

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-Erbсен-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 Hühnchen-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-Erbсен-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 Erdnussschnitten 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 Gemüseintopf 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-Erbсен-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 Möhrennudeln 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
- Vollkornsnitte mit Erbsen-Dill-Creme, Avocado und Räucher-lachs 75
- Erbsen-Kräuter-Creme mit marinier-ten Möhrennudeln 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
- Vollkornsnitte 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 Hühnchen-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 Hühnchen-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
- Gemüseeeintopf, 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 »Rüblükuchen«-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 Chilipfirsich 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 »Rüblükuchen«-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 Gemüseintopf mit Kohl, Bohnen und Salsa rossa 120
- Orecchiette mit Brokkoli in würzigem 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 Chilipfirsich 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 Brunnenkressecreme 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 Gemüseintopf 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 Hühnchen-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, Sprossen-salat und Spiegelei 91
- Möhren-Orangen-Aufstrich 84
- Möhrenfalafeln mit Tahin-Joghurt-Sauce und Rucola 193
- Risi-Bisi von jungem Frühlings-gemüse mit pochierem Ei 176
- Türkischer Linseneintopf 124
- Veganes »Rüblükuchen«-Porridge mit Haselnuss 64
- Würzige Möhrencreme mit Zitronen-joghurt und Sprossen 148
- Möhrencreme, würzige, mit Zitronen-joghurt und Sprossen 148
- Möhrenfalafeln mit Tahin-Joghurt-Sauce und Rucola 193
- Möhren-Orangen-Aufstrich 84
- Muschel-Tomaten-Bouillon mit Safrangrießnocken 132
- Muschelnudeln mit Fischfüllung auf buntem Bouillabaisегemüse 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
- Muschelnudeln mit Fischfüllung auf buntem Bouillabaisегemüse 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 Korian-der, 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 Brunnenkressecreme 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 Erdnussschnitten mit Kokos-Chia-Pudding und Banane 237
 Vegane Zucchini-Walnuss-Brötchen mit Dinkel 80
 Veganes »Rüblükuchen«-Porridge mit Haselnuss 64
 Veganes Walnuss-Schoko-Eis mit Holunderfeigen 245

O

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 Brunnenkressecreme 171
 Kopfsalatherzen mit Joghurt-Caesardressing, gebratenem Chilipfirsich und sautierten Pfifferlingen 88
 Wan-Tan-Suppe mit Mini-Pak-Choi in Misobrühe 143
 Pistazien-Rosmarin-Quark mit Birnensalat 250
 Putenköfte mit Schwarzwurzelhummus 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
 »Rüblükuchen«-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 Hühnchen-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 Spargel-tempura, 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 Curry-tofu 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 Gemüseintopf 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 Sommer-beeren 234

- Vegane Blaubeertarte mit Kokos-crumble 249

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

- Vegane Schoko-Avocado-Brownies 253

- Vegane Zucchini-Walnuss-Brötchen mit Dinkel 80

- Veganes »Rüblükuchen«-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 Gemüseintopf 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