

# INHALT

KOCHEN IN EINER OASE DER ACHTSAMKEIT .....	6	SUPPEN UND VORSPEISEN .....	37
WARENKUNDE .....	9	Gemüsebrühe .....	38
FRÜHSTÜCK .....	19	Apfel-Curry-Suppe .....	39
Dinkelbrei .....	20	Kürbis-Kokos-Cremesuppe .....	40
Basmatireis-Mango-Brei .....	22	Pastinakencremesuppe .....	42
Hummus .....	23	Gelbe-Linsen-Suppe .....	43
Ayurvedisches Frühstück .....	24	Erdäpfel-Lauch-Suppe .....	44
Sonnenblumenaufstrich .....	26	Paprika-Ingwer-Suppe .....	46
Rote-Rüben-Aufstrich .....	26	Bärlauchsuppe .....	47
Kürbisaufstrich .....	28	Tomaten-Orangen-Suppe .....	48
Grünkerncreme .....	29	Kichererbsensuppe .....	50
Chapatis .....	30	Käsesuppe .....	51
Buchweizenblinis .....	30	Gemüsesülzchen mit Gurken-Raita .....	52
Erdäpfelkas .....	32	Hüttenkäse-Terrine auf Paprikasauce .....	53
Dinkel-Erdäpfel-Brot .....	33	Mozarella-Tomaten-Terrine .....	54
Vitamin-Smoothie .....	34	Avocadomus mit Apfel-Grapefruit-Sauce .....	56
Grüner Smoothie .....	34	Gurkensorbet mit Rucola und Karotten .....	57
		Süßkartoffel-Parfait .....	58
		Tomatenchutney .....	60
		Chicorée mit Birnen und Cashewnuss-Mus .....	61
		Zucchiniroulade mit Bohnencreme .....	62
		Mangochutney .....	64

<b>HAUPTGERECHTE .....</b>	<b>67</b>	<b>DESSERTS .....</b>	<b>109</b>
Erdäpfelgnocchi mit Tomaten .....	68	Zitronen-Joghurt-Terrine .....	110
Zucchini mit Polenta auf Steinpilzen .....	69	Zucchinikuchen .....	111
Vollkorn-Gemüse-Pizza .....	70	Topfennockerl in Butterbröseln .....	112
Dinkel-Lauch-Steaks auf Tomatenragout .....	71	Kichererbsen-Laddu .....	114
Melanzani-Moussaka .....	72	Brandteigkrapferl mit Vanillecreme .....	115
Cannelloni mit Spinat und Tofu .....	74	Grießauflauf mit Marillen .....	116
Sprossenpuffer mit Zucchinicreme .....	75	Dinkelkuchen .....	118
Buchweizencrêpes mit Bohnencreme .....	76	Safranreis mit Granatapfel .....	119
Poletaschnitten auf Roten Rüben .....	78	Mangodessert .....	120
Gemüse-Pakoras in Kichererbsesteig .....	79	Sesam-Kokos-Bällchen .....	122
Überbackener Fenchel mit Blauschimmelkäse .....	80	Karotten-Halva .....	124
Tridosha-Gewürzreis mit Dörrfrüchten .....	82	Scheiterhaufen mit Schneehaube .....	125
Grünkernpunkterl auf Kürbissauce .....	83	Buttermilch-Mousse mit Grapefruitsalat .....	126
Bohnen-Quinoa-Burger mit Chilisauce .....	84		
Vollkornspaghetti mit Soja-Gemüse-Sugo .....	86		
Ayur-Pizza mit Artischocken und Tomaten .....	87		
Erdäpfelroulade mit Kräuter-Zwiebel-Füllung .....	88		
Apfel-Zwiebel-Torte .....	89		
Brokkolicurry mit Süßkartoffeln .....	90		
Melanzaniröllchen mit Reis-Feta-Fülle .....	92		
Okraschoten mit Tomaten und Schafskäse .....	93		
Rotkrautroulade mit dreierlei Getreide .....	94		
Karfiollaibchen auf Currysauce .....	96		
Brokkoli-Flan mit gelber Paprikasauce .....	97		
Tofu-Paprika-Laibchen auf Buttermilchsauce .....	98		
Schwammerl-Tomaten-Ragout .....	99		
Gebackene Safranreis-Bällchen .....	100		
Rote Linsen mit Melanzani .....	102		
Erdäpfel-Paprika-Curry .....	103		
Tofu mit mediterranem Gemüse .....	104		
Spinatknöderl auf Eierschwammerlsauce .....	106		
Hirseaufauflauf mit Tomaten und Mozzarella .....	107		