

# Inhalt

## Vorwort

10 Rohkost und Lust? Das tönt schon fast wie ein Widerspruch in sich!

## Einführung

- 14 Von der veganen Rohkost zur «Haute Cuisine Crue»
- 23 Das Paradies essen
- 31 Die Fakten
- 36 Die häufigsten praktischen Fragen rund um die Rohkost und die spannenden Antworten der Expertin
- 41 Anleitung zur Sprossenzucht

## Getränke

- 46 Mandelmilch
- 46 Crazy Monkey – Kokos-Bananen-Drink
- 48 Green Cooler
- 48 Frozen Banana-Shake
- 50 Ice Chai
- 50 Sonnenschein-Tee
- 52 Indian Sunrise
- 52 Erdbeer-Shake

## Brote | Müesli

- 56 Essener Brot
  - Grundrezept
- 58 Nussbrot
- 58 Italienisches Oliven-Kräuter-Brot
- 59 Exotic-Müesli
- 59 Birchermüesli
  - Original-Müesli nach Dr. Bircher-Benner*
- 60 Beerenmüesli

## Suppen

- 64 Spicy Tomato-Shot
- 64 Gurkensuppe
- 66 Avocadosuppe mit Mango und Ananas
- 68 Peperonisuppe mit Minze
- 68 Mandel-Birnen-Suppe
- 70 Gazpacho
- 70 Spargel-Avocado-Suppe
- 71 Roher Borschtsch
- 72 Klare Shiitake-Suppe
- 72 Selleriesuppe mit Trüffelöl
- 74 Klare Curry-Tomatensuppe
- 74 Curry-Maissuppe

## **Salate | Vorspeisen**

- 78 Kräutersauce
- 78 Mandel-Dressing
- 80 Anis-Ananas-Dressing
- 80 Nüsslisalat mit Kaki und Nüssen
- 82 Wasserkresse-Avocado-Salat mit Blaubeer-Dressing
- 82 Sauerkrautsalat mit Ananas und Bananen
- 84 Avocadosalat mit Peperoncini und Mango
- 85 Kürbis-Birnen-Salat
- 86 Pikanter thailändischer Papayasalat
- 88 Grüner Salat mit Ingwer-Dressing
- 90 Karottensalat mit Datteln, Orangen und Mandeln
- 91 Gemüse-Frucht-Kugeln auf Brüsseler Endivie
- 92 Feigen mit Cashewnussfüllung

## **Hauptgang**

- 96 Ratatouille mit marinierten Sprossen
- 98 Polenta mit gefüllten Zucchiniblüten
- 100 Randenravioli mit Nussfüllung
- 102 Kürbis-Pastinaken-Nudeln
- 103 Zucchininudeln an Nusssauce
- 103 «Pizza»
- 104 Gemüse-Sushi
- 104 Brokkoli mit Mango
- 106 Karottensalat auf Gartenkresse
- 106 Kohlrabi-Trüffel-Carpaccio
- 108 Selleriespaghetti mit Steinpilzen und Rucola

## **Desserts**

- 112 Apfelkuchen mit Cashew-Vanille-Creme
- 114 Karob-Cashew-Creme mit Mirabellen
- 114 Avocado-Karob-Mousse mit Beeren
- 116 Melonen-Softice mit Estragon
- 118 Kirsch-Tartelettes
- 120 Himbeercreme mit Ingwer
- 122 Veilchenblüten-Granité
- 123 Avocado-Kokos-Eis auf Ananassalat
- 123 Bananeneis mit Kiwi
- 124 Register