

INHALT

Vorwort 10

ROHKOST-BASICS

Mein Weg zur rohen Küche 14

Das Rezept zum Buch 17

Mein rohes Werkzeug 18

Die fabelhafte Welt der rohen Küche oder: Was kann roh? 19

Rohkost – die kunterbunte Geschmacksexplosion 20

Roh durch die vier Jahreszeiten – weil guter Geschmack immer Saison hat! 21

Rohe Frühlingsgefühle 22

So schmeckt der rohe Sommer 22

Herbstzeit – die Köstlichkeiten der Rohkost 23

Rohe Ostern 23

Muttertags bleibt die Küche kalt 26

Genussvoll durch die Weihnachtszeit 26

Iss dich schön mit Rohkost 28

Chill-out mit Rohkost 30

Mit Rohkost zur Bikinifigur 31

Der gemixte Saft in aller Munde – was ist dran am Smoothie-Hype? 33

Lichtschutz auf den Teller – Lebensmittel gegen den Sonnenbrand 34

Der Kampf am Urlaubsbüfett vs. der Kampf gegen die Urlaubskilos 35

Heimische Superfoods – es muss nicht immer exotisch sein 40

Rohkost und bio – die perfekte Symbiose 42

DIE REZEPTE

AM ANFANG - MENÜSTARTER 46

Avocado-Carpaccio an scharfer Fenchelvinaigrette auf Salatbett 48

Rotkohl liebt Apfel 51

Sellerie-Apfel-Cremesuppe 52

Pinker Waldorfsalat 55

Brokkoli-Avocado-Cremesuppe 56

3erlei rohköstliche Reibsalate 58

Süßer Rote-Bete-Salat mit Maulbeeren 58

Scharfer Zucchini-Avocado-Salat 58

Zitroniger Möhrensalat 59

Grünes Süppchen von allerlei Blattgemüse 61

Carpaccio von der Roten Bete mit marinierten Pilzen 62

Pak-Choi-Salat mit Zitronencreme 65

Fruchtige Möhrencremesuppe 66

Bunter Feigensalat 69

Cremiger Gurkensalat mit Dill 70

Weißer Suppe de luxe 73

Fenchel-Gurken-Salat mit rotem Sößchen 74

Fruchtige Rote-Bete-Fenchel-Cremesuppe 77

Fenchel-Waldorfsalat 78

ALS NÄCHSTES - HAUPTGANG 80

Falafel auf orientalischen Tomaten 82

Lasagne mit Cashew-Béchamel 85

Gemüsecurry 86

Buntes Jausenbrot 89

Pestonudeln 90

Pak Choi mit fruchtiger Möhren- und Lemongrasscreme	93
RAWvioli von der Roten Bete	94
Ungarische Pilze	97
Spinat-Avocado-Tarte	98
Chili sin carne mit Pinienkernen	101
Avocado-Maki im Paprikamantel	102
Rote-Bete-Tatar	105
Gefüllte Tomaten	106
Spinat-Kohlrabi-Nudeln	109
Pestohäppchen	110
Pak Choi in gelber Currysoße	113
Gurkenröllchen mit Spinatcreme	114
Papaya-Carpaccio mit Minzpesto	117

FÜR DANACH - DESSERTS 118

Schokomousse mit Granatapfel und Kakaonibs	120
Exotisches Tatar	123
Kokos-Dessertcreme mit Heidelbeer-Zwetschgen-Soße	124
Granatapfel-Tartelettes	127
Nussporridge – mein perfektes Frühstück	128
Apfel-Feigen-Crumble	131
Cashewcreme mit frischen Früchten	132
Haselnuss-Feigen-Konfekt	135
Johannisbeerbowl mit frischen Früchten	136
Früchte-Schoko-Block	139
Apfel-Orangen-Schoko-Tarte	140
Vanillefondue mit frischen Früchten	143
Schoko-Kokos-Torte	144

DIES UND DAS 146

Johannisbeersshake mit Mandel- oder Cashewmilch 148

Schalottenrelish 151

Green Smoothies 152

Sweet-sour 152

Immunpower 152

Energizer 153

Dips 155

Würziger Gazpachodip 155

Feiner Brokkolidip mit Pinienkernen 155

Cremiger Hummus von der Avocado 156

Rote-Bete-Hummus 157

Schalottenvinaigrette mit Zitrone 158

Sonnenblumen-Bolognese 161

Radieschen-Tzatziki mit erfrischender Minze 162

Frisch gepresste Säfte 165

Red Detoxjuice »Good Morning Booster« 165

Red Detoxjuice »Gute Abwehr« 165

Kurzinterview mit der Autorin Michaela Russmann 166

Danksagung 171

Rezeptregister nach Kategorien 172

Zutatenregister 174

Über die Autorin 175