

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 Granatapfelkernen
- 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

Hauptspeisen

- 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 – herzhaft
- 64** Coq au vin
- 65** Frühlingsgemüse-Gratin
- 78** Putensteaks mit Apfel-Spitzkohl
- 91** California-Wrap

- 140** Garnelenpfanne mit Spargel
- 142** Cremiges Graupenrisotto mit Wurzelgemüse und Pilzen

Kuchen & Desserts

HIER IST ALLES VEGETARISCH

- 100** Glasierter Lachs mit Gewürzkarotten
- 103** Seelachs auf Rahmwirsing
- 104** Rote-Bete-Quiche
- 108** Barschfilet mit Dillkartoffeln
- 112** Schweinefilet mit Cranberrys
- 114** Chilihähnchen in Kakaomarinade
- 120** Pellkartoffeln mit Kräuterquark
- 122** Hähnchenspieße mit Paprika-Kartoffelpüree
- 125** Spargel-Kokos-Curry mit Schweinefilet
- 128** Rindfleischstreifen mit grünen Bananen und Kokosgemüse
- 19** Hirse-Vanille-Creme mit zimtigem Kirschkompott
- 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

Smoothies & Getränke

HIER IST ALLES VEGETARISCH

- 53** Petersilie-Smoothie mit Aprikosen
- 86** Grapefruitwasser mit Rosmarin
- 134** Grapefruit-Smoothie mit Bananen

Brote & Dips

- 67** Süßer Hefezopf
- 68** Herzhaftes 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