

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

Essen und Trinken 7

Morgens, mittags, abends

Kaiser, König und Bettelmann sind  
überholt! 11

Morgens

Wassermelonen-Erdbeer-Smoothie 16

Beeren-Smoothie 18

Trauben-Kiwi-Smoothie 22

Karotten-Ingwer-Milch 24

Mango-Joghurt-Schümli 27

Guten-Morgen-Tee 28

Stachelbeerkompott mit Quark 30

Birchermüsli 33

Selbst gemachtes Knuspermüsli 34

Rotes Johannisbeergelee 39

Krabbenbrötchen 40

Knusprige Lachs-Meerrettich-Schnittchen 44

Vollkornbrot mit Hüttenkäse, frischen Kräutern  
und Parmaschinken 46

Spiegelei mit Chorizo, Paprika und Gurke 49

Ei im Glas mit Vollkorncroûtons, Nordsee-  
krabben und Gartenkresse 50

Omelett mit Tomaten, Ziegenfrischkäse  
und Basilikum 52

Fruchtiger Brunnenkresse-Salat mit  
Vanille-Vinaigrette 56

Büffelmozzarella mit Weinbergpfirsich,  
Rucola und Himbeer-Vinaigrette 58

Herzhafte Waffeln mit Käse, Möhren  
und Kräutern 61

Haselnussmuffins mit Pflaumenmus 62

Mittags

Kaltes Gurken-Apfel-Süppchen 66

Weiß-Bohnensuppe mit Knoblauchcrostini 68

Bohneneintopf mit Zwetschkuchen 71

Rohkost mit zweierlei Dips und Focaccia 72

Tomatensalat mit gratiniertem Ziegenkäse 76

Rote-Bete-Salat mit Löwenzahn und Apfel 78

Grüner Spargelsalat mit Hähnchenbrust  
und Grapefruit 81

Matjes auf Kartoffel-Gurken-Salat 84

Sardellen in Olivenkruste auf Wildkräuter-  
salat 86

Mediterranes Ofengemüse 90

Gemüse in orientalischer Orangensauce 92

Indisches Linsengemüse 95

Curry-Bananen-Brot ... mit Avocado  
und Tomate 98

Asiatischer Spargel mit gebratenem Saibling  
und Maracuja-Vinaigrette 100

Pizza mit Ofentomaten und Sardinen 104

Calamaretti auf gegrillten Zucchini 106

Spaghetti Vongole mit asiatischen Aromen 109

Bohneneintopf mit Meeresfrüchten 110

Gebratener Zander auf Sauerkraut mit  
karamellisierten Äpfeln 112

Ofenpoularde mit Fächerkartoffeln 115

Entenbrust auf Glasnudelsalat mit

Teriyakisauce 116

Kaninchenkeulen auf Polenta mit

Kräuterseitlingen 118

Schweinekoteletts mit Salbei und gebackenem  
Butternusskürbis 122

Lammcarree mit Kichererbsenpüree und  
Tomatensalsa 124

Lamm-Pita 127

Pasta mit Rindfleisch, grünen Bohnen  
und Gorgonzola 128

Kalbskotelett mit Chilischalotten und  
Radicchio-Birnen-Salat 130

Rinderfilet mit gegrillten Steinpilzen 134

Pikanter Bananen-Ananas-Salat 136

Frittierte Holunderblüten mit Weißwein-  
Sabayon 139

Kirschclafoutis 140

Orangenlimonade 143

## Abends

- Grüne Minestrone und Pesto-Crostini 148
- Orientalische Rote-Bete-Suppe mit  
Hackfleisch-Wantans 150
- Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen und Speck 153
- Asiatische Fische 156
- Misosuppe mit Garnelentempura 158
- Temaki mit Sesammayonnaise 161
- Gefüllte Artischockenböden 162
- Gefüllte Zwiebeln auf Mangoldgemüse 166
- Brokkoli-Bohnen-Salat mit Tofudressing 168
- Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry 171
- Spargel-Zitronen-Risotto 174
- Pulpo-Risotto 176
- Spaghetti mit Kürbis und Walnusspesto 179
- Basilikum-Gnocchi mit Tomaten 180
- Gebratene Sardellen mit Sauce Rouille 182
- Sardinien auf Auberginen und Paprikasauce 186
- Geräucherte Forelle auf Meerrettich-Kartoffel-  
püree 188
- Gebratener Lachs auf grünem Spargel 191
- Loup de mer auf Artischocken-Kartoffel-  
Gemüse 192
- Pochierter Steinbutt mit Weinbergpfirsichen  
und Eisenkrautsauce 194
- Dorade in der Salzkruste 198
- Fischcurry thailändischer Art 200
- Gebratene Wachteln auf Bulgur mit  
gebackenen Aprikosen 204
- Geflügelleber mit Chicorée und Weintrauben 206
- Perlhuhnbrust mit Ofensellerie, frischem Mais  
und Lorbeerjus 209
- Schweinecurry mit Korianderkartoffeln 210
- Hirschrücken mit Spitzkohl und  
Essig-Kirschen 214
- Beerengratin 216
- Mandel-Dattel-Kuchen mit Orangen-  
Karamellsauce 219
- Birnen in Ingwer-Zitronengras-Sud 222
- Olivenölkuchen mit Weintrauben 224

## Zutateninformationen

- Milchprodukte 21
- Nüsse 37
- Weißmehl- oder Vollkornbrot 43
- Eier 55
- Rohkost 75
- Bitterstoffe 83
- Sekundäre Pflanzenstoffe 89
- Hülsenfrüchte 97
- Spargel 103
- Pilze 121
- Fleisch 133
- Zitrusfrüchte 145
- Kartoffeln 155
- Artischocken 165
- Reis 173
- Fisch 185
- Butter 197
- Kokosnuss 203
- Gewürze 213
- Süßes 221
- Noch mehr Wissenswertes
- Wie wir schmecken 227
- Bio-Nahrung – automatisch gesund? 228
- Von den Vorzügen der Hausmannskost 229
- Was den einen nährt ... 229

## Glossar

233

## Rezeptverzeichnis

234

## Stichwortregister

236

## Impressum

240