

Inhalt

Vorwort	6
THEORIE	
In Gesundheit alt werden	10
Die Basis der Longevity-Küche:	
Die artgerechte Ernährung	22
Die Top-Ten-Lebensmittel	
für ein langes Leben	36
 Warum braucht es die	
Medical Cuisine?	42
Voraussetzungen für die	
Longevity-Küche	46
Was fördert noch die gesunde	
Langlebigkeit?	50

REZEPTE

Frühstück	58
Salate & Bowls	86
Suppen & Eintöpfe	118
Vegetarisch	154
Fisch & Fleisch	200
Desserts & Kuchen	232

ZUM NACHSCHLAGEN

Rezeptregister	256
Impressum	262

Rezeptregister

A

- Apfel-Vollkorn-Cupcakes mit Haferflockencrumble 242
Asiasuppe to go 152
Asiatischer Coleslaw mit Koriander, Mango und gebratenem Currytofu 99
Asiatisches Grünkohl-Paprika-Gemüse aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197
Avocado:
Avocado-Erbsen-Hummus-Aufstrich 84
Avocadospalten auf Harissajoghurt mit Wassermelonen-Gurken-Relish und Sprossen 116
Chili sin Carne 172
Gebackene Avocado mit Ei und Sprossen 72
Gebratene Sommerrolls mit Hähnchen-Garnelen-Füllung auf Mango-Avocado-Relish 209
Topinambur-Avocado-Suppe 128
Vegane Schoko-Avocado-Brownies 253
Vollkornschnitte mit Erbsen-Dill-Creme, Avocado und Räucherlachs 75
Avocado-Erbsen-Hummus-Aufstrich 84
Avocado, gebackene, mit Ei und Sprossen 72
Avocadospalten auf Harissajoghurt mit Wassermelonen-Gurken-Relish und Sprossen 116

B

- Banana-Bread mit Nüssen und Brombeeren 246
Banane:
Banana-Bread mit Nüssen und Brombeeren 246
Goldene-Milch-Porridge mit Feigen, Cranberrys und Mandeln 67
Kokos-Curry-Suppe mit Spargeltempura, Limette und Sesam 147
Overnight-Kokos-Oats mit Banane und Schoko 71
Vegane Erdnusssschnitten mit Kokos-Chia-Pudding und Banane 237
Beeren:
»Cheesecake«-Törtchen mit Brombeeren 238

- Banana-Bread mit Nüssen und Brombeeren 246
Brombeersmoothie mit Grapefruit und Buttermilch 63
Rote-Bete-Rösti mit Ziegenjoghurt und Himbeervinaigrette 182
Sommerliches Beerenmüsli mit Seidentofu 60
Vegane Blaubeertarte mit Kokoscrumble 249
Vegane »Cookiepizza« mit Sommerbeeren 234
Vegane Schoko-Avocado-Brownies 253
Beerenmüsli, sommerliches, mit Seidentofu 60
Blaubeertarte, vegane, mit Kokoscrumble 249
Bohnen:
Asiasuppe to go 152
Casado mit Kürbis und Grünkohl und spicy Chicken 206
Chili sin Carne 172
Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten-Spargel-Gremolata und feiner Bohnencreme 202
Korea-Bowl mit rotem Reis, Hähnchen-Kimchi, Sprossensalat und Spiegelei 91
Kürbis-Bohnen-Quesadilla 159
Mediterraner Gemüseeintopf mit Kohl, Bohnen und Salsa rossa 120
Sauerkraut-Bohnen-Fritters mit würzigem Ananas-Tomaten-Chutney 181
Topinamburpuffer mit Paprika-Bohnen-Gemüse 198
Brokkoli:
Buchweizenbowl mit eingelegten roten Zwiebeln und pochiertem Ei 111
Goldene Linsensuppe mit Brokkoli und Kichererbsencroûtons 144
Orecchiette mit Brokkoli in würzigem Sardellen-Knoblauch-Sud 156
Risi-Bisi von jungem Frühlingsgemüse mit pochiertem Ei 176
Brombeersmoothie mit Grapefruit und Buttermilch 63
Brunnenkresse-Radieschen-Salat mit Räucherforellen-Hüttenkäse 92

- Buchweizen-Erbsen-Risotto mit Minze und Sprossen 160
Buchweizenbowl mit eingelegten roten Zwiebeln und pochiertem Ei 111
Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucolapesto 194
Bunter Glasnudel-Gemüse-Salat mit Sprossen und glasierten Miso-garnelen 108

C

- Casado mit Kürbis und Grünkohl und spicy Chicken 206
Champignons, gefüllte, mit Brunnenkressecreme 171
»Cheesecake«-Törtchen mit Brombeeren 238
Chili sin Carne 172
Coleslaw, asiatischer, mit Koriander, Mango und gebratenem Currytofu 99
»Cookiepizza«, vegane, mit Sommerbeeren 234
Cremesuppe von Süßkartoffeln und Pastinaken mit veganem Salbei-Chorizo-Öl 151

E

- Ei:**
Buchweizenbowl mit eingelegten roten Zwiebeln und pochiertem Ei 111
Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucolapesto 194
Erbsen-Spinat-Creme mit Parmesansabayon 135
Gebackene Avocado mit Ei und Sprossen 72
Korea-Bowl mit rotem Reis, Hähnchen-Kimchi, Sprossensalat und Spiegelei 91
Risi-Bisi von jungem Frühlingsgemüse mit pochiertem Ei 176
Rühreibowl mit knackigem Erbsen-Spargel-Gemüse und Hafer-Nuss-Topping 79
Strammer Veggie-Max mit buntem Paprikagemüse und Gurkenquark 76
Endivien-Zuckerschoten-Salat mit Buttermilch-Parmesan-Dressing 112

Erbsen:

- Asiasuppe to go 152
- Asiatisches Grünkohl-Paprika-Gemüse aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197
- Avocado-Erbsen-Hummus-Aufstrich 84
- Buchweizen-Erbsen-Risotto mit Minze und Sprossen 160
- Erbsen-Kräuter-Creme mit marinierten Möhrennuhlen und »Cashew-Parmesan« 95
- Endivien-Zuckerschoten-Salat mit Buttermilch-Parmesan-Dressing 112
- Erbsen-Spinat-Creme mit Parmesansabayon 135
- Gebratener Lachs auf Schmor-gurken mit Senf und Erbsen 217
- Kimchi-Bratreis mit Hähnchen und Sprossen 218
- Risi-Bisi von jungem Frühlings-gemüse mit pochiertem Ei 176
- Rühreibowl mit knackigem Erbsen-Spargel-Gemüse und Hafer-Nuss-Topping 79
- Spargel-Tomaten-Quinotto 168
- Tagliatelle mit Gemüse und Petersilien-Minz-Pesto 190
- Vollkornschnitte mit Erbsen-Dill-Creme, Avocado und Räucher-lachs 75
- Erbsen-Kräuter-Creme mit marinier-ten Möhrennuhlen und »Cashew-Parmesan« 95
- Erbsen-Spinat-Creme mit Parmesan-sabayon 135
- Erdnussschnitten, vegane, mit Kokos-Chia-Pudding und Banane 237

F**Fisch:**

- Brunnenkresse-Radieschen-Salat mit Räucherforellen-Hüttenkäse 92
- Fischpfanne mit Kartoffeln und Wirsing 205
- Gebratener Lachs auf Schmorgur-ken mit Senf und Erbsen 217
- Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten-Spargel-Gremolata und feiner Bohnencreme 202
- Gegrilltes Fischsteak mit scharfem Tomatengemüse alla Pizzaiola 225
- Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe mit Räucherlachstatar 131
- Makrele im Ofen gegart 210

- Muschelnudeln mit Fischfüllung auf buntem Bouillabaisegemüse 229
- Vollkornburger mit Krabben-Fisch-Patty, Essigzwiebeln und Gurken-Dill-Joghurt 221
- Vollkornschnitte mit Erbsen-Dill-Creme, Avocado und Räucher-lachs 75
- Fischpfanne mit Kartoffeln und Wirsing 205
- Fischsteak, gegrilltes, mit scharfem Tomatengemüse alla Pizzaiola 225
- Fleischtomaten, gefüllte, mit Paprika-Burrata-Sugo und grünem Parmesan 167

G

- Garnelen auf Safran-Kohlrabi-»Reis« 214

Gazpacho, grüne 136

Gebäck:

- Apfel-Vollkorn-Cupcakes mit Haferflockencrumble 242
- Banana-Bread mit Nüssen und Brombeeren 246
- Granola-Frühstücksriegel 68
- Leinsamen-Quark-Brot ohne Mehl 83
- Melonenpinsa mit Joghurt und süßem Basilikum-Minz-Öl 254
- Vegane »Cookiepizza« mit Sommerbeeren 234
- Vegane Blaubeertarte mit Kokos-crumble 249
- Vegane Schoko-Avocado-Brownies 253
- Vegane Zucchini-Walnuss-Brötchen mit Dinkel 80
- Gebackene Avocado mit Ei und Sprossen 72
- Gebackene Ofensüßkartoffeln mit Pestoquark und Ratatouillesalsa 189
- Gebratene Kräuterseitlinge mit Chicorée und Orangen-Tofu-Dressing 107
- Gebratene Mini-Auberginen mit Joghurt und würzigem Linsen-Tomaten-Sugo 163
- Gebratene Putenmedaillons mit Harissawürze auf Pistazienspinat und Kürbis-Dattel-Creme 230
- Gebratene Sommerrolls mit Hähnchen-Garnelen-Füllung auf Mango-Avocado-Relish 209
- Gebratene Teriyakispieße mit Rettich-Gurken-Salat 164
- Gebratener Lachs auf Schmorgurken mit Senf und Erbsen 217

Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten-Spargel-Gremolata und feiner Bohnencreme 202

Geflügel:

- Casado mit Kürbis und Grünkohl und spicy Chicken 206
- Gebratene Putenmedaillons mit Harissawürze auf Pistazienspinat und Kürbis-Dattel-Creme 230
- Gebratene Sommerrolls mit Hähnchen-Garnelen-Füllung auf Mango-Avocado-Relish 209
- Kimchi-Bratreis mit Hähnchen und Sprossen 218
- Korea-Bowl mit rotem Reis, Hähnchen-Kimchi, Sprossen-salat und Spiegelei 91
- Putenköfte mit Schwarzwurzel-hummus und mariniertem Granatapfelrotkohl 222
- Spitzkohlroulade mit Hähnchen-Nuss-Füllung auf Linsendal 226
- Zwiebel-Putenschnitzel mit Topi-nambur-Pastinaken-Gröstl 213
- Gefüllte Champignons mit Brunnen-kressecreme 171
- Gefüllte Fleischtomaten mit Paprika-Burrata-Sugo und grünem Parmesan 167
- Gefüllte Ofenkürbisse mit Gewürz-couscous und Feta 178
- Gegrilltes Fischsteak mit scharfem Tomatengemüse alla Pizzaiola 225
- Gemüseeintopf, mediterraner, mit Kohl, Bohnen und Salsa rossa 120
- Gemüse-Kichererbsen-Bowl 96
- Gemüselasagne, vegetarische, mit Süßkartoffeln, Spinat und Roter Bete 185
- Gemüse-Oliven-Tortilla, bunte, mit Rucolapesto 194
- Glasnudel-Gemüse-Salat, bunter, mit Sprossen und glasierten Misogarnelen 108
- Goldene Linsensuppe mit Brokkoli und Kichererbsencroûtons 144
- Goldene-Milch-Porridge mit Feigen, Cranberrys und Mandeln 67
- Granola-Frühstücksriegel 68
- Grüne Gazpacho 136
- Grüne Kokos-Couscous-Bowl mit Gemüse und Tempeh 115
- Grünkohl-Linsen-Curry mit gebratenem Tofu 186
- Grünkohl-Paprika-Gemüse, asiatisches, aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197
- Grünkohleintopf mit gebratenen Maronenklößchen 140

Gurken:

- Avocadospalten auf Harissajoghurt mit Wassermelonen-Gurken-Relish und Sprossen 116
- Bunter Glasnudel-Gemüse-Salat mit Sprossen und glasierten Misogarnelen 108
- Gebratene Teriyakispieße mit Rettich-Gurken-Salat 164
- Gebratener Lachs auf Schmor-gurken mit Senf und Erbsen 217
- Gemüse-Kichererbsen-Bowl 96
- Grüne Gazpacho 136
- Strammer Veggie-Max mit buntem Paprikagemüse und Gurken-quark 76
- Vollkornburger mit Krabben-Fisch-Patty, Essigzwiebeln und Gurken-Dill-Joghurt 221

H**Haferflocken:**

- Apfel-Vollkorn-Cupcakes mit Haferflockencrumble 242
- Goldene Milch-Porridge mit Feigen, Cranberrys und Mandeln 67
- Granola-Frühstücksriegel 68
- Leinsamen-Quark-Brot ohne Mehl 83
- Overnight-Kokos-Oats mit Banane und Schoko 71
- Rühreibowl mit knackigem Erbsen-Spargel-Gemüse und Hafer-Nuss-Topping 79
- Sommerliches Beerenmüsli mit Seidentofu 60
- Vegane Blaubeertarte mit Kokos-crumble 249
- Veganes »Rüblikuchen«-Porridge mit Haselnuss 64
- Vollkornburger mit Krabben-Fisch-Patty, Essigzwiebeln und Gurken-Dill-Joghurt 221
- Honigmelonen-Fenchel-Salat auf würziger Tomatenmousse 103

J**Joghurt:**

- Avocadospalten auf Harissajoghurt mit Wassermelonen-Gurken-Relish und Sprossen 116
- Gebratene Mini-Auberginen mit Joghurt und würzigem Linsen-Tomaten-Sugo 163
- Kopfsalatherzen mit Joghurt-Caesardressing, gebratenem Chilifirsich und sautierten Pfifferlingen 88

- Melonenpinsa mit Joghurt und süßem Basilikum-Minz-Öl 254
- Möhrenfalafeln mit Tahin-Joghurt-Sauce und Rucola 193
- Rote-Bete-Rösti mit Ziegenjoghurt und Himbeervinaigrette 182
- Türkischer Linseneintopf 124
- Veganes »Rüblikuchen«-Porridge mit Haselnuss 64
- Vollkornburger mit Krabben-Fisch-Patty, Essigzwiebeln und Gurken-Dill-Joghurt 221
- Würzige Möhrencreme mit Zitronenjoghurt und Sprossen 148

K**Kartoffeln:**

- Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucolapesto 194
- Fischpfanne mit Kartoffeln und Wirsing 205
- Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe mit Räucherlachstatar 131
- Rote-Bete-Pot-au-Feu mit Feta und Brunnenkresse 123
- Rote-Bete-Rösti mit Ziegenjoghurt und Himbeervinaigrette 182
- Topinamburpuffer mit Paprika-Bohnen-Gemüse 198
- Türkischer Linseneintopf 124
- Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe mit Räucherlachstatar 131
- Kartoffel-Lauch-Suppe, kalte, mit Räucherlachstatar 131

Kichererbsen:

- Gemüse-Kichererbsen-Bowl 96
- Goldene Linsensuppe mit Brokkoli und Kichererbsencroûtons 144
- Möhrenfalafeln mit Tahin-Joghurt-Sauce und Rucola 193
- Putenköfte mit Schwarzwurzel-hummus und mariniertem Granatapfelrotkohl 222

Kimchi:

- Asiasuppe to go 152
- Kimchi-Bratreis mit Hähnchen und Sprossen 218
- Korea-Bowl mit rotem Reis, Hähnchen-Kimchi, Sprossen-salat und Spiegelei 91
- Rote-Bete-Pot-au-Feu mit Feta und Brunnenkresse 123
- Kimchi-Bratreis mit Hähnchen und Sprossen 218

Kohl:

- Asiatischer Coleslaw mit Koriander, Mango und gebratenem Currytofu 99

Asiatisches Grünkohl-Paprika-Gemüse aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197

Buchweizenbowl mit eingelegten roten Zwiebeln und pochiertem Ei 111

Casado mit Kürbis und Grünkohl und spicy Chicken 206

Fischpfanne mit Kartoffeln und Wirsing 205

Goldene Linsensuppe mit Brokkoli und Kichererbsencroûtons 144

Grünkohl-Linsen-Curry mit gebratenem Tofu 186

Grünkohleintopf mit gebratenen Maronenklößchen 140

Mediterraner Gemüseeintopf mit Kohl, Bohnen und Salsa rossa 120

Orecchiette mit Brokkoli in würzi-gem Sardellen-Knoblauch-Sud 156

Paprika-Sauerkraut-Suppe mit Sauerrahm und gebratenem Räuchertofu 139

Putenköfte mit Schwarzwurzel-hummus und mariniertem Granatapfelrotkohl 222

Risi-Bisi von jungem Frühlings-gemüse mit pochiertem Ei 176

Rotkrautsalat mit Radicchio, Walnuss und Feta 112

Sauerkraut-Bohnen-Fritters mit würzigem Ananas-Tomaten-Chutney 181

Sauerkraut-Süßkartoffel-Kroketten mit Parmesandressing und Romana 175

Spitzkohlroulade mit Hähnchen-Nuss-Füllung auf Linsendal 226

Wan-Tan-Suppe mit Mini-Pak-Choi in Misobrühe 143

Wintergemüsecurry mit gebackenen Garnelen 127

Kokos-Couscous-Bowl, grüne, mit Gemüse und Tempeh 115

Kokos-Curry-Suppe mit Spargel-tempura, Limette und Sesam 147

Kokoseis-Törtchen mit Mango und Schoko 238

Kopfsalatherzen mit Joghurt-Caesardressing, gebratenem Chilifirsich und sautierten Pfifferlingen 88

Korea-Bowl mit rotem Reis, Hähnchen-Kimchi, Sprossensalat und Spiegelei 91

Kräuterseitlinge, gebratene, mit Chicorée und Orangen-Tofu-Dressing 107

Kürbis:

- Casado mit Kürbis und Grünkohl und spicy Chicken 206
- Gebratene Putenmedaillons mit Harissawürze auf Pistazienspinat und Kürbis-Dattel-Creme 230
- Gefüllte Champignons mit Brunnenkresscreme 171
- Gefüllte Ofenkürbisse mit Gewürz-couscous und Feta 178
- Grünkohleintopf mit gebratenen Maronenklößchen 140
- Kürbis-Bohnen-Quesadilla 159
- Wintergemüsecurry mit gebackenen Garnelen 127
- Kürbis-Bohnen-Quesadilla 159

L

- Lachs, gebratener, auf Schmorgurken mit Senf und Erbsen 217

Leinsamen-Quark-Brot ohne Mehl 83

Linsen:

- Gebratene Mini-Auberginen mit Joghurt und würzigem Linsen-Tomaten-Sugo 163
- Goldene Linsensuppe mit Brokkoli und Kichererbsencroûtons 144
- Grünkohl-Linsen-Curry mit gebratenem Tofu 186
- Spitzkohlroulade mit Hähnchen-Nuss-Füllung auf Linsendal 226
- Türkischer Linseneintopf 124
- Linsensuppe, goldene, mit Brokkoli und Kichererbsencroûtons 144
- Linseneintopf, türkischer 124

M

- Makrele im Ofen gegart 210
- Mediterraner Gemüseeintopf mit Kohl, Bohnen und Salsa rossa 120

Meeresfrüchte:

- Bunter Glasnudel-Gemüse-Salat mit Sprossen und glasierten-Misogarnelen 108
- Garnelen auf Safran-Kohlrabi-»Reis« 214
- Gebratene Sommerrolls mit Hähnchen-Garnelen-Füllung auf Mango-Avocado-Relish 209
- Muschel-Tomaten-Bouillon mit Safrangrießnocken 132
- Vollkornburger mit Krabben-Fisch-Patty, Essigzwiebeln und Gurken-Dill-Joghurt 221
- Wintergemüsecurry mit gebackenen Garnelen 127
- Melonenpinsa mit Joghurt und süßem Basilikum-Minz-Öl 254
- Melonensmoothie mit Orange und Sojajoghurt 63

- Mini-Auberginen, gebratene, mit Joghurt und würzigem Linsen-Tomaten-Sugo 163

Möhren:

- Asiatisches Grünkohl-Paprika-Gemüse aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197
- Bunter Glasnudel-Gemüse-Salat mit Sprossen und glasierten Misogarnelen 108
- Chili sin Carne 172
- Erbsen-Kräuter-Creme mit marinierten Möhrennudeln und »Cashew-Parmesan« 95
- Grünkohl-Linsen-Curry mit gebratenem Tofu 186
- Korea-Bowl mit rotem Reis, Hähnchen-Kimchi, Sprossensalat und Spiegelei 91
- Möhren-Orangen-Aufstrich 84
- Möhrenfalafeln mit Tahin-Joghurt-Sauce und Rucola 193
- Risi-Bisi von jungem Frühlingsgemüse mit pochiertem Ei 176
- Türkischer Linseneintopf 124
- Veganes »Rüblikuchen«-Porridge mit Haselnuss 64
- Würzige Möhrencreme mit Zitronenjoghurt und Sprossen 148
- Möhrencreme, würzige, mit Zitronenjoghurt und Sprossen 148
- Möhrenfalafeln mit Tahin-Joghurt-Sauce und Rucola 193
- Möhren-Orangen-Aufstrich 84
- Muschel-Tomaten-Bouillon mit Safrangrießnocken 132
- Musclenudeln mit Fischfüllung auf buntem Bouillabaisegemüse 229

N**Nudeln:**

- Asiasuppe to go 152
- Bunter Glasnudel-Gemüse-Salat mit Sprossen und glasierten Misogarnelen 108
- Erbsen-Kräuter-Creme mit marinierten Möhrennudeln und »Cashew-Parmesan« 95
- Gefüllte Fleischtomaten mit Paprika-Burrata-Sugo und grünem Parmesan 167
- Musclenudeln mit Fischfüllung auf buntem Bouillabaisegemüse 229
- Orecchiette mit Brokkoli in würzigem Sardellen-Knoblauch-Sud 156
- Tagliatelle mit Gemüse und Petersilien-Minz-Pesto 190

- Vegetarische Gemüselasagne mit Süßkartoffeln, Spinat und Roter Bete 185

Nüsse, Kerne und Samen:

- Apfel-Vollkorn-Cupcakes mit Haferflockencrumble 242
- Asiatischer Coleslaw mit Koriander, Mango und gebratenem Currytofu 99
- Asiatisches Grünkohl-Paprika-Gemüse aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197
- Banana-Bread mit Nüssen und Brombeeren 246
- Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucolapesto 194
- Erbsen-Kräuter-Creme mit marinierten Möhrennudeln und »Cashew-Parmesan« 95
- Gebackene Ofensüßkartoffeln mit Pestoquark und Ratatouillesalsa 189
- Gebratene Putenmedaillons mit Harissawürze auf Pistazienspinat und Kürbis-Dattel-Creme 230
- Gebratene Teriyakispieße mit Rettich-Gurken-Salat 164
- Gefüllte Champignons mit Brunnenkresscreme 171
- Gefüllte Ofenkürbisse mit Gewürz-couscous und Feta 178
- Gemüse-Kichererbsen-Bowl 96
- Goldene-Milch-Porridge mit Feigen, Cranberrys und Mandeln 67
- Granola-Frühstücksriegel 68
- Kimchi-Bratreis mit Hähnchen und Sprossen 218
- Kokos-Curry-Suppe mit Spargel-tempura, Limette und Sesam 147
- Melonenpinsa mit Joghurt und süßem Basilikum-Minz-Öl 254
- Overnight-Quinoa-Oats mit Cashew, Kiwi und Grapefruit 71
- Pistazien-Rosmarin-Quark mit Birnensalat 250
- Rote-Bete-Rösti mit Ziegenjoghurt und Himbeervinaigrette 182
- Rotkrautsalat mit Radicchio, Walnuss und Feta 112
- Rühreibowl mit knackigem Erbsen-Spargel-Gemüse und Hafer-Nuss-Topping 79
- Seidige Tofu-Mokka-Mousse im Glas mit Granatapfel und Pistazien 241
- Sommerliches Beerenmüsli mit Seidentofu 60
- Spitzkohlroulade mit Hähnchen-Nuss-Füllung auf Linsendal 226

Tagliatelle mit Gemüse und Petersilien-Minz-Pesto 190
Topinambur-Avocado-Suppe 128
Vanille-Mohn-Quark mit Mandarinensalat 250
Vegane »Cookiepizza« mit Sommerbeeren 234
Vegane Erdnusssschnitten mit Kokos-Chia-Pudding und Banane 237
Vegane Zucchini-Walnuss-Brötchen mit Dinkel 80
Veganes »Rüblikuchen«-Porridge mit Haselnuss 64
Veganes Walnuss-Schoko-Eis mit Holunderfeigen 245

0

Ofenkürbisse, gefüllte, mit Gewürz-couscous und Feta 178
Ofensüßkartoffeln, gebackene, mit Pestoquark und Ratatouillesalsa 189

Oliven:

Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucolapesto 194
Gegrilltes Fischsteak mit scharfem Tomatengemüse alla Pizzaiola 225
Spinatsalat mit Grapefruit, getrockneten Tomaten, Burrata und Oliven 100
Orecchiette mit Brokkoli in würzigem Sardellen-Knoblauch-Sud 156
Overnight-Kokos-Oats mit Banane und Schoko 71
Overnight-Quinoa-Oats mit Cashew, Kiwi und Grapefruit 71

P

Paprika:

Asiatisches Grünkohl-Paprika-Gemüse aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197
Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucolapesto 194
Fischpfanne mit Kartoffeln und Wirsing 205
Gebackene Ofensüßkartoffeln mit Pestoquark und Ratatouillesalsa 189
Gefüllte Fleischtomaten mit Paprika-Burrata-Sugo und grünem Parmesan 167
Gemüse-Kichererbsen-Bowl 96
Grüne Gazpacho 136
Kimchi-Bratreis mit Hähnchen und Sprossen 218
Makrele im Ofen gegart 210
Paprika-Sauerkraut-Suppe mit Sauerrahm und gebratenem Räuchertofu 139

Strammer Veggie-Max mit buntem Paprikagemüse und Gurkenquark 76
Topinamburpuffer mit Paprika-Bohnen-Gemüse 198
Paprika-Sauerkraut-Suppe mit Sauerrahm und gebratenem Räuchertofu 139

Pilze:

Asiatisches Grünkohl-Paprika-Gemüse aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197
Chili sin Carne 172
Fischpfanne mit Kartoffeln und Wirsing 205
Gebratene Kräuterseitlinge mit Chicorée und Orangen-Tofu-Dressing 107
Gebratene Teriyakispieße mit Rettich-Gurken-Salat 164
Gefüllte Champignons mit Brunnenkresscreme 171
Kopfsalatherzen mit Joghurt-Caesardressing, gebratenem Chilifisch und sautierten Pfifferlingen 88
Wan-Tan-Suppe mit Mini-Pak-Choi in Misobrühe 143

Pistazien-Rosmarin-Quark mit Birnensalat 250
Putenköfte mit Schwarzwurzel-hummus und mariniertem Granatapfelrotkohl 222
Putenmedaillons, gebratene, mit Harissawürze auf Pistazienspinat und Kürbis-Dattel-Creme 230

Q

Quark:

Gebackene Ofensüßkartoffeln mit Pestoquark und Ratatouillesalsa 189
Leinsamen-Quark-Brot ohne Mehl 83
Pistazien-Rosmarin-Quark mit Birnensalat 250
Rote-Bete-Apfel-Salat mit Meerrettichcreme und Schwarzbrotcroûtons 104
Strammer Veggie-Max mit buntem Paprikagemüse und Gurkenquark 76
Vanille-Mohn-Quark mit Mandarinensalat 250

Quinoa:

Overnight-Quinoa-Oats mit Cashew, Kiwi und Grapefruit 71
Spargel-Tomaten-Quinotto 168

R

Reis:

Casado mit Kürbis und Grünkohl und spicy Chicken 206
Kimchi-Bratreis mit Hähnchen und Sprossen 218
Korea-Bowl mit rotem Reis, Hähnchen-Kimchi, Sprossensalat und Spiegelei 91
Risi-Bisi von jungem Frühlingsgemüse mit pochiertem Ei 176
Risi-Bisi von jungem Frühlingsgemüse mit pochiertem Ei 176
Rote-Bete-Apfel-Salat mit Meerrettichcreme und Schwarzbrotcroûtons 104
Rote-Bete-Pot-au-Feu mit Feta und Brunnenkresse 123
Rote-Bete-Rösti mit Ziegenjoghurt und Himbeervinaigrette 182
Rotkrautsalat mit Radicchio, Walnuss und Feta 112
»Rüblikuchen«-Porridge, veganes, mit Haselnuss 64
Rühreibowl mit knackigem Erbsen-Spargel-Gemüse und Hafer-Nuss-Topping 79

S

Sauerkraut-Bohnen-Fritters mit würzigem Ananas-Tomaten-Chutney 181
Sauerkraut-Süßkartoffel-Kroketten mit Parmesandressing und Romana 175
Schoko-Avocado-Brownies, vegane 253

Schokolade:

Granola-Frühstücksriegel 68
Kokoseis-Törtchen mit Mango und Schoko 238
Overnight-Kokos-Oats mit Banane und Schoko 71
Seidige Tofu-Mokka-Mousse im Glas mit Granatapfel und Pistazien 241
Vegane »Cookiepizza« mit Sommerbeeren 234
Vegane Schoko-Avocado-Brownies 253
Veganes Walnuss-Schoko-Eis mit Holunderfeigen 245
Seidige Tofu-Mokka-Mousse im Glas mit Granatapfel und Pistazien 241
Sommerliches Beerenmüsli mit Seidentofu 60
Sommerrolls, gebratene, mit Hähnchen-Garnelen-Füllung auf Mango-Avocado-Relish 209

Spargel:

- Asiasuppe to go 152
- Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten-Spargel-Gremolata und feiner Bohnencreme 202
- Grüne Kokos-Couscous-Bowl mit Gemüse und Tempeh 115
- Kokos-Curry-Suppe mit Spargeltempura, Limette und Sesam 147
- Risi-Bisi von jungem Frühlingsgemüse mit pochiertem Ei 176
- Rühreibowl mit knackigem Erbsen-Spargel-Gemüse und Hafer-Nuss-Topping 79
- Spargel-Tomaten-Quinotto 168
- Spargel-Tomaten-Quinotto 168
- Spinatsalat mit Grapefruit, getrockneten Tomaten, Burrata und Oliven 100
- Spitzkohlroulade mit Hähnchen-Nuss-Füllung auf Linsendal 226
- Strammer Veggie-Max mit buntem Paprikagemüse und Gurkenquark 76

Süßkartoffeln:

- Cremesuppe von Süßkartoffeln und Pastinaken mit veganem Salbei-Chorizo-Öl 151
- Gebackene Ofensüßkartoffeln mit Pestoquark und Ratatouillesalsa 189
- Vegetarische Gemüselasagne mit Süßkartoffeln, Spinat und Roter Bete 185

T

- Tagliatelle mit Gemüse und Petersilien-Minz-Pesto 190
- Teriyakispieße, gebratene, mit Rettich-Gurken-Salat 164
- Tofu:**
 - Asiasuppe to go 152
 - Asiatischer Coleslaw mit Koriander, Mango und gebratenem Currytofu 99
 - Asiatisches Grünkohl-Paprika-Gemüse aus dem Wok mit Tofu und Sesam 197
 - Chili sin Carne 172
 - Gebratene Kräuterseitlinge mit Chicorée und Orangen-Tofu-Dressing 107
 - Grünkohl-Linsen-Curry mit gebratenem Tofu 186
 - Paprika-Sauerkraut-Suppe mit Sauerrahm und gebratenem Räuchertofu 139
 - Seidige Tofu-Mokka-Mousse im Glas mit Granatapfel und Pistazien 241

- Sommerliches Beerenmüsli mit Seidentofu 60
- Spitzkohlroulade mit Hähnchen-Nuss-Füllung auf Linsendal 226
- Wan-Tan-Suppe mit Mini-Pak-Choi in Misobrühe 143

- Tofu-Mokka-Mousse, seidige, im Glas mit Granatapfel und Pistazien 241

Tomaten:

- Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucolapesto 194
- Bunter Glasnudel-Gemüse-Salat mit Sprossen und glasierten Misogarnelen 108
- Chili sin Carne 172
- Garnelen auf Safran-Kohlrabi-»Reis« 214
- Gebackene Avocado mit Ei und Sprossen 72
- Gebackene Ofensüßkartoffeln mit Pestoquark und Ratatouillesalsa 189
- Gebratene Mini-Auberginen mit Joghurt und würzigem Linsen-Tomaten-Sugo 163
- Gebratener Wolfsbarsch mit Tomaten-Spargel-Gremolata und feiner Bohnencreme 202
- Gefüllte Fleischtomaten mit Paprika-Burrata-Sugo und grünem Parmesan 167
- Gegrilltes Fischsteak mit scharfem Tomatengemüse alla Pizzaiola 225
- Gemüse-Kichererbsen-Bowl 96
- Honigmelonen-Fenchel-Salat auf würziger Tomatenmousse 103
- Makrele im Ofen gegart 210
- Mediterraner Gemüseeintopf mit Kohl, Bohnen und Salsa rossa 120
- Muschel-Tomaten-Bouillon mit Safrangrießnocken 132
- Muschelnudeln mit Fischfüllung auf buntem Bouillabaisegemüse 229
- Sauerkraut-Bohnen-Fritters mit würzigem Ananas-Tomaten-Chutney 181
- Spargel-Tomaten-Quinotto 168
- Tomaten-Melonen-Kaltschale 136
- Türkischer Linseneintopf 124
- Tomaten-Melonen-Kaltschale 136
- Topinambur-Avocado-Suppe 128
- Topinamburpuffer mit Paprika-Bohnen-Gemüse 198
- Türkischer Linseneintopf 124

V

- Vanille-Mohn-Quark mit Mandarinen-salat 250
- Vegane »Cookiepizza« mit Sommerbeeren 234

- Vegane Blaubeertarte mit Kokos-crumble 249

- Vegane Erdnuessschnitten mit Kokos-Chia-Pudding und Banane 237

- Vegane Schoko-Avocado-Brownies 253
- Vegane Zucchini-Walnuss-Brötchen mit Dinkel 80

- Veganes »Rüblikuchen«-Porridge mit Haselnuss 64

- Veganes Walnuss-Schoko-Eis mit Holunderfeigen 245

- Vegetarische Gemüselasagne mit Süßkartoffeln, Spinat und Roter Bete 185

- Vollkornburger mit Krabben-Fisch-Patty, Essigzwiebeln und Gurken-Dill-Joghurt 221

- Vollkornschnitte mit Erbsen-Dill-Creme, Avocado und Räucherlachs 75

W

- Walnuss-Schoko-Eis, veganes, mit Holunderfeigen 245

- Wan-Tan-Suppe mit Mini-Pak-Choi in Misobrühe 143

- Wintergemüsecurry mit gebackenen Garnelen 127

- Wolfsbarsch, gebratener, mit Tomaten-Spargel-Gremolata und feiner Bohnencreme 202

- Würzige Möhrencreme mit Zitronen-joghurt und Sprossen 148

Z**Zucchini:**

- Bunte Gemüse-Oliven-Tortilla mit Rucolapesto 194

- Gebackene Ofensüßkartoffeln mit Pestoquark und Ratatouillesalsa 189

- Grüne Kokos-Couscous-Bowl mit Gemüse und Tempeh 115

- Mediterraner Gemüseeintopf mit Kohl, Bohnen und Salsa rossa 120

- Tagliatelle mit Gemüse und Petersilien-Minz-Pesto 190

- Vegane Zucchini-Walnuss-Brötchen mit Dinkel 80

- Zucchini-Walnuss-Brötchen, vegane, mit Dinkel 80

- Zwiebel-Putenschnitzel mit Topinambur-Pastinaken-Gröstl 213