

# Inhalt

Vorwort und Einleitung .....	10
Liebe Leserin, lieber Leser .....	10
Individuelle Ernährung .....	10
Auswahl der Lebensmittel bei »gesund & aktiv« .....	11
Typisierung .....	12
Stoffwechselverbrennungstyp .....	13
Die sechs Blutgruppen und ihre Stoffwechselprägung .....	13
Vital- und Stoffwechselanalyse.....	17
Der individuelle Ernährungsplan .....	17
Vegetarier, Veganer oder Flexitarier? .....	17
Die Welt der Proteine und Aminosäuren .....	19
Eiweißquellen für Vegetarier .....	19
Zwei Lebensmittel, die unsere Gesundheit gefährden können .....	21
Weshalb ist Kuhmilch so problematisch? .....	22
Weizen – eine Herausforderung für den Stoffwechsel .....	23
Was soll ich nun essen? .....	25
gesund & aktiv vegetarisch .....	25
Frühstück .....	27
Apfelkompott mit Cranberrys .....	29
Aprikosen-Dattel-Aufstrich .....	31
Aprikosen-Pflaumen-Kompott mit Cranberrys .....	33
Bohnenaufstrich .....	35
Crunch-Mix mit Obst .....	37
Dinkel-Crunch mit Himbeeren .....	39
Dinkel-Haferbrei mit Aprikosen .....	41
Grüner Smoothie .....	43
Hirse mit Himbeeren .....	45
Kichererbsenaufstrich – nicht nur fürs Frühstücksknäckebrot .....	47
Mangocreme .....	49
Mangosmoothie .....	51

# Inhalt

---

Nussquark mit Birne .....	53
Pfannkuchen mit Blaubeeren .....	55
Pfirsichauflauf .....	57
Power-Berenfrühstück .....	59
Süßkartoffelaufstrich .....	61
Tofu-Tomaten-Aufstrich .....	63

## Mittagessen..... 65

Afrikanische Bohnensuppe .....	67
Afrikanische Gemüsepfanne .....	69
»Alu Gobi« .....	71
Austernpilze mit Spargel an Rührei .....	73
Belugalinsen mit Gemüse .....	75
Blumenkohlpfanne nordafrikanischer Art .....	77
Bohnen-Nuss-Gemüse .....	79
Bunter Sommersalat mit Bärlauchtofu .....	81
Carpaccio rot-grün-weiß .....	83
Champignons gefüllt und überbacken.....	85
Chinakohlröllchen mit indischer Frischkäsefüllung .....	87
Chinakohl-Sushi mit Tofustreifen .....	89
Erbsensalat .....	91
Fruchtiger Feldsalat mit Räuchertofu .....	93
Gefüllte Paprika .....	95
Gefüllte Zucchiniröllchen .....	97
Gemüsespieße mit Tzatziki .....	99
Gratinierter Fenchel .....	101
Grüne Gemüsepfanne .....	103
Grüne Nudeln mit Pesto und Büffelmozzarella .....	105
Grüner Spargel mit Bärlauch-Limetten-Creme und geröstetem Tempeh .....	107
Hokkaidokürbis mit Minzquark .....	109
Karibische Bohnensuppe .....	111
Kichererbseneintopf indischer Art .....	113
Kohlrabi mit Bärlauchquark .....	115
Kohlrouladen mit Mandeln .....	117
Kräuterseitlinge mit Feldsalat .....	119

# Inhalt

---

Krautsalat Asia zu gegrilltem Tofu .....	121
Mairübchen mit Tofu .....	123
Mangold »Divyam masala«.....	125
Mangoldrolle .....	127
Mediterraner Salat zu geröstetem Tempeh .....	129
Möhren und Rote Bete mit Korianderquark .....	131
Möhrensalat mit Datteln zu gebratenem Tempeh .....	133
Paprika arabica .....	135
Pikanter Salat mit Schafskäse .....	137
Radicchio-Römersalat mit Tempeh .....	139
Radicchiosalat auf Mangospiegel mit geröstetem Tofu .....	141
Radicchiosalat mit Nüssen und Saaten .....	143
Rohis Lieblingssalat zu Tofu.....	145
Rosenkohl-Esskastanien-Pfanne .....	147
Rosenkohl-Kürbis-Gratin .....	149
Rote-Bete-Rohkost mit Halloumi .....	151
Rote-Bohnen-Nocken an Räuchertofu .....	153
Salatröllchen mit Sojasoße .....	155
Scharfer Weißkohl mit Currydip .....	157
Shiitakepilze auf Pastinakenpüree .....	159
Sojabandnudeln mit grünem Spargel an Kerbelsoße .....	161
Sushi vegan .....	163
Süßkartoffeltortilla mit Giersch .....	165
Überbackene Auberginen .....	167
Überbackene Süßkartoffel .....	169
Wintersalat mit Walnusskernen .....	171
Zucchini-Mozzarella-Röllchen .....	173
Zucchinischeiben mit gratinierter Bohnencreme .....	175
Zucchinitagliatelle .....	177
<b>Abendessen .....</b>	<b>179</b>
Asiapfanne .....	181
Auberginenauflauf .....	183
Austernpilze mit Erbsen .....	185
Austernpilze mit Räuchertofu .....	187

# Inhalt

Blumenkohlgratin indischer Art .....	189
Bohneneintopf mexikanischer Art .....	191
Brokkolicremesuppe mit Räuchertofu .....	193
Bunter Bohnensalat .....	195
Chicorée mit Mandelsoße .....	197
Dal mit Spinat und Pastinaken .....	199
Dattel-Käse-Spieße an Pastinakenmus .....	201
Erbsen karibischer Art .....	203
Fenchel auf Tomatenbett mit Feta .....	205
Gefüllte Kohlrabi .....	207
Gemüsebandnußeln mit Bärlauch-Walnuss-Soße .....	209
Herbstpfanne .....	211
Ingwermöhren mit Tempeh .....	213
Kichererbsen orientalischer Art .....	215
Kreolische Gemüsepflanze an Tofu .....	217
Möhrenbratlinge mit Erbsen .....	219
Möhrensuppe thailändischer Art .....	221
Norddeutschland trifft Orient .....	223
Paprika mit Schafskäsefüllung .....	225
Pastinakencremesuppe .....	227
Porree mit Schafskäse .....	229
Porreejulienne mit eingelegtem Tofu .....	231
Rote-Bete-Bratlinge mit Chicoréesalat .....	233
Rote-Bete-Suppe mit Ziegenfeta gratiniert .....	235
Selleriecremesuppe .....	237
Spaghetti mit Brokkoli .....	239
Steinpilzcarpaccio .....	241
Steinpilz-Champignon-Cremesuppe .....	243
Sugo mit Sojanudeln .....	245
Süßkartoffelpüree mit Sojahack .....	247
Wirsing-Kürbis-Gratin .....	249
Wirsingröllchen mit Schafskäse .....	251
Wirsingrouladen .....	253
Zucchini-Lasagne mit Pilz-Walnuss-Füllung .....	255
Zucchiniröllchen und Salat .....	257

# Inhalt

<b>Sonstiges .....</b>	<b>259</b>
Das beste Bananeneis von Rainer aus Berlin .....	261
Wildkräuterbutter .....	263
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>264</b>
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>271</b>