

# Inhaltsverzeichnis

4	VORWORT
6	INHALTSVERZEICHNIS
10	EINLEITUNG
12	Ernährung gegen Entzündungen
14	Liste der natürlichen Entzündungshemmer
16	Spickzettel: Bunt und abwechslungsreich essen
18	Zucker reduzieren für ein starkes Immunsystem
20	Wertvolle Hülsenfrüchte bekömmlicher machen
22	Sekundäre Pflanzenstoffe
24	Unser Darm: Ein unterschätztes Organ
28	Darmgesund dank Ballaststoffen
30	Schneller Darm-Check: die Bristol-Stuhlformen-Skala
32	Longevity: von den Blauen Zonen lernen
34	Fünf Ernährungsmythen aufgedeckt
36	Fünf Tipps für die nächste Mahlzeit
38	Bevor es losgeht ...
40	Gut vorbereitet: Vorräte und Küchen-Tools
42	REZEPTE
44	BASICS ... GAR NICHT SO BASIC
46	All Things Crispy
48	Eingelegte rote Zwiebeln und Saatenmischung
50	Gemüsebrühe
52	Sonnenblumenkern-Miso-Parmesan
54	Kräuteröl
56	HERZHAFTES UND SÜSSES FRÜHSTÜCK
58	Dinkel-Haferflocken-Brötchen
60	Rainbow-Sandwich mit Ofengemüse und Kichererbsen
62	Veganes Shakshuka mit Tofu-Rührei und knusprigen Kichererbsen
64	Julians Birchermüsli
66	Kurkuma-Granola
68	Apple Pie Baked Oats
70	Haferflocken-Chia-Tiramisu mit Orange
72	Warmer Hirsebrei mit Birne und Pistazien
74	Beet & Berry Oats
76	Cheesecake Oats mit Kaki und Orange
78	Schoko-Chia-Oats mit grünem Apfel und Pistazien

80	AUFSTRICHE UND DIPS
82	Kürbisdip mit Saaten-Crackern
84	Zucchini-Baba-Ghanoush
86	Drei proteinreiche Tofu-Aufstriche
88	Linsenhummus mit grüner Paprika und Mango
90	Tomatenketchup
92	SALATE
94	Bunter Salat mit Erdnussdressing
96	Dreierlei Bohnensalat mit Kichererbsen und Birne
98	Brokkolisalat mit Tempeh, Heidelbeeren und Mandeldressing
100	Cremiger Blattsalat mit Gurke und Kichererbsen
102	Lauwarmer Rosenkohlsalat mit Dinkel, Räuchertofu und Apfel
104	Knuspriger Quinoa-Salat
106	Caponata mit Kichererbsen
108	Gerstengraupen mit Karotten und Granatapfelkernen
110	Golden Goddess Salad
112	Cremigster grüner Kartoffelsalat
114	Agatas Karottensalat
116	Grünkohlsalat mit Fenchel und Zitrusfrüchten
118	Bunter Blattsalat mit Radieschen und roten Zwiebeln
120	Kartoffelsalat Hotdog-Style mit Sauerkraut
122	Bunter Tomaten-Brotsalat
124	SUPPEN UND EINTÖPFE
126	Wassermelonen-Gazpacho
128	Sauerkraut-Eintopf mit Räuchertofu und Knoblauch-Skyr
130	Brokkoli-Kartoffel-Suppe mit Crispy Linsen und fermentierten Gurken
132	Rote Linsensuppe
134	Cremige Kohlrabisuppe mit Apfel-Avocado-Tatar und Mandeln
136	One Pot Golden Black Beans
138	Topinambursuppe mit Crispy Bohnen
140	Tan Tan Ramen
142	Vegane Pho mit schwarzem Reis

# Inhaltsverzeichnis

144	BESONDERS GUT ZUM TEILEN
146	Rotkohl mit Miso-Skyr und Chiliöl
148	Brokkolisteak mit Kürbis-Bohnen-Püree und Salbei-Knoblauch-Öl
150	Salat aus Rote Bete und Karotten mit Pistazien auf Fetacreme
152	Gerösteter Blumenkohl mit Kräuter-Tahini-Sauce und eingelegten Zwiebeln
154	Ofenkarotten mit Smokey Sesamöl, Skyr-Dip und Kichererbsen
156	Rettichsalat mit Ofenkürbis und Kürbiskernpesto
158	Scharfer Linsensalat mit Tomaten und Zucchini auf Tahini-Skyr
160	Gefüllter Radicchio mit Linsen und Tahini-Orangen-Dressing
162	WARMES
164	Lila Süßkartoffel-Pommes-Fondant mit Kichererbsen und Kräutersauce
168	Püree von gelben Erbsen mit Tofu-Spitzkohl-Spieß
170	Geschmorter Fenchel mit Zitronen-Hirse und Ofentomaten
172	Pilzgulasch mit Kartoffelpüree
176	Gemüsereis mit Joghurt-Dill-Sauce
178	Grüne Bohnen mit Kokos-Erdnuss-Tofu
180	9-Gemüse-Pasta
182	Lisas Quinoa-Flammkuchen mit Radicchio, Weintrauben und Walnüssen
184	Blechgemüse mit Kichererbsen und jungem Spinat
186	Getrüffelttes Selleriepüree mit Wurzelgemüse und Thymian
188	Gnocchi mit Kürbissauce und Salbei
192	Harissa-Spitzkohl mit Kräuterdip, Kartoffeln und Kapern
194	Tempeh-Meatballs mit Erbsenpüree und Zuckerschoten
196	Linsencrêpes mit grünem Spargel, Kräutern und »Hollandaise«
198	Blumenkohl-Gyros mit Tomaten-Quinoa und Zaziki
202	Gebratener Brokkoli mit Riesenbohnen in Romesco-Sauce

204	SÜSSES
206	Zwetschgenröster mit Vanillesauce und Schoko-Haferflocken-Crunch
208	Zitronige Powerbites mit Datteln und Nüssen
210	Bohnen-Zucchini-Brownie mit Himbeeren
212	No Bake Lemon Bars
214	Schoko-Kürbis-Tarte mit Haselnüssen
216	Kokos-Mandel-Kugeln
218	Hirse-Nuss-Kuchen mit Apfel und Himbeeren
222	ÜBER DIE AUTORIN/ÜBER DEN AUTOR
224	Carlotta
228	Julian
232	Danksagung
234	Register