

# Inhalt

Wege zu einem längeren Leben 8

Fitmacher von A bis Z 10

Die Anti-Aging-Nährstoffe 16

Essen für ein gesundes Leben 18

## Frühstück 20

Belegte Brote 22 • Bunter Melonencocktail 24  
• Zimt-Bananen-Joghurt 26 • Fruchtiges Schicht-  
müsli 28 • Gegrillte Grapefruit mit Würzkruste 30  
• Mandelbrei 31 • Müslimischungen 32 • Fruchtige  
Polenta 34 • Blaubeer-Buttermilch-Pfannkuchen 36  
• Hafer-Crêpes 38 • Herzhafte Kleie-Muffins 40  
• Orientalischer Frischkäse auf Toast 42 • Arme  
Ritter 44 • Herzhafte Gemüsepfanne mit Eiern 46  
• Gebackene Eier mit Kräutern und Joghurt 48  
• Pochierte Eier mit knusprigem Speck 50 • Knob-  
lauch-Spinat-Omelett 52

## Getränke 54

Beerencocktail 56 • Traubentraum 56 • Melonen-  
Erfrischung 56 • Grapefruit-Joghurt-Shake 56  
• Cremiger Bananensaft 59 • Granatapfel-Cock-  
tail 59 • Winterlicher Pflaumen-Shake 59 • Hafer-  
Vanille-Drink 59 • Apfelpunsch 60 • Zimtmilch 60  
• Chai 60 • Ingwertee 60

## Schnellgerichte und Snacks 62

Weißer Bohnensuppe 64 • Rote-Linsen-Suppe 65  
• Erbsensuppe 66 • Schnelle Hühner-Mais-Suppe 68  
• Lammkoteletts mit Kräuter-Zitronen-Kruste 70  
• Thunfisch-Eier-Küchlein 72 • Linsen-Kräuter-Muffins 74  
• Bunter Gemüseaufstrich 76 • Pikante Mandeln 77  
• Tofupfanne 78 • Bruschetta mit Huhn und Avoca-  
do 80 • Kürbis-Quark-Küchlein mit Paprika-Zwiebel-  
Relish 82 • Grillgemüse mit Romesco-Sauce 84 • Bun-  
ter Salat mit Wassermelone, roten Zwiebeln und Käse 86  
• Gebackener Tofu mit Tomaten-Relish 88 • Schnelle  
Hähnchenunterschenkel 90 • Thailändischer Fleisch-  
salat 91 • Thunfischsalat mit Kichererbsen und Dill 92  
• Gegrillte Sardinen mit Kirschtomaten 94 • Sardinen-  
salat mit Mandeln 96 • Bruschetta mit Sardinenpas-  
tete 98 • Bruschetta mit Dicken Bohnen 99 • Quinoa-  
Cranberry-Salat 100 • Hühnerlebersalat 102 • Bunter  
Salat mit Fischfilet 104

## Gemüse 106

Quark-Spinat-Gnocchi 108 • Spargel-Spinat-Auflauf 110  
• Quinoa mit Spargel 111 • Bohneneintopf 112  
• Kichererbseneintopf mit Süßkartoffeln und Möhren 114  
• Borschtsch mit Zwiebeltoast 116 • Indische Brokkolipfanne mit Joghurt und Mandeln 118 • Fettuccine mit Walnüssen und Knoblauchjoghurt 120 • Gefüllte Artischocken 122 • Vollkornnudeln mit Wachtelebohnen 124 • Zucchini-Reis-Auflauf 126 • Tofu-Gulasch 128 • Quinoa mit gebackenen Brokkoli- und Blumenkohlrischen 130 • Provenzalischer Gemüsetopf 132 • Nudelaufbau mit Linsengemüse 134  
• Rote-Bete-Salat mit Ziegenfrischkäse 136 • Nudeltopf mit Linsen und Spinat 138 • Gebackener Rosenkohl mit Mandeln 139 • Tofu-Kürbis-Strudel 140

## Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte 142

Austernomelett mit Pilzen 144 • Gedämpfte Austern mit Dressingvariationen 145 • Lachs oder Regenbogenforelle nach Gravlax-Art 146 • Fischtopf 148  
• Jakobsmuscheln mit Zitrusmarinade 150 • Vollkornnudeln mit Brokkoli, Thunfisch und Basilikum 152  
• Südamerikanischer Fischsalat mit Avocados, Paprika, Zwiebeln und Tomaten 154 • Lachs mit Pestokruste 156  
• Knusprige Fischfilets im Parmesanmantel 158  
• Gedämpfter Fisch mit Sojasprossen, Ingwer und Frühlingszwiebeln 160 • Fischpäckchen mit Granatapfeldressing 162 • Geschmortes Rotweinhuhn 164  
• Vollkornreis mit Huhn und Mandeln 166 • Ingwerhähnchen mit Kräutersalat 168 • Zitronenhuhn mit Topinambur 170 • Huhn mit Bohnen, Paprika und Basilikum 172 • Entenbrust mit Linsengemüse 174  
• Putenbrust-Gemüse-Pfanne 176 • Mexikanisches

Puten-Chili 178 • Geröstete Putenschenkel mit Süßkartoffeln 179 • Schweinekoteletts mit Apfel-Heidelbeer-Relish 180 • Asiatischer Schweinefleischsalat mit Limetten-Dressing 182 • Schweinebraten mit Zimtäpfeln 184 • Kalbssteaks mit Trauben „Véronique“ 186 • Panierte Kalbsschnitzel mit rotem Krautsalat 188 • Rindfleisch mit Aubergine, Süßkartoffel und Quinoa 190 • Rinderragout in Rotweinsauce 192 • Lammkoteletts mit Auberginen-Paprika-Relish 194 • Geschmorte Lammkeulen in Rotweinsauce 196 • Marokkanische Lammkeulen 197  
• Lammtopf mit Kichererbsen und Feigen 198

## Nachspeisen und Backwaren 200

Traubensalat mit Ingwersirup 202 • Melonen mit Himbeersauce 203 • Wassermelonen-Granita 204  
• Gebackene Ananas mit Ingwerjoghurt 206  
• Datteln-Orangen-Salat 208 • Knusperpfirsiche mit Zimtjoghurt 210 • Fettarme Beeren-Mousse 212  
• Geelste Erdbeer-Mousse 213 • Gebackener griechischer Joghurt 214 • Kirsch-Clafoutis 216  
• Gebackener Vanillepudding mit Pflaumenkern 218  
• Mousse au chocolat spezial 220 • Erdbeer-Joghurt-Muffins 222 • Mandelkuchen mit Limettensirup 224  
• Gedämpfter Früchtekuchen 226 • Schokoladenkuchen mit Geheimzutat 228 • Griechischer Walnusskuchen 230 • Ingwer-Cranberry-Schnitten 232  
• Orangenkuchen 234 • Süßkartoffel-Muffins 236  
• Ingwer-Paranuss-Plätzchen 238 • Filoteigröllchen mit Zitronensirup 240 • Apfel-Ingwer-Kuchen 242  
• Bratäpfel 244 • Orientalischer Pudding 246  
• Vollkorn-Milchreis 247

Register 248

Anmerkungen 255