

Vorwort7

Grün, grün, grün ist alles,
was ich hab..... 6
Willkommen, Option dreii8
Ein Blick in die Geschichte 10
Die Formel »Green Goddess«12
Hinweise zu den Rezepten16

Rezepte

Salads 18

Green Goddess Salad
by Melissa21
Gerösteter Blumenkohl
mit viralem Dressing23
Brokkoli-Couscous-Salat
mit viralem Dressing25
Weiße-Bohnen-Salat
mit Staudensellerie und Gurke27
Green-Goddess-Panzanella29
Nudelsalat Genovese31
Thai-Reisnudel-Salat 33
Crispy Rice Salad35
Crispy Potato Salad37
Grüner Salat nach
Frankfurter Art 39
Vegane Frankfurter
Grüne Sauce 40
Taboulé43
Gebratene Zucchini
mit Zhoug-Dressing46
Zhoug47
Quinoa-Chicorée-Salat
mit Dattel-Minz-Dressing 49
Sommer-Gurkensalat
mit Melone und Feta51
Grünkohl-Orangen-Salat53
Miso-Ofengemüse
mit Tahini-Zitronen-Dressing55
Quinoa-Bowl
mit Limetten-Erdnuss-Dressing ..57
Thunvisch-Salat59

Mains..... 60

Lauch-Brotschnitte63
Green Goddess Salad Sandwich ..65
Grüne Gurken-Gazpacho 67
Ramen mit Pak Choi
und Edamame69

One-Pot-Thai-Curry70
Pasta mit
Avocado-Basilikum-Pesto73
Salbei-Kürbiskern-Pesto 75
Cremige Green-Goddess-Sauce
mit Pasta 77
Scheren-Pasta78
Pasta-Crunch 80
Green-Goddess-Spinatsauce
mit Bohnen83
Kohlrabi-Pommes
mit Estragon-Mayo85
Grünes Gemüse
auf Erbsen-Minz-Hummus 87

More-To-Dip-Special

Green-Goddess-Hummus 90
Artischocken-Dip 90
Zucchini-Baba-Ganoush91

Basilikum-Labneh mit
gerösteten Spinatknödeln93
Sommerrollen
mit grüner Papaya.....95
Green Goddess Mac 'n' Cheese97
Kräuter-Quiche99
Frühlings-Flammkuchen 101
Chimichurri 102
Kohlaufauf mit Pankokruste 105
Miso-Wirsing-Spalten
mit Tahini-Dill-Sauce107

**Smoothies &
Sweets 108**

Dreimal Smoothie & ein Kaffee

Banane-Pistazie-Grünkohl-
Smoothie 113
Maracuja-Minze-Spinat-
Smoothie115
Zitronen-Kräuter-Smoothie117
Pistazien-Latte-Macchiato 119

Matcha-Oatmeal121
Pistazien-Schoko-Granola 123
Amarant-Pistazien-Schnitten 125
Matcha-Kardamom-Schnecken ...127
Basilikum-Zitronen-Cookies 129
Grünkern-Life-Changing-Bread 131
Grünes Gomasio 133
Grünes Kimchi 135

Zutatenregister 138