

Inhalt

Vorbemerkung der Autor(inn)en	10	
TEIL EINS	Drei Fallbeispiele für eine Umstellung des Rohkost-Speiseplans	11
Victoria Boutenko		12
Elaina Love		38
Chad Sarno		50
TEIL ZWEI	Rezepte	59
Vorspeisen, Antipasti und Fingerfood		61
Salate		72
Dressings		86
Suppen		92
Brot, Cracker und Chips		109
Hauptgerichte		118
Desserts		134
Getränke		146
Danksagung		155
Index		156
Über die Autor(inn)en		163

Rezeptverzeichnis

VORSPEISEN, ANTIPASTI UND FINGERFOOD

Walnuß-Falafel mit Minz-Tabouli und Hanf-Tzatziki (ROH)	62
Hanf-Crostini (ROH)	64
Falsche Käsecreme (ROH)	65
Valyas Salsa (ROH)	66
In Merlot eingelegte Zwiebeln (ROH)	66
Mariniertes Babygemüse, frische Zitrus-Oliven mit eingelegtem Knoblauch und Paprika (ROH)	67
Avocado-Nori-Rollen (ROH)	70

SALATE

Cäsarsalat (ROH)	73
Roter Salat (ROH)	74
Dreierlei Kohl mit Hanf, Avocado und Koriander (ROH)	75
Fenchel, Apfel und Rucola mit Sonnenblumenkernen und Mandarinen-Dressing (ROH)	76
Marinierter Mangold-Grünkohlsalat (ROH)	77
Rucola-Salat (TEILS GEKOCHT)	78
Bunter Salat mit karamelsierten Schalotten, kandierte Walnüssen und Himbeer-Vinaigrette (ROH)	79
Rote-Beete-Salat (ROH)	81
Süßkartoffel-Diät-Salat zum Abnehmen (TEILS GEKOCHT)	82
Sprossen-Salat (ROH)	82
Bunter Salat (ROH)	83
Paprikasalat (ROH)	83
Quinoa-Salat (TEILS GEKOCHT)	84
Nudelsalat mit süßem Miso-Ingwer-Dressing (ROH)	85

DRESSINGS

Mandarinen-Vinaigrette (ROH)	87
Frische Veganer-Mayo (ROH)	88
Tomaten-Dill-Dressing (ROH)	89
Ranch-Dressing (ROH)	89
Rotes Paprika-Dressing (ROH)	90

SUPPEN

Würzige Grünsuppe (ROH)	93
Butternußkürbis-Suppe (GEKOCHT)	94
Wildkräutersuppe (ROH)	95
Köstliche Erbsensuppe (ROH)	95
Italienische Suppe (ROH)	96
Rosmarin-Regen-Suppe (ROH)	97
Cremige Koriandersuppe (ROH)	98
Selleriesuppe (ROH)	99
Champignon-Kartoffel-Suppe (GEKOCHT)	100
Gemüsesuppe mit Linsen (GEKOCHT)	101
Der schnelle Borschtsch für zwischendurch (GEKOCHT)	102
Gartengemüse-Minestrone mit Wildreissprossen und Salbei-Pesto (ROH)	103
Miso-Brühe mit Kokosnuß-Nudeln (ROH)	106
Gelbe Schälerbsensuppe mit geräucherten Rotalgen und Kohl (GEKOCHT)	107

BROTE, CRACKER UND CHIPS

Walnußbrot (ROH)	110
Koriander-Walnuß-Cracker oder -Dip (ROH)	111
Omega-3-Leinsamen-Cracker (ROH)	112
Knusprige Chia-Chips (ROH)	112
Grünkohl-Chips (ROH)	115
Chipotle-Tostadas (TEILS GEKOCHT)	117

HAUPTGERICHTE

Zucchini-Pasta mit Rucola-Pesto-Sauce (ROH)	110
Linsen aus dem siebten Himmel (GEKOCHT)	120
Geröstetes Tomaten-Linsen-Chili mit Avocado-Creme und Naturreis (GEKOCHT)	121
Wildpilz-Kroketten mit herzhafter Puttaneska (ROH)	123
Thai-Brokkoli mit Mandel-Chili-Sauce und Pastinakenreis (ROH)	125

Marinierte vegetarische Lasagne (ROH)	127
Gedünstetes Gemüse (GEKOCHT)	130
Rote (fettfreie) Bohnen mit Chipotle (GEKOCHT)	131
Mac'n'Cheeze (ROH)	132
Zarte marinierte Brokkoli-Zucchini-Mischung (ROH)	132

DESSERTS

Omega-3-Kaffee „Ice Cream“ (niedriger glykämischer Index) (ROH)	135
Valyas leckeres Sorbet (ROH)	136
Sorbet für eine gute Verdauung (ROH)	137
Pinkfarbenes Grapefruit-Cremesorbet für Anspruchsvolle (ROH)	138
Schwarzwälder Johannisbrot-Brownies (ROH)	139
Zuckerfreier Schokoladenkuchen (ROH)	140
Schoko-Chia-Zimtplätzchen (ROH)	142
Kokosnuß-Himbeer-Joghurt (ROH)	143
Grüner Regenbogen-Pudding (ROH)	144
Chia-Brennessel-Pudding (ROH)	145
Papaya-Pudding (ROH)	145

GETRÄNKE

Omega-3-Samenmilch (ROH)	147
Der beste grüne Saftmix aller Zeiten (ROH)	148
Elainas Smoothie (für nach dem Joggen) (ROH)	149
Chia-Maca-Shake (ROH)	150
Grüner Omega-4-Smoothie (ROH)	151
Schneller Grüner Smoothie (ROH)	151
Feiner Birnen-Smoothie (ROH)	152
Gesunder Gemüsedrink (ROH)	152
Doktor Grün (ROH)	153
Supergrüner Smoothie (ROH)	153
Grüner Smoothie für die Schilddrüse (ROH)	154
Grashüpfer auf Heidelbeere (ROH)	154