

# REZEPTE

## Frühstück

- 42** Powermüsli mit Erdmandeln
- 87** Aprikosenaufstrich mit Zitronenmelisse
- 135** Frucht-Müsli-Trifle mit Joghurt

## Suppen & Eintöpfe

- 63** Karotten-Ingwer-Suppe
- 77** Steckrübeneintopf mit Pellkartoffeln
- 85** Französische Kräutersuppe
- 129** Gazpacho
- 143** Kürbissuppe mit schwarzen Bohnen

## Salate

- 12** Linsensalat mit Hanfsamen
- 24** Avocado-Taboulé mit Granatapfekernen
- 33** Melonen-Gurken-Salat mit Limettendressing
- 50** Couscous-Salat mit Minze
- 139** Nudelsalat mit Wassermelone und Feta
- 155** Quinoa mit Roter Bete und Apfel

## Vorspeisen

- 18** Knoblauch-Garnelen aus dem Backofen
- 73** Rohkoststicks mit Meerrettich-Honig-Dip
- 152** Thunfisch-Carpaccio
- 153** Gefüllte Avocado mit Sauerrahm-Dressing

## Hauptgerichte

- 31** Milchreis mit Rhabarber
- 45** Parmesan-Fainá mit Tomaten
- 46** Asia-Wok-Gemüse mit schwarzem Reis
- 54** Quinoa-Bratlinge mit Saure-Sahne-Dip
- 61** Dinkel-Pfannkuchen Variante 1 – fruchtig Variante 2 – süß Variante 3 – herhaft
- 64** Coq au vin
- 65** Frühlingsgemüse-Gratin
- 78** Putensteaks mit Apfel-Spitzkohl
- 91** California-Wrap

**140** Garnelenpfanne mit Spargel

**142** Cremiges Graupen-  
risotto mit Wurzel-  
gemüse und Pilzen

## *Kuchen & Desserts*

HIER IST ALLES VEGETARISCH

**100** Glasierter Lachs  
mit Gewürzkarotten

**103** Seelachs auf Rahm-  
wirsing

**104** Rote-Bete-Quiche

**108** Barschfilet mit Dill-  
kartoffeln

**112** Schweinefilet mit  
Cranberrys

**114** Chilihähnchen  
in Kakaomarinade

**120** Pellkartoffeln  
mit Kräuterquark

**122** Hähnchenspieße  
mit Paprika-Kartoffel-  
Püree

**125** Spargel-Kokos-Curry  
mit Schweinefilet

**128** Rindfleischstreifen  
mit grünen Bananen und  
Kokosgemüse

**19** Hirse-Vanille-Creme mit  
zimtigem Kirschkompost

**35** Spinat-Pistazien-Torte

**81** Vollkornkuchen  
mit Quitten

**94** Himbeer-Cheesecakes

**98** Erdbeerkuchen,  
klassisch

**136** Schokokuchen mit  
Zucchini und Avocado

**137** Pekannuss-Crumble  
mit Erdbeeren und  
Pfirsichen

**141** Zitrusgranita

**149** Heidelbeer-Scones

## *Brote & Dips*

**67** Süßer Hefezopf

**68** Herhaftes  
Sauerteigbrot

**110** Zitronensalz

**119** Zitronen-Lorbeer-Öl

**146** Sauerkraut-Cracker  
**147** Mediterrane  
Walnuss-Cracker

**147** Walnuss-Aufstrich

**147** Räucherlachs-Aufstrich  
mit Avocado

**151** Apfel-Hirse-Brot mit  
Sonnenblumenkernen

## *Smoothies & Getränke*

HIER IST ALLES VEGETARISCH

**53** Petersilie-Smoothie  
mit Aprikosen

**86** Grapefruitwasser mit  
Rosmarin

**134** Grapefruit-Smoothie  
mit Bananen