

Inhalt

Einleitung

| | |
|---|----|
| Liebe vor dem ersten Biss | 8 |
| Von den Patienten gelernt | 9 |
| Genuss trifft Gesundheit | 11 |
| Neue Leibgerichte braucht das Land | 12 |
| Vorbeugen und gesund bleiben | 30 |
| Jung und schlank bleiben | 40 |
| Soja hält die Haut jung | 44 |
| Bio-Soja – Synergieeffekt für Mensch und Umwelt | 46 |

Drinks, Snacks, Brötchen, Wraps, Sandwiches & Dips

| | |
|---|----|
| Xocolatl – heiße Schokolade | 50 |
| Ayurveda-Gewürztee | 51 |
| Erdbeer-Joghurt-Smoothie mit Haferflocken | 52 |
| Pfirsich-Lassie | 52 |
| Durstlöscher – Orangen-Joghurt-Flip | 54 |
| Geschüttelt und nicht gerührt – Eiskaffee-Frappé | 54 |
| Bananen-Mandel-Milch | 54 |
| Sommer-Müsli mit Melonen und Beeren | 55 |
| Räuchertofu-Mandel-Creme – Fein und trotzdem kräftig | 56 |
| „Gruß aus Thailand“ – Pikanter Brotaufstrich mit Curry und Erdnüssen | 56 |
| „Vive la Provence“ – Aufstrich mit getrockneten Tomaten, Oliven und Basilikum | 58 |
| „Tommos“ – Sesam-Dip | 59 |
| Avocado-Dip | 59 |
| Marinierter Sandwich-Tofu | 60 |
| Geröstetes Baguette mit Grill-Tofu | 61 |
| Ingwerwürzige Tofu-Mayo | 61 |
| Tomatenbrote mit Dijon-Tofu – Deftig, kräftig und alles gebraten | 62 |
| Tofu-Burger | 64 |
| Kräuter-Rührei mit Tofu | 64 |
| Steinpilz-Räuchertofu-Creme – Würziger Aufstrich für kleine Häppchen oder handfeste Brote | 65 |
| Wrap mit Pimienta-Tofu und Avocado | 66 |
| Salsa picante – Die Unersetzliche | 66 |

Salate, Dressings, mariniertes Gemüse & herzhafte Sattmacher

| | |
|--|----|
| Cremiges Tofu-Dressing – Grundrezept | 70 |
| Grasgrünes Kräuter-Dressing | 70 |
| Soße Tartar | 70 |
| Avocado-Dressing | 71 |
| Orangen-Miso-Dressing mit Sesam | 71 |
| Spargelsalat mit Basilikum-Dressing | 72 |
| Kräuterwürziger Tomatensalat mit mariniertem Seidentofu | 74 |
| Trauben-Apfel-Sellerie-Salat mit Kürbiskern-Dressing | 75 |
| Alles Würfel – Salat mit Sommergemüse und Salsa-verde-Tofu | 76 |
| Feldsalat mit Räuchertofu, Sprossen, Nüssen und Senf-Dressing | 77 |
| Kräuterknöpfe | 78 |
| Bunter Salat mit Paprika-Vinaigrette | 78 |
| Gazpacho-Salat mit gebratenem Räuchertofu | 80 |
| Spinatsalat mit Orangen, Sprossen und gebratenem Tofu | 81 |
| Ali-Baba-Tofu mit Granatapfel und Couscous-Salat ⁸² | |
| Couscous-Salat mit Petersilie und Minze | 82 |
| Karottensalat mit So-Yo-Dressing | 84 |
| Sprossen-Petersilien-Radicchio-Salat mit Seidentofu | 84 |
| China-Nudel-Salat mit 3 Schätzen | 85 |
| Tofu-Yaki | 85 |
| Thai-Tofu-Sticks | 86 |
| Salat mit rosa Grapefruit und Fenchel | 86 |
| Tempeh-Crispys | 87 |
| Salat mit Ananas und Zitrus-Ingwer-Dressing | 87 |

Cremige und klare Suppen, Kraftbrühen, Miso-Suppe, Minestrone & Nudeltöpfe

| | |
|---|----|
| Kürbis-Paprika-Cremesuppe | 90 |
| Drei-Kräuter-Pesto | 90 |
| Für den Sonntag im Frühling – Gemüsecremesuppe mit Kerbel | 92 |
| Kalte Petersilien-Lauch-Suppe | 93 |
| Blumenkohl-Cremesuppe | 93 |
| Miso-Suppe mit Tofu und Gemüse | 94 |
| Asia-Suppe mit Tofu, Shiitake-Pilzen und Brunnenkresse | 94 |
| Leicht und kräftig – Krautsuppe mit Brat-Tofu | 95 |

| | |
|---|-----|
| Asia-Nudeltopf mit Tofu, Sprossen und Kräutern | 96 |
| Minestrone mit Frosti-Tofu und grünen Sojabohnen | 98 |
| Kokoswürzige Spinatsuppe mit Tofu | 99 |
| Mandel-Tofu-Nockerl in feiner Gemüsebouillon mit Sherry | 100 |

Pasta, Wok-Gerichte, knusprig Gebratenes & saftig Geschmortes

| | |
|--|-----|
| Wie der Blitz – Gebratener Tomaten-Tofu mit Basilikum | 104 |
| Geschmorter Blumenkohl in Curry-Cremesoße | 105 |
| Thai-Tofu-Spießchen mit mariniertem Gemüse | 106 |
| Marinierte Auberginen, Paprika und Zucchini | 106 |
| Frosti-Tofu – Gefroren und wieder aufgetaut | 108 |
| Eine Scheibe abschneiden – Marinierter Frosti-Tofu, paniert und gebraten | 109 |
| „Casablanca trifft Tokio“ – Marokkanischer Topf mit Couscous | 110 |
| Aus dem Backofen – Schmorgemüse mit Sesam-Tofu | 111 |
| Aus dem Dampf – Wirsingsäckchen mit Kräuter-Nuss-Füllung | 112 |
| Strahlend rot – Paprikasoße | 112 |
| Gebeizter Grill-Tofu „Halali“ | 114 |
| Apfel-Rotkraut | 114 |
| Sonnentomaten-Tofu mit Gurken-Salsa | 115 |
| Für vieles gut – Gebratener Brösel-Tofu | 116 |
| Viva Mexico! Chilis enogada – Gefüllte Paprika in Grün, Weiß, Rot | 117 |
| Tofu-Kokos-Bällchen mit Wok-Gemüse | 118 |
| Aus dem Wok – Erbsenschoten und Paprika in Zitronensoße | 118 |
| Gebratene China-Nudeln mit Knusper-Tofu, Pilzen, Spinat und Sprossen | 120 |
| Spaghetti „Mamma mia“ | 121 |
| Pikante Makkaroni mit gebratenem Brokkoli und Brösel-Tofu | 122 |
| Alles im grünen Bereich – Blitz-Lasagne mit Spinat und Pesto-Tofu | 123 |
| Zucchini-Kräuter-Spaghetti mit Rucola-Tofu | 124 |
| Kartoffel-Gröstl mit würzigem Räuchertofu | 126 |
| Gebratener Räuchertofu mit Kapern und roten Zwiebeln | 127 |
| Gewürzkartoffeln aus der Folie | 127 |
| Kartoffel-Tofu-Gnocchi mit geschmolzenen Tomaten | 128 |
| Knusper-Tofu – Ein Grundrezept | 130 |
| Tofu-Taschen gefüllt mit Kraut, Paprika und Kresse | 131 |
| Mini-Lauch-Quiches | 132 |
| Auberginen-Röllchen mit Zitronen-Miso-Creme | 134 |

| | |
|---|-----|
| Gegrillter Miso-Tofu | 135 |
| Kleine Tempeh-Kartoffel-Burger | 136 |
| Tempeh-Chips mit Erdnuss-Dip | 137 |
| Grüne Bohnen, Brokkoli und Lauch in Curry-Kokos-Soße mit Tempeh-Chips | 138 |
| Tomaten-Chutney | 138 |

Desserts, Cremes, Fruchtsalate, Kuchen, Torten & Muffins

| | |
|--|-----|
| Die allerschnellste Bananen-Erdnuss-Creme | 142 |
| Vanillejoghurt-Creme mit Erdbeersauce und Erdbeeren | 143 |
| Zimt-Kardamom-Creme mit Melonensalat | 143 |
| Mousse au Chocolat | 144 |
| Aprikosensalat | 144 |
| Haselnuss-Creme mit marinierten Kirschen | 146 |
| Pfirsich-Creme | 146 |
| Mango-Creme | 147 |
| Orangen-Creme | 148 |
| Cremige Himbeer-Reis-Speise | 148 |
| Erdbeer-Mousse | 149 |
| Sesam-Nuss-Pudding mit Cranberrys | 150 |
| Grapefruit-Heidelbeer-Salat | 150 |
| Schokoladeneis mit Walnuss-Krokant und Cassis | 152 |
| Brombeer-SoYo-Eis mit Kürbiskern-Krokant | 153 |
| Mohnparfait | 153 |
| Beeren-Trifle – Erprobt und bewährt auf Kinderpartys | 154 |
| Orientalischer Milchreis | 156 |
| Clafouti – Französisches Kirschengratin | 157 |
| Mexikanisches Bananen-Kokos-Gratin | 157 |
| Tofu-Grieß-Nockerl mit Zwetschensoße | 158 |
| Schlicht und einfach – Apfelkuchen | 159 |
| Mürber Hefeteig mit Nussmus | 159 |
| Kirschen-Muffins | 160 |
| Cremiger Pfirsichkuchen mit Mandel-Mürbteig | 162 |
| Mandarinen-Sahne-Torte | 163 |
| Erdbeer-Sahne-Torte | 164 |
| Haselnuss-Tofu-Kuchen mit Johannisbeeren | 166 |
| Kirschenkuchen mit Vanille-Grießguss | 167 |