

Inhalt

VORWORT	1
DIE BESTEN ZUTATEN	8
Gemüse ist der absolute Gewinner	10
Gemüse aus der Familie der Kreuzblütengewächse	11
Buntes Obst	14
Reifes Obst erkennen	17
Nicht zu vernachlässigen: Hülsenfrüchte	20
Gute Fette aus Nüssen, Kernen, Samen und Avocados	23
Getreideprodukte sind kein Superfood	26
Tierische Produkte – wenn überhaupt nur in Maßen	29
Der Olivenöl-Irrglaube	32
ANDI – mein Nährstoffdichte-Punktesystem	32
Offizielle Empfehlungen zur Ernährung	37
Der Nutritarianer-Ernährungskreis	38
COOK TO LIVE – KOCHEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN	40
Hilfreiche Ausstattung und Methoden	42
Gewürze, Kräuter und Würzmittel	43
Lebensmittel einkaufen	47
Sollte ich Bio-Produkte kaufen?	48
Gute Organisation	50
UNSERE GAST-KÖCHE	54
REZEPTE	59
Smoothies, Mix-Salate und Säfte	60
Frühstück	78
Salat-Dressings	102
Dips, Chips und Soßen	120
Salat	144
Suppen und Eintöpfe	188
Hauptspeisen	234
Fuhrmans Fast Food	324
Vegetarische Gerichte und Fleischgerichte	350
Desserts	362
EAT TO LIVE FÜR ALLE ANLÄSSE	408
DANKSAGUNG	412
INDEX	414
BEZUGSQUELLEN, ABBILDUNGSVERZEICHNIS	437

Rezepte

Die mit * gekennzeichneten Rezepte sind besonders gut zum Abnehmen geeignet und für diejenigen, die unter Diabetes oder dem metabolischen Syndrom leiden.

SMOOTHIES, MIX-SALATE UND SÄFTE 60

Beeren-Bananen-Smoothie* 64	Kopfsalat-Smoothie* 70
Apfel-Hafer-Smoothie* 65	Orangen-Salat-Smoothie* 72
Violetter Monster-Smoothie* 66	Detox-Grüntee 73
Ganz einfacher Mix-Salat* 67	Saft von Kreuzblütengewächsen 74
Schokoladen-Kirsch-Smoothie* 68	Super-Immunsystem 75
Grüner Gorilla* 70	Granatapfel-Erfrischung 76

FRÜHSTÜCK 78

Haferbrei aus dem Kühlschrank 81	Beeren-Muffins 91
Haferbrei mit Blaubeeren und Nüssen 82	Fruchtiger Frühstückssalat 94
Schneller Haferbrei mit Blaubeeren und Bananen 84	Tofu-»Rührei« nach toskanischer Art 96
Frühstückseintopf mit Aubergine* 85	Polenta-Frittata* 98
Quinoa-Frühstücksauflauf 86	Frühstücksriegel »Antioxidantien-Bomben« 99
Süßer Kürbistampf mit Blaubeeren* 88	Blattsalat-Wrap mit Avocado und Mango 100
Butternusskürbis-Frühstückssuppe* 89	
Äpfel »Supreme« 90	

SALAT-DRESSINGS 102

Mandel-Balsamessig-Vinaigrette* 106	Orangen-Erdnuss-Dressing 112
Caesar-Salat-Dressing für Nutritarianer* 107	Bananen-Walnuss-Dressing* 113
Blaubeer-Granatapfel-Dressing* 108	Ingwer-Mandel-Dressing* 114
Feigen-Dressing* 110	Cremiges Knoblauchdressing* 115
Samtiges grünes Dressing* 111	Ten-Thousand-Island-Dressing* 116
	Pesto-Dressing 118
	Guacamole-Dressing* 119

DIPS, CHIPS UND SOSEN 120

DIPS

Köstliche Guacamole* 122
Salsa mit schwarzen Bohnen und Mais* 123
Frische Tomaten-Salsa* 124
Bohnen-Dip* 126
Hummus von gerösteter Aubergine* 127
Toskanischer Bohnen-Dip* 128
Pilz-Walnuss-Paté* 130
Kräuter-»Ziegenkäse«* 132

CHIPS

Pita-/Tortilla-Chips 133
Grünkohl-Chips* 134

SOSEN

Champignon-Bratensoße* 136
Sesam-Ingwer-Soße 137
Tornado-Tomaten-Soße* 138
Blaubeer-Soße* 140
Rucola-Pesto* 141
Saft zum Einmachen 142

SALAT.....144

Rosenkohl-Salat*	149	Warmer Chicorée-Salat mit Himbeer-Vinaigrette	168
Grüner Salat mit Erdbeeren*	150	Jamaikanischer Gemüsesalat*	170
Salat mit Pak Choi und Äpfeln*	152	Kichererbsen-»Thunfisch«-Salat*	172
Kohlsalat mit gewürzten Kürbiskernen*	154	Beluga-Linsen-Escabeche*	174
Orangen-Sesam-Micro-Salat*	156	Rodeo-Salat*	176
Super-Krautsalat*	159	Taco-Salat mit Guacamole-Dressing*	178
Spargelsalat mit Dijonsenf-Vinaigrette*	160	Warmer Fenchel-Rucola-Salat*	180
Marinierte Pilze*	161	Grünkohlsalat mit Dijonsenf-Kürbiskern-Vinaigrette	181
Salat von gebackenen Roten Beeten und Spargel mit Kirschvinaigrette*	162	Warmer Butternusskürbis-Salat mit Äpfeln	183
Quinoa-Mango-Salat	165	Salat vom pochierten Butternusskürbis mit warmem Ingwer-Rosinen-Dressing	186
Mango-Salat mit schwarzen Bohnen	166		

SUPPEN UND EINTÖPFE.....188

Hausgemachte Gemüsebrühe	192	Gemüse Eintopf »deluxe«*	210
Eichkürbis-Eintopf mit Rosenkohl*	194	Persischer Kichererbse Eintopf*	213
Brokkoli-Pilz-Bisque*	195	Shiitake-Portobello-Pilzeintopf	214
Pilzcremesuppe	196	Shiitakesuppe mit Brunnenkresse*	216
Spargelcremesuppe*	198	Tomaten-Bisque*	218
Grünkohl-Suppe*	199	Herbstlicher Eintopf »Drei Schwestern«*	219
Süßkartoffel-Eintopf*	200	Schnelle Gemüse-Bohnensuppe*	221
Schneller Mais-Bohnen-Eintopf*	201	Linsen-Okra-Eintopf aus Westafrika*	222
Zucchini-Cremesuppe*	202	Toskanische Bohnensuppe mit feinen Blattkohl-Streifen*	224
Französische Erbsensuppe mit Minze*	203	Gelbes Linsen-Dal mit Mango*	226
Dr. Fuhrmans Anti-Krebs-Suppe*	204	Wassermelonen-Gazpacho*	228
Süß-saure Kohlsuppe auf ukrainische Art*	206	Gazpacho*	230
Blumenkohlcremesuppe	207	»Chili sin carne« mit schwarzen Bohnen und Butternusskürbis	231
Kohl Gemüse-Eintopf*	208	»Chili sin carne« mit Pilzen*	232
		»Chili sin carne« mit Goji-Beeren	233

HAUPTSPESSEN.....234

Thai-Gemüsecurry*	238	Gefülltes Gartengemüse*	266
Asiatisches Gemüse-Stir-Fry*	240	Thanksgiving-Braten ohne Fleisch*	269
Pilze und Bohnen auf krossem Grünkohl*	244	Gefüllte Paprika auf sizilianische Art*	270
Tempeh mit Pistazienkruste, dazu glacierte Shiitakepilze und Balsamico-Reduktion	246	Artischocken-Linsen-Braten*	272
Grünkohl Thai-Style mit Tofu*	248	Vegetarischer Shepherd's Pie*	274
Ratatouille mit braunen Champignons*	250	Gemüse-Tagine*	278
Tofu-Filets mit Pilz-Weinsoße*	251	Spinat mit Pilzen und Lauch*	279
Tofu aus dem Ofen mit tropischem Krautsalat und gebackenen Süßkartoffeln	253	Gedünsteter Grünkohl und Spinat mit Kürbiskernen*	280
Zucchini-Lasagne (ohne Nudelblätter)*	256	Grünkohl mit cremiger Cashewsoße*	281
Auberginen-Cannelloni mit Pinienkernen und Romesco-Soße*	260	Cremiger Grünkohl mit Pilzen auf Wildreis*	282
Süßkartoffel-»Lasagne« mit Mangold und Rucola-Walnuss-Pesto*	263	Großartiges Grün*	283
		Mangold mit Bohnen*	284

Rosenkohl mit Orangen und Walnüssen*	285	Überbackener Eichelkürbis	307
Rosenkohl mit Butternusskürbis und Korinthen*	286	Süßkartoffel-Spargel-Ragout*	308
Broccoli fra Diavolo – Scharfer Brokkoli*	288	Spaghettikürbis »Primavera«*	310
Blumenkohl-Curry mit Erbsen*	290	Mangold-Süßkartoffel-Gratin*	312
Blumenkohl-Spinat-Püree*	291	Mangold mit Orangenabrieb*	313
Graupenrisotto*	292	Channa saag (Scharfe Kichererbsen mit Spinat)*	314
Zitronen-Blumenkohl-Risotto*	294	Schwarze Bohnen auf kubanische Art*	315
Sommerliche Maispfanne mit Tomaten*	296	Mangold-Päckchen gefüllt mit Sofrito mit Pilzen und Kichererbsen, dazu Pflaumen-Salat*	316
Grüne Bohnen in Cashewcreme	298	Salat von roter Quinoa, gebratenen bunten Möhren, Rosenkohl, Perlzwiebeln und Dulse-Algen mit Kürbiskernen und Verjus	319
Pilze Stroganoff*	299	Mediterrane Bohnen-Grünkohl-Pfanne*	321
Kohlrouladen mit Pilzfüllung*	300	Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Gemüse in Thai-Kokossoße	322
Portobello-Pilze und Bohnen*	302		
Pilze mit Spinatfüllung*	303		
Polenta mit Kohl, gebratenen Portobello-Pilzen und Kirschen*	304		

FUHRMANS FAST FOOD 324

Sonnige Bohnen-Burger*	327	Italian Tortillas	338
Bessere Burger*	328	Popeye-Pitas mit mediterranem Tomatenaufstrich*	339
Süßkartoffel-Bohnen-Burger*	330	Pita-Fladen mit Portobello-Pilzen und roter Paprika*	340
Pilz-Burger »Kyoto«*	331	Gemüse-Kichererbsen-Wraps*	342
Enchiladas mit Bohnen*	332	Kopfsalat-Päckchen mit schwarzen Bohnen*	343
Burrito mit Bohnengemüse*	334	Blattkohl-Dijon-Wraps*	344
Fajitas mit Gemüse und Portobello-Pilzen*	335	Koreanische Sommerrollen*	345
Pizza mit gebackenem Gemüse	336	Würziges Süßkartoffel-Maisbrot	348

VEGETARISCHE GERICHTE UND FLEISCHGERICHTE 350

Bohnen-Putenfleisch-Burger*	352	Gedünsteter Lachs mit Gemüse aus dem Ofen*	358
Rührei mit Gemüse	353	Hähnchen à la creole mit Spinat*	360
Rührei mit Gemüse, Tofu und Salsa	354		
Mediterrane Fischpfanne*	356		

DESSERTS 362

Nuss-Häppchen mit Äpfeln und Beeren	366	Gekühlter Key-Lime-Pie	388
Chia-Cookies*	368	Mango-Pudding*	390
Goji-Beeren-Walnuss-Häppchen mit Schokolade	369	Kaki-Pudding*	392
Saftige Bohnen-Brownies	372	Beeren-»Joghurt«*	393
Süßkartoffel-Erdnussbutter- Cookies (mit Schokolade)*	374	Schokoladen-Avocado-Pudding	394
Gesunder Schokoladenkuchen	375	Pochierte Birnen mit zweierlei Soße	396
Bananen-Hafer-Riegel	378	Schokoladen-Dip	399
Caras Apfelstrudel*	380	Bananen-Walnuss-Eis*	400
Kokos-Möhren-Pie	382	Schokoladen-Kirsch-Eis*	401
Kürbis-Pie im Mandelboden	384	Fuhrmans Eiskonfekt*	402
Gefrorener Ananas-Bananen-Pie mit Kiwis und Erdbeeren	386	Pfirsich-Aprikosen-Sorbet*	404
		Erdbeer-Ananas-Sorbet*	405
		Red-Velvet-Sorbet*	406