

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 • Herzhaft Kleie-Muffins 40
• Orientalischer Frischkäse auf Toast 42 • Arme
Ritter 44 • Herzhaft Gemüsepfanne mit Eltern 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

- Weiße 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
• Kichererbseintopf mit Süßkartoffeln und Möhren 114
• Borschtsch mit Zwiebeltoast 116 • Indische Brokkoli-Pfanne mit Joghurt und Mandeln 118 • Fettuccine mit Walnüssen und Knoblauchjoghurt 120 • Gefüllte Artischocken 122 • Vollkornnuudeln mit Wachtelbohnen 124 • Zucchini-Reis-Auflauf 126 • Tofu-Gulasch 128 • Quinoa mit gebackenen Brokkoli- und Blumenkohlröschen 130 • Provenzalischer Gemüsetopf 132 • Nudelauflauf 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 • Vollkornnuudeln 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 Granatapfledressing 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
• Geiste 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 • Filoegröllchen mit Zitronensirup 240 • Apfel-Ingwer-Kuchen 242
• Bratäpfel 244 • Orientalischer Pudding 246
• Vollkorn-Milchreis 247

Register 248

Anmerkungen 255