209
Artischocke 100, 116, 148–149
Aubergine
 Buck Rarebit, britischer Klassiker 164
 gegrilltes Sommergemüse 58
 Geschmortes Gemüse 174
 im Gemüse Couscous 156
 mit Kapern-Minze-Dressing 180
 Paprika-Hummus 100
 Tajine mit Kichererbsen und 134
 Toasties mit Pesto 164
 Tomaten-Gemüse-Eintopf 18
Avocado 62, 70, 76, 110, 152

B

Ballaststoffe 8
Bananen 34, 196, 212, 214
Beilagen 154–189
Bewegung, Sport 10
Birnen 66, 194, 202
Blaubeeren
 in Granola 28
 Limetten-Joghurtkuchen 202
 mit Bananen 196
 mit Papaya 198

 mit Pfannkuchen 30
 und Erdbeeren mit Pfeffer 199
Blutdruck/Blutzucker 5, 6
Bohnen, Butter-
 Anchovis-Pastete 98
 mit Feta und Minze 184
 Putenchili 122
 Tomaten-Suppe 162
 und Paprikaschoten mit Harissa 184

Bohnen, dicke

 im Hummus auf Ziegenkäse-Ciabatta 94
 in Gemüsesuppe 136
 in Hähnchen-Tajine 144
 Penne mit Erbsen und 124
 Risotto mit Erbsen und 124
 Salat mit Erbsen und 74
 Salat mit Minze, Mozzarella und 94

Bohnen, grüne

 in Hähnchen-Tajine 144
 mit Anchovis Dressing 179
 mit Mandeln 179
 pfannengerührtes Putenfleisch 122
 Salat mit Roter Bete und 64

Bohnen, Kidney- 184

Bratlinge

 aus Kichererbsen und Sprossen 99
 Käse-Paprika-Kartoffelküchlein 170
 knusprige Pastinaken- 109
 Zucchini-Minze- 92

Brokkoli 52

Brombeeren 194

Brownies 192

Brunnenkresse 78, 80

Bruschetta, Tapenade- 116

Butternutkürbis 146, 160

C

Crème fraîche 131, 210, 212

Chorizo 74

Chutney, Paprika-Mandel- 96

Cornflakes 46

Cortisol 5–10

Couscous 134, 144, 150, 156

Cranberrys 28, 34, 156, 193

Crumble, Streusel 194, 210

Curry

 Gemüse Couscous 156

 Makrelen- 142

 Mango-Kokos- 130

 Nüsse 90

 Pastinaken-Bratlinge 109

D

Darmflora 7

Datteln 46, 134

Depression 7, 9

Diabetes 6

Dips 108, 110

E

Eier

 als Rührei, mit Räucherlachs 36

 Arme Ritter mit Apfel-Himbeer-Soße 32

 Frittata mit Feta, Kräutern und Rucola 42

 Frittata mit Kartoffeln und Ziegenkäse 42

 hart gekocht, im Salat 78

 gefüllte Pilze 40

 pochiert in würziger Tomatensoße 18

 Räucherlachs-Frittata 36

 Tartes mit Spinat, Feta und 26

 Tomaten-Feta-Muffins 38

 weich gekocht, mit Harissa 25

 Ziegenkäse-Omeletts 22

Entspannung 10

Entzündung 5, 7, 8

Erbsen

 in Gemüsesuppe 136

 Penne mit Bohnen und 124

 Risotto mit dicken Bohnen und 124

 Salat mit dicken Bohnen und 74

 Salat mit Frühlingsgemüse 72

Erdbeeren 198, 199, 206, 212

Erdnussbutter 53

Ernährung 7–9

F

Falafel 166

Fattoush-Salat 54

- Feigen 204, 214
 Fenchel 72, 78, 96, 131, 136
 Fenchelkörner 88, 100, 186
 Feta
 Bohnen mit Minze und 184
 Frittata mit Kräutern, Rucola und 42
 gebackene Kirschtomaten mit 182
 Kartoffel-Tomaten-Tajine 186
 Minze-Dip 108
 Ofenkürbis mit Quinoa 160
 Salat mit Erbsen und dicken Bohnen 74
 Salat mit Zucchini, Minze und 68
 Tartes mit Spinat, Ei und 26
 Tomaten-Muffins 38
 Zucchini-Minze-Bratlinge 92
 Fette 9
 Filoteig 26, 214
 Fisch
 mediterraner gebackener 132
 (siehe auch Lachs, Wolfsbarsch)
 Tajine marokkanische Art 150
 Fladenbrote 60, 174
 Flavanole 9
 Fondue, Schokoladen-Chili- 212
 Forelle 78, 158
 Forelle, geräuchert 78, 102
 Forellen-Dill-Fischkuchlein 158
 Friséesalat 56, 80
 Frittata 36, 42
 Frühlingszwiebeln 40, 53, 54, 80, 92, 115, 124, 158, 178
 Frühstück 16-47
 Fruit Loaf 210
G
 Garnelen 62, 110, 136
 Gemüse
 -couscous marokkanische Art 156
 gegrillt, auf Pizza 148
 gegrilltes Sommer- 58
 geschmort 174
 Kebabspieße, mit Dip 112
 Salat mit Frühlings- 72
 Gerichte auf Brot
 Arme Ritter mit Apfel-Himbeer-
 -Soße 32
 Auberginen-Toasties 164
 Buck Rarebit mit Aubergine 164
 Hüttenkäse-Toasties 82
 mit Ei gefüllte Pilze auf Toast 40
 Pilze auf Toast 24
 Ricotta-Croûtons 64
 Tapenade-Bruschetta 116
 Tomaten-Brot-Salat 60
 Ziegenkäse-Ciabatta 94
 Gesundheit und Sicherheit 5
 Gewichtszunahme 6-7
 Gnocchi, mit Pesto 178
 Granatapfel 82, 150, 160
 Granita, Melonen- 208
 Granola 28
 Graupen, -Hähnchen-Risotto 140
 Grüner Salat, gemischter 56
 Grüner Tee 9
 Grünkohl 152
H
 Haferbrei 196
 Haferflocken 28, 216
 Hähnchen
 Gemüse-Tajine 144
 Graupenrisotto 140
 Ingwer-Hühnersuppe 168
 mit Mozzarella und Tomaten 128
 mit Spinat und Ricotta 128
 Pilaf mit eingelegten Walnuss-
 kernen und 138
 -salat Bang Bang 53
 Salat mit Adzukibohnen und 62
 Salat mit Avocado und 70
 scharfe Chili-Hähnchenstreifen
 104
 schnelle würzige Tajine 144
 Tikka-Spieße und Fenchel-Raita
 96
 Wraps mit Hummus und 163
 würzige Hähnchenkeulen 126
 Halloumi 54
 Hanf 35
 Harissa
 Couscous marokk. Art 156
 in Tajine 134, 144
 Kichererbsen marokkanische
 Art 90
 Lachs mit Süßkartoffel 126
 mit Linsen und Staudensellerie
 188
 weich gekochte Eier mit 25
 Haselnusskerne 28, 58
 Hauptgerichte 120-153
 Heilmittel aus Kräutern 10
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 6
 Himbeeren
 -Apfel-Soße 32
 mit Papaya 198
 mit Quinoa-Porridge 35
 -Rhabarber-Crumble 194
 -salat mit Toasties 82
 Hirnfunktion 5, 9
 Hirseflocken 34, 46, 216
 Hobbys 10
 HPA-Achse 5, 7
 Hummus
 aus dicken Bohnen 94
 einfaches selbst gemachtes 163
 mit Artischocken und Paprika
 100
 Paprika-Auberginen- 100
 Wraps mit Hähnchen und 163
I
 Immunsystem 5, 7
J
 Joghurt
 Birnen-Mandel-Schokokuchen
 202
 Falafel-Pitataschen 166
 Fenchel-Raita 96
 Feta-Minze-Dip 108
 gegrillte Bananen 196
 Honig-Senf-Dressing 70
 mit scharfem Dip 110
 Knusper-, mit Zerealienriegel 34
 Lemon-Posset 216
 Limetten-Blaubeer-Kuchen 202
 Mango-Kokos-Curry 130
 mit Haferbrei, Ingwer und
 Sultaninen 196
 Soja- 216

K

Kaffee 9
Kakaopulver 9
Kampf-oder-Flucht-Reaktion 6
Kapern 78, 116, 158, 180
Karotten
 Hähnchensalat Bang Bang 53
 im Grünkohlsalat 152
 in Tajine 134, 144, 186
 Linsen mit Staudensellerie und 188
 Linsen-Suppe 162
 Putenchili 122
 Salat mit Pastinaken und 64
 Sashimi-Lachs-Salat 80
Kartoffel
 Forellen-Dill-Fischküchlein 158
 Frittata mit Ziegenkäse und 42
 in Tajine 186
 Kartoffelpuffer mit Pilzen 20
 Küchlein, Käse-Paprika- 170
 Pommes, mit Paprikadip 118
 -salat 63
Käse
 Käsestangen 114
 Vegetarier 223
Käse, Blauschimmel 63, 66
Käse, Camembert 24
Käse, Cheddar
 Käsestangen 114
 Muffins mit Tomaten, Basilikum und 44
 Paprika-Kartoffel-Küchlein 170
 Pizzen mit Artischocken und Spargel 148
Käse, Frisch- 102, 110, 158, 200
Käse, Hütten- 82
Käse, Stilton 66
Kebabspieße 112
Kekse, Zitronen- 216
Kichererbsen
 Bratlinge aus Sprossen und 99
 Couscous marokkanische Art 156
 Falafel-Pita-Taschen 166
 im Hummus 100, 163
 in Tajine 134

 marokkanische Art 90
Kirschen 28, 34, 198, 210
Koffein 9
Kohlenhydrate 8
Kokos 34, 62, 130, 216
Koriander 54, 60, 96, 150
Kräuter 10
Krebsfleisch, in Salat 70
Kuchen
 Birnen-Mandel-Schoko- 202
 Limetten-Blaubeer-Joghurtkuchen 202
 Pistazien-Schokoladen-Brownies 192
 Rote-Bete-, gefleckter 200
Kürbiskerne 35, 46, 70
Kürbis mit Walnusspesto 178
L
Lachs
 in Sesamkruste, mit Salat 80
 mit Grünkohlsalat 152
 mit Süßkartoffel, Harissa- 126
 Sashimi-Salat 80
 -spieße in Sesam 115
Lachs, geräucherter
 Frittata 36
 mit Rührei 36
 Salat mit Buchweizen und 52
 Salat mit grünem Frühlingsgemüse und 52
 Sushi mit Lachs und Gurken 172
Lebensstil 10
leichte Mahlzeiten 154–189
Leinsaat 34, 35
Linsen 162, 188
M
Magnesium 9
Mais 62
Makrele 142
Mandeln
 Birnen-Schokokuchen 202–203
 im Rote-Bete-Kuchen 200
 in Granola 28
 mit grünen Bohnen 179
 Paprika-Chutney in Tajine 96
 Zitronen-Pistazien-Fruchtschnitten 46–47

Mango 130, 199
Mascarpone 124, 206, 209, 212
Maße 223
Mayonnaise 63, 78
Meerrettich 102, 118, 142
Melonen-Granita 208
mentale Gesundheit 7
Milch
 Kondensmilch 46
 Milchreis 204
Minze
 Bohnen mit Feta und 184
 Bohnen und Paprikaschoten 184
 Erdbeeren und Mango 199
 -Feta-Dip 108
 gebackene Kirschtomaten 182
 gesunder Brotsalat 60
 Gewürzmischung 138
 Hähnchen-Gemüse-Tajine 144
 in Fattoush-Salat 54
 -Kapern-Dressing 180
 Ofenkürbis mit Quinoa 160
 Pilaf mit Hähnchen 138
 Putenfleisch mit Reismudeln 122
 Salat mit dicken Bohnen, Mozzarella und 94
 Salat mit Erbsen und dicken Bohnen 74
 Salat mit Zucchini, Feta und 68
 Schokoladentarte mit 212
 Zucchini-Bratlinge 92
Mozzarella
 Auberginen-Toasties 164
 Hähnchen mit Tomaten und 128
 Salat mit dicken Bohnen, Minze und 94
 Tomaten-Salat 84
Muffins, herzhaft 44
N
Natur, Wirkung 10
Nektarinen, pochiert 209
Nudeln
 Eiernudeln, in Hühnersuppe 168
 Reis-, pfannengerührtes Putenfleisch mit 122
 Vermicelli 53
Nüsse

- geröstet 204
mit Curry gewürzt 90
- O**
Ofentemperaturen 223
Okraschoten 144
Oliven 44, 60, 88, 116
Omega-3-Fettsäuren 9
Omelett, siehe Eier
Orangen 76, 156, 200
- P**
Pak Choi 168
Pancetta 132
Papaya 198
Paprikaschoten, gelb
gegrilltes Sommergemüse 58
Gemüse-Kebabspieße 112
in Fattoush-Salat 54
mit Bohnen und Harissa 184
Putenchili 122
Paprikaschoten, grün
gefüllt, türkische Art 146
geschmortes Gemüse 174
gesunder Brotsalat 60
Salat mit Hähnchen und Adzuki-
bohnen 62
Paprikaschoten, rot
Dip zu Pommes 118
Falafel-Salat 166
gefüllt 176
gegrillt, mit Dressing 180
gegrilltes Sommergemüse 58
Gemüse-Kebabspieße 112
in Fattoush-Salat 54
in Frittata 42
in Gemüse Couscous 156
in Hähnchen-Tajine 144
in Hummus 100
Mandel-Chutney 96
mit Bohnen und Harissa 184
Putenchili 122
Salat mit Hähnchen und Adzuki-
bohnen 62
Parmaschinken 128
Pasta
mit Fenchel und Rucola 131
mit Fenchel, Chili und Basilikum
131
Pastasauce mit gegrilltem Ge-
müse 58
Penne mit Erbsen und Bohnen
124
-Tomaten-Salat 84
Pastete
Butterbohnen-Anchovis- 98
Butterbohnen-Pilz- 98
Forellen-Dill- 158
mit geräucherter Forelle und
Meerrettich 102
Pastinaken 64, 109, 118
Pesto 164, 178
Pfannkuchen 30, 35, 106
Pflirsiche, pochierte 209
Pflanzliche Ernährung 8
Pflaumen-Birnen-Crumble 194
Pilze
-Butterbohnen-Pastete 98
gegrillt, mit Dressing 180
gemischte, auf Toast 24
Hähnchen-Graupenrisotto 140
mit Camembert auf Toast 24
mit Ei gefüllte, auf Toast 40
mit Kartoffelpuffern 20
Salat mit gegrillten 50
Pinienkerne
in mediterranem Fisch 132
in Ofenkürbis mit Quinoa 160
in Pesto 164
in Pilaf mit Hähnchen 138
in Tajine 150
Muffins mit Oliven und 44
Pistazien 46, 192, 206
Pitabrot
Falafel-Pitataschen 166
Feta-Minze-Dip 108
mit Hummus 100
schnelle Pita-Pizzen 149
Pizza
mit Artischocken und Spargel
148
sommerliche Gemüse-Fladen-
brote 174
Porridge, Quinoa 35
Präbiotika 8
Probiotische Lebensmittel 8
Putenchili 122
- Q**
Quinoa 34, 35, 160
- R**
Raita, Fenchel- 96
Reis
Hähnchenrisotto mit rotem 140
Milchreis mit Nüssen 204
mit Putenchili 122
Pilaf mit Hähnchen 138
Risotto mit dicken Bohnen und
Erbsen 124
Sushi mit Lachs und Gurken 172
Rezepte türkische Art 146-147
Rhabarber 194, 206
Ricotta
Hähnchen mit Spinat und 128
Pizzen mit Artischocken und
Spargel 148
Salat mit Roter Bete und Boh-
nen 64
Zucchini-Minze-Bratlinge 92
Rosinen 146
Rote Bete
Dressing 72
Kuchen 200
Salat mit Bohnen und 64
Salat mit Makrele und 142
Sashimi-Lachs-Salat 80
Rotkohl 66, 152
Rucola 42, 50, 56, 58, 80, 84, 110,
128, 131, 146, 148, 163, 178
- S**
Saaten, als Sprossen 99
Salatblätter 70, 82
Salate 48-85
Salatgurke
Fattoush-Salat 54
gesunder Brotsalat 60
Hähnchensalat Bang Bang 53
-salat mit Lachs 115
Sushi mit Lachs und 172
Salat mit Buchweizen und Lachs 52
Salat mit Hähnchen und Adzuki-
bohnen 62
Schellfisch, gebackener 132

- Schlaf 5, 7, 10
- Schokolade
 Birnen-Mandel-Kuchen 202
 Blondies mit Cranberrys und weißer 193
 Chili-Fondue 212
 Koffein 9
 Mandel-Kirsch-Granola 28
 Nuss-Fruchtschnitten 46
 Pistazien-Brownies 192
 Rote-Bete-Kuchen 200
 -soße 192
 -tarte mit Minze und Mascarpone 212
 Zimt-Soße 210
- Sellerie 66, 122, 162, 188
- Sesam 34, 80, 115, 118, 168
- Smoothie, Papaya-Beeren- 198
- Snacks 86-119
- Sonnenblumenkerne 34, 35, 46, 70, 152
- Spargel 72, 136, 148-149
- Spinat
 Hähnchen mit Ricotta und 128
 Salat mit Birne, Stilton und 66
 Salat mit Makrele, Rote Bete und Meerrettich 142
 Tartes mit Feta, Ei und 26
 -Walnuss-Salat 132
 -Ziegenkäse-Taschen 26
- Stress 5-6, 7, 9
- Streusel aus Fruit Loaf 210
- Sultaninen 34, 150, 196
- Suppe
 aus gegrilltem Sommergemüse 58
 Butterbohnen-Tomaten- 162
 Ingwer-Hühner- 168
 Karotten-Linsen- 162
 und Wolfsbarsch, Gemüse- 136
 thailänd. Art mit Garnelen 136
- Sushi, mit Lachs und Gurken 172
- süße Gänge 190-217
- Süßkartoffeln 106, 118, 126
- T**
- Tajine
 Fisch- marokkanische Art 150
- Hähnchen-Gemüse- 144
- Karotten-Kartoffel- 186
- Kartoffel-Tomaten- 186
- mit Kichererbsen und Auberginen 134
- schnelle Hähnchen- 144
- Tartes 26, 212
- Tee 9
- Thunfisch, Knoblauch-Grünkohl mit 152
- Tomaten
 Auberginen-Toasties 164
 Bohnen und Paprikaschoten mit Harissa 184
 Bratlinge aus Kichererbsen und Sprossen 99
 -Brot-Salat 60
 -Butterbohnen-Suppe 162
 -Feta-Muffins, kleine 38
 gefüllter Butternutkürbis 146
 gegrillt, gebacken 58, 182
 geschmortes Gemüse 174
 gesunder Brotsalat 60
 Hähnchen mit Mozzarella und 128
 Hähnchenrisotto 140
 Hähnchen-Tajine 144
 in gefüllten Paprikaschoten 146, 176
 in Grünkohlsalat 152
 in mediterraner Fisch 132
 Karotten-Kartoffel-Tajine 186
 Karotten-Linsen-Suppe 162
 -Kartoffel-Tajine 186
 mit Ei gefüllte Pilze 40
 -Mozzarella-Salat 84
 Muffins mit Käse, Basilikum und 44
 Paprika-Dip 118
 Passata, auf Pizza 148
 pochierte Eier in würziger -soße 18
 Putenchili 122
 Salat mit Lachs und Buchweizen 52
 Salat mit Lachs 115
 Sommergemüsesoße 58
 Tajine mit Kichererbsen und Au-
- berginen 134
- Tapenade-Bruschetta 116
- Tortillas 60, 163
- Trauben 78
- V**
- Vorspeisen 86-119
- W**
- Walnusskerne
 eingelegt, in Pilaf 138
 im Kartoffelsalat 63
 -pesto, mit Kürbis 178
 Salat mit Apfel, Blauschimmelkäse und 66
 -Spinat-Salat 132
- Wolfsbarsch 136
- Wraps mit Hähnchen und Hummus 163
- Z**
- Zerealienriegel 34
- Ziegenkäse
 -Spinat-Taschen 26
 Dressing 50
 Frittata mit Kartoffeln und 42
 mit grünem Salat 56
 mit Hummus aus dicken Bohnen 94
 Omeletts 22
- Zitrone
 Kekse 216
 Oliven 88
 Pistazien-Fruchtschnitten 46
 Posset 216
- Zitrusoliven-Butter 88
- Zucchini
 gegrillt, mit Dressing 180
 gegrilltes Sommergemüse 58
 Gemüse-Kebabspieße 112
 geschmortes Gemüse 174
 in Gemüse Couscous 156
 mariniert, für Salat 68
 Minze-Bratlinge 92
 Salat mit Erbsen, dicken Bohnen und Chorizo 74
 Salat mit Feta, Minze und 68
 Salat mit Frühlingsgemüse 72
- Zuckerschoten 52, 72, 136