

# Kapitelregister

## Frühstück & Snacks

Beeren-Nuss-Porridge 9  
Breakfast-Drinks 11  
Frischkäse-Melonen-Müsli 13  
Knusper-Obstsalat 13  
Kasselerröllchen mit Radieschen-Frischkäse auf Toast 15  
Vollkornschnittchen mit feurigem Preiselbeeraufstrich 17  
Rettich-Schnittchen mit Geflügelwurst 19  
Bagel mit Frischkäse und Paprika 21  
Power-Sandwich (Titelrezept) 21

## Salate, Suppen & Eintöpfe

Zucchini-Kichererbsen-Salat mit Minz-Joghurt 25  
Kartoffel-Spargel-Salat 27  
Hirsalat 29  
Hähnchensalat »California-Style« (Vorwortrezept) 31  
Fenchel-Coleslaw mit Tatar-Frikadellen 33  
Chicorée-Tomaten-Salat mit Ajvar-Omelett-Röllchen 35  
Brotsalat »Italia« 37  
Kirsch-Mango-Couscous-Salat 39  
Tomaten-Safran-Consommé mit Kräuter-Bruschetta 41  
Misosuppe mit Zuckerschoten 43  
Polenta-Gemüsesuppe mit Kasselerstreifen 45  
Merrettich-Pastinaken-Suppe mit Schinken-Chips 47  
Dicke-Bohnen-Suppe 49  
Aprikosen-Tomaten-Gazpacho mit Laugen-Croûtons 51  
Kürbis-Möhren-Eintopf 53  
Kichererbseneintopf mit Gemüse 55  
Mediterraner Fisch-Eintopf mit Paprika-Dip 57

## Hauptgerichte mit Fleisch, Fisch & vegetarisch

Filetsteak mit Balsamico-Linsen und Mango-Tatar 61  
Schweinefilet in Senf-Salbei-Sauce zu Kohlrabi-Kartoffel-Risotto 63  
Wirsing in Orangen-Senf-Rahm zu Minuten-Schnitzelchen 65  
Kreolische Schnitzel-Pfanne 67  
Slim-Frikadelle auf Petersilien-Mashed-Potatoes 69

Curry-Hähnchen-Pfanne 71  
Putenfilet mit kalifornischer Avocado-Zitrusfurcht-Salsa 73  
Puten-Soufliaki zu Kräuter-Reisnudeln 75  
Pfeffer-Rostbeef mit Kichererbsen-Dip 77  
Kartoffel-Kürbis-Rösti mit Schmorwirsing 79  
Sellerie-Apfel-Püree mit Röstzwiebelringen und Kasseler 81  
Kohlrabi-Kräuter-Frittata mit Landschinken 83  
Schinken-Fisch-Päckchen zu Rucola-Pasta 85  
Fischfilet mit Melonen-Ingwer-Relish 87  
Wasabi-Seelachs mit Gurken-Sprossen-Salat 89  
Lachsforellen-Päckchen à la Provence 91  
Skandinavische Röstkartoffeln mit Garnelen-Gurken-Dip 93  
Feuriger Erdnuss-Gemüsereis aus dem Wok 95  
Thai-Blumenkohl-Teller 97  
Rosmarin-Paprika-Pfanne 99  
Tandoori-Pastinaken-Gratin mit Schinken 101  
Gratiniertes Kartoffel-Ragout nach griechischer Art 103  
Knusprige Reisplätzchen mit Pilz-Tomaten-Ragout 105  
Rote-Bete-Tatar mit Wasabi-Frischkäse 107  
Quark-Pancakes mit Kiwi-Apfel-Tatar 109

## Süßes & Desserts

Apfelmusgrieß mit Mandelsplittern 113  
Fruchtmilch 115  
Erdbeer-Himbeer-Smoothie 115  
Birnenmus-Trifle 117  
Mandarinen-Quarkspeise 119  
Zimtjoghurt mit Bananensalat 121  
Kiwi-Apfel-Refresher 123