

Inhalt

Deutschland, Österreich und Schweiz	14
Brokkoli-Speck-Suppe mit Kürbiskernöl	16
Gurkensuppe mit Räucherlachs	20
Bayrischer Wurstsalat	22
Würziges Gröstl mit Gemüse	24
Petersilienwurzel-Rösti mit Spiegelei	26
Warmer Kohlsalat mit Speck und Thymian	30
Kohlrabi-Reiberdatschi mit Erbsen-Hummus ...	32
Zanderfilet mit Spinat-Pilz-Gemüse	34
Zwiebelrostbraten mit grünen Bohnen und Nudeln	36
Krautwickel	40
Süßer Schmarren aus Erbsen	42
Joghurt-Topfen-Nockerl auf Fruchtspiegel	44
Vanille-Creme mit Apfelkompott	46
Linsenbrot mit Speck und Zwiebeln	48
Apfelkücherl	50

USA und Texmex	52
Leinsamen-Burger mit Kohlrabi-Pommes	54
Texmex-Burger	56
Lamm-Burger mit Portobello-Pilz	60
Gefüllte Tortillas	62
Taco-Shell mit Garnelen	64
Kidneybohnen-Taler mit Salat	66
Mexikanische Bruschetta mit Tomatensalsa	68
Rindersteak mit Bohnenpüree und Zuckererbsen	70
Surf 'n' Turf	72
Rock 'n' Roll	74
Lauwarmer kreolischer Garnelensalat	76
Frozen-Yoghurt-Snack	80
Cheesecake with Strawberries	82
Nuts Delight	84
Toastmuffins mit Ei und Speck	86
 Südamerika	 88
Berenjenas en Escabeche	90
Bohnensalat mit Rinderstreifen und frischer Minze	92
Rinderstreifen mit Salsa und Bohnenmus	94
Porotos Granados	96
Schwarze-Bohnen-Eintopf	98
Fainá	100
Ceviche	104
Moqueca de Peixe e Camarão	106
Gegrilltes Hähnchen nach peruanischer Art	108
Blumenkohl-Reis	110
Chorizo mit Chimichurri	112
Mousse de Maracuja	116
Bananos Calados	118
Brasilianischer Karottenkuchen	120
Würzige Quinoa-Taler	122

Asien 124

Pho Ga – Chicken Pho	126
Sesambällchen mit Sauer-scharf-Soße	128
Mungbohnsensalat	130
Glasnudelsalat mit Wasabi-Steak	132
Japanischer Spinatsalat mit Hähnchenspießen	134
Gobhi Matar Rasedar	138
Indisches Hähnchencurry	140
Jaromakohl mit Tintenfisch und Ingwer	142
Pak Choi mit Chili-Garnelen	144
BodyChange®-Sushi	148
Hühnchen-Glasnudel-Pfanne	150
Ananas-Salat mit Chili-Crème-fraîche	152
Mango-Pudding mit gerösteten Kokoschips	154
Matcha-Cookies	156
Sesam-Reisbrot	158

ien und Spanien..... 160

Gazpacho	162
Artischocken-Thunfisch-Salat	164
Mediterrane Fischfrikadellen mit Auberginen ..	166
Andalusische Gambaspfanne	168
Spaghetti mit Bohnen-Erbсен-Soße	170
Lachs-Pasta auf Zitronen-Weißwein- Kokos-Soße	172
Zucchini-Lachs-Lasagne	174
Jakobsmuscheln mit Rote-Linsen-Risotto	178
Pizza à la BodyChange®	180
Lammrücken mit Pimientos de Padrón	182
Paella mixta	184
Ricotta mit Erdbeeren und frischem Pfeffer	188
Orangen-Mascarpone im Glas	190
Schicht-Frühstück italienischer Art	192
Zucchini-Antipasti	194

Afrika und Orient..... 196

Nigerianische Erdnusssuppe	198
Orientalische Falafel mit Scampi	200
Linsen-Falafel mit Gartensalat	204
Kichererbsen-Bällchen an Tomaten	206
Türkische Lammbällchen mit Bohnen-Hummus ..	208
Orientalischer Kichererbsensalat mit frischer Minze	210
Lammspieße mit weißem Bohnensalat	212
Lahmacun	214
Fischfilet auf Zimt-Auberginen und Minze	216
Rote Linsen mit Ofengemüse und verlorenen Eiern	220
Pudla	222
Orientalische Dattel-Kokos-Pralinen	224
Feigen-Mousse	226
Türkischer Milchreis	228
Afrikanisches Brot	230

kes und Smoothies 232

Wachmacher-Shake	234
Vanilla-Coffee-Shake	236
Green Smoothie	238
Erdnussshake	240
Shake-Cookies	242
Erfrischende Minz-Buttermilch	246
Bananen-Erdnuss-Smoothie	248
Bananen-Shake-Eis	250
Kiwi-Mascarpone-Smoothie	252
Erdbeer-Shake	254
Schokoladiger Latte macchiato	258
Chai Latte	260
Buttermilch-Himbeer-Limetten-Smoothie	262
Beeren-Haselnuss-Shake	264
Buttermilch-Shake mit Zimt	266