

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 Brennnesselsamen
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 Jausenbrettl
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 Hirvesticks 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

Haupspeisen

- 123 Buchweizenbratlinge auf Seitangeschnetzeltem
- 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 Kichererbsesteig 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 Zucchininudeln
- 175 Lupinenschnitzel mit Wurzelrahmsoße, Erbsen und Rosmarinkartoffeln
- 179 Lupinensteak auf Chiligmüse
- 181 Mit Hirse gefüllte Tomaten an gekräutertem Kartoffelstampf
- 183 Okraschotencurry mit gebackenem Chilitofu
- 185 Pfannengyros 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