

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 Smootthie	34	Gurkensorbet mit Rucola und Karotten	57
		Süßkartoffel-Parfait	58
		Tomatenchutney	60
		Chicorée mit Birnen und Cashewnuss-Mus	61
		Zucchinirolade mit Bohnencreme	62
		Mangochutney	64

HAUPTGERICHTE	67	DESSERTS	109
Erdäpfelgnocchi mit Tomaten	68	Zitronen-Joghurt-Terrine	110
Zucchini mit Polenta auf Steinpilzen	69	Zucchinikuchen	111
Vollkorn-Gemüse-Pizza	70	Topfenockerl 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 Zucchini-creme	75	Dinkelkuchen	118
Buchweizencrêpes mit Bohnencreme	76	Safranreis mit Granatapfel	119
Polentaschnitten auf Roten Rüben	78	Mangodessert	120
Gemüse-Pakoras in Kichererbsenteig	79	Sesam-Kokos-Bällchen	122
Überbackener Fenchel mit Blauschimmelkäse	80	Karotten-Halva	124
Tridosha-Gewürzreis mit Dörrfrüchten	82	Scheiterhaufen mit Schneehaube	125
Grünkernpunkerl 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		
Hirseauflauf mit Tomaten und Mozzarella	107		