

Vorwort **9** | Einleitung **11** | Unsere 4 Quellen der Energie **13** | Gleichgewicht zwischen YIN und YANG **16** | 5 Elemente und zugehörige Organe/Meridiane – 5 Jahreszeiten – 5 Geschmäcker und ihre energetische Wirkung **19** | 5 Elemente – 5 Emotionen und ihre Wirkung auf unseren Körper **20** | Ihr Geschenk **21** | ... einige wertvolle Tipps ... **22**

Frühstück

Bulgurfrühstück **31** | Englisches Frühstück **33** | Hirsefrühstück **35** | Polentafrühstück **37** | Quinoafrühstück **39** | Süßreis-Frühstück **41**

Suppen

Gemüsekraft-Suppe, neutral **45** | Brokkoli-Cremesuppe **47** | Frühlingskräuter-Suppe **49** | Hirsesuppe **51** | Kürbiscreme-Suppe **53** | Linsensuppe **55** | Spargelcreme-Suppe **57** | Tomatensuppe **59**

Hauptspeisen

Apfel-Topfenstrudel **63** | Beiried in Weinsaft **65** | Bohnengemüse mit Spätzle **67** | Chili Con Soja **69** | Fettucine mit Lachsforellenfilet, Spargel und Kräuterseitlingen **71** | Fisch im Bambuskorb **73** | Grüne Nudeln mit Spargel-Fischsauce **75** | Kohlrabi-Kräuter-Taler **77** | Lasagne mit Soja-Sugo **79** | Putenbrust im Römertopf **81** | Sauce für Nudeln, Ravioli, Tortellini **83** | Sauerkraut-Auflauf **85** | Soja-Sugo **87** | Spinat mit Kartoffel-Rösti **89** | Topfen-Kartoffellaibchen **91** | Truthahn-Geschnetzeltes in Muskatkürbis-Soße **93** | Wienerschnitzel vom Huhn **95**

Getreide

Gefüllte Paprika in Tomatensoße **99** | Getreide-Linsen-Tofu-Taler **101** | Grünkernaufstrich **103** | Grünkernknödel in Champignon-Lauchsauce **105** | Grünkern-Gemüse-Sugo **107** | Dinkeltaler **109** | Hirsenockerl, pikant **111** | Hirse-Sojalaibchen **113** | Hirse-Tofulaibchen **115** | Kräuterlaibchen **117** | Pikanter Kichererbsen-Tomaten-Eintopf **119** | Quinoa-Taler **121** | Reis-Kichererbsenlaibchen **123**

Beilagen

Azukibohnengemüse **127** | Brokkoligemüse **129** | Crisp-Kartoffeln **131** | Dinkel-Kamut-Spätzle **133** | Kartoffelpüree **135** | Nudeln **137** | Reis **139** | Semmelknödel **141** | Tomaten-Basilikum-Polenta-Schnitten **143**

Salate

Fisch-Nudelsalat **147** | Kalter Krautsalat **149** | Karfiolsalat **151** | Tomaten-Rucola-Kresse-Salat **153** | Vogerlsalat **155**

Nachspeisen

Apfeltorte **159** | Biskuitroulade **161** | Biskuitroulade mit Erdbeer-Topfentfüllung **163** | Blitzkuchen **165** | Fruchtknödel aus Topfenteig **167** | Kaiserschmarren mit Zwetschenröster **169** | Marmorkuchen (Ölkuchen) **171** | Palatschinken, süß **173** | Tiramisu **175** | Topfenockerl auf Johannisbeer-Himbeermarmelade **177** | Topfen-Palatschinken **179**

Schlussworte und Danke **180** | So kochen Sie für Ihre Seele **181** | Lebensmittel-Tabelle **182** | Tipps Index **191** | Kontakt zu Autorin **192** | Impressum **192**