

# Inhalt

Einleitung ..... 9

## VORSPEISEN

Salat aus roter Bete und Blutorangen ..... 12  
Gurkensalat mit Garnelen und Mango ..... 14  
Kartoffelpuffer mit Räucherlachs ..... 16  
Asiatischer Gurkensalat mit Sojabohnen und Ingwerdressing ..... 18  
Krautsalat mit Apfel ..... 20  
Frühlingsrollen mit Shiitake, Kräutern und Mangosauce ..... 22  
Quinoa-Gurken-Salat zum Mitnehmen ..... 24

## HAUPTGERICHTE

Kabeljau mit Kurkuma-Rettichspiralen ..... 26  
Risotto mit roter Bete ..... 28  
Hähnchenspieße mit Erdnuss-Ingwer-Sauce auf Karottenspiralen ..... 30  
Zucchini und Spargel alla Carbonara ..... 32  
Japanische Suppe mit Rettich ..... 34  
Kichererbsen-Karotten-Kuchen mit Joghurtsauce ..... 36

Zucchinispaghetti mit Muscheln ..... 38  
Zucchini-Karotten-Tarte ..... 40  
Gurkenspiralen mit Thunfisch & Avocado-Kürbiskern-Pesto ..... 42  
Steinbutt in Senfsauce mit Pastinakenspiralen ..... 44  
Putenburger auf marokkanische Art mit Avocado-Aioli ..... 46  
Karottenspiralen mit Kürbis-Pancetta-Sauce ..... 48  
Koreanisches Gemüse-Rindfleisch-Gericht ..... 50  
Pad Thai aus rohem Gemüse ..... 52  
Butternusskürbis mit Wildreis ..... 54  
Zucchini mit Basilikum-Walnuss-Pesto ..... 56

## DESSERTS

Milchreis mit Birne und Lavendel ..... 58  
Konfekt aus Kochbananen und Kakao ..... 60  
Süßkartoffelwaffeln mit Heidelbeeren ..... 62  
Schoko-Zucchini-Muffins ..... 64  
Maronencremetöpfchen ..... 66  
Schoko-Süßkartoffel-Kuchen ..... 68  
Holunder-Birnen-Eis am Stiel ..... 70