

INHALT

- 7 Vorwort
- 8 Was sind Proteine
- 9 Ein Überblick über die Aminosäuren
- 11 Wie viel Eiweiß braucht der Körper?
- 13 Welche pflanzlichen Proteinlieferanten gibt es?
- 14 Fazit
- 16 Meine Top-Eiweißlieferanten
- 19 Basisrezepte

Frühstück

- 23 Blaubeersmoothie mit Brennesselsamen
- 25 Couscous mit frischen Früchten
- 27 Erdbeer-Protein-Shake
- 29 Frühstückscookies
- 31 Guten-Morgen-Müsli
- 33 Haferbrötchen mit Walnuss-Feigen-Aufstrich
- 35 Haselnusscreme
- 37 Karottenküchlein
- 39 Kraftbrot
- 41 Kürbis-Porridge
- 43 Mandel-Limetten-Oats mit marinierten Birnen
- 45 Mango-Hummus
- 47 Mango-Lassi
- 49 Müsliriegel
- 51 Pancakes mit Amaranth
- 53 Rührei mit Pfifferlingen und Grilltomaten
- 55 Tolgg'n mit Heidelbeercreme

Abendbrot

- 59 Buchweizenrisotto mit gebratenen Pilzen
- 61 Griechischer Salat mit Cashewfeta
- 63 Kümmelbrot
- 65 Lupinenaufstrich mit Leinsamencracker
- 67 Penne mit Cannelli-Bohnen
- 69 Rolands Jausenbrett
- 73 Rote-Linsen-Pfannkuchen mit Lauchcremefüllung auf geschmolzenen Tomaten
- 77 Saubohnenfalafel auf Babyspinat und Linsenkeimlingen
- 79 Weiße-Bohnen-Kräuter-Aufstrich

Vorspeisen

- 83 Blattsalat mit Quinoa-Keimlingen im Strudelblatt
- 85 Dim Sum
- 87 Gerstensalat auf Rucola und Papadam
- 89 Geschmorter Stangensellerie mit karamellisierten Zwiebeln und Cashewkernen
- 91 Grüner Spargel mit Kräutersoße auf Quinoa
- 93 Haferbällchen auf Süßkartoffelpüree mit jungen Karotten
- 97 Hirsesticks auf Mangold
- 99 Im Ofen gebackener Cashewkäse mit Schmortomaten
- 101 Lauwarmer Tomatensalat
- 103 Linsensuppe mit Radieschenstreifen
- 105 Marinierte Belugalinsen auf Mangold und Süßkartoffeln
- 107 Reispapiertaschen mit Sojabohnen und Chilidip
- 109 Rote-Bete-Lasagne mit Cashewfrischkäse
- 111 Rote-Bete-Terrine auf Selleriecreme
- 113 Salatherzen mit Erbsenspargelsprossen und Tahindressing
- 115 Spinatsuppe mit Cashewsahne
- 117 Suppe von gelben Mungobohnen mit Linsenkeimlingen
- 119 Süßkartoffelchips mit Avocadomajo

Hauptspeisen

- 123 Buchweizenbratlinge auf Seitangeschnetzelttem
- 125 Butternusskürbis aus dem Ofen mit Linsen-Blumenkohl-Dhal
- 127 Caramelle mit Steinpilzfüllung, grünen Sojabohnen und Rosmarin
- 131 Chana Masala mit Bulgur
- 133 Deftiger Bohneneintopf
- 135 Dinkelseitan-Teriyaki mit Brokkoli
- 137 Gebackenes Weizenschnitzel im Nussmantel auf Kartoffel-Petersilie-Salat
- 139 Gebratener Tempeh auf Pak Choi
- 141 Gefüllte Mairübchen mit Gemüsehirse auf Bohnencreme
- 145 Gemüse im Kichererbsenteig mit Limettencreme
- 147 Gemüse-Kamut-Pfanne mit Zitronenjoghurt
- 149 Geschmorter Fenchel auf Zitronen-Bulgur
- 151 Kamut-Keimling-Pfanne mit gebratenen Gewürzokraschoten
- 153 Kartoffelbratwurst auf lauwarmem Apfel-Radieschen-Salat
- 157 Kartoffelrösti mit Lupinen-Pilz-Gröstl an gebackenen Tomaten

INHALT

Hauptspeisen

- 161 Kichererbsenmedaillons mit Selleriepüree und Wirsing
- 165 Kichererbsentaler auf jungem Gemüse mit Minzsoße
- 169 Kürbisragout mit Sojageschnetzeltem auf Hafergrütze
- 173 Lupinengeschnetzeltes auf Zucchini nudeln
- 175 Lupinenschnitzel mit Wurzelrahmsoße, Erbsen und Rosmarinkartoffeln
- 179 Lupinensteak auf Chilibohne
- 181 Mit Hirse gefüllte Tomaten an gekräutertem Kartoffelstampf
- 183 Okraschoten Curry mit gebackenem Chilitofu
- 185 Pfannengryos von der Lupine im Pitabrot
- 189 Pfannkuchen von gelben Linsen mit grünem Spargel an Pesto
- 191 Polentastrudel auf Sojabohnenpüree und gebratenen Radieschen
- 195 Rote-Bete-Quiche
- 197 Sojageschnetzeltes mit Bulgur
- 199 Steinpilzburger mit gebratenen Zucchini und Blattsalaten
- 203 Tagliatelle mit Gemüserahmsoße

Nachspeisen

- 207 Amaranth-Riegel mit Datteln
- 209 Chia-Pudding mit Pink Grapefruit
- 211 Crème brûlée mit Tonkabohnenkruste
- 213 Gegrillte Ananas mit Haselnussmousse und Kürbisragout
- 215 Geliertes Rhabarberkompott mit Vanillejoghurt
- 217 Gepoppter Dinkel mit Marillenröster und Limettenjoghurt
- 219 Mangotörtchen auf Amaranth
- 221 Omas Pofesen
- 223 Papaya-Limetten-Trifle
- 225 Rhabarberkuchen
- 227 Süße Polentaschnitte mit Himbeercreme

- 228 Rezeptregister
- 230 Über den Koch und die Fotografin
- 230 Bildnachweis