

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

Stachelbeercompott 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, Nordseekrabben 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

Weisse-Bohnensuppe mit Knoblauchcrostini 68

Bohneneintopf mit Zwetschgenkuchen 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	Zutateninformationen
Grüne Minestrone und Pesto-Crostini 148	Milchprodukte 21
Orientalische Rote-Bete-Suppe mit Hackfleisch-Wantans 150	Nüsse 37
Kartoffelsuppe mit Pfifferlingen und Speck 153	Weißmehl- oder Vollkornbrot 43
Asiatische Fischsuppe 156	Eier 55
Misosuppe mit Garnelentempura 158	Rohkost 75
Temaki mit Sesammayonnaise 161	Bitterstoffe 83
Gefüllte Artischockenböden 162	Sekundäre Pflanzenstoffe 89
Gefüllte Zwiebeln auf Mangoldgemüse 166	Hülsenfrüchte 97
Brokkoli-Bohnen-Salat mit Tofudressing 168	Spargel 103
Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry 171	Pilze 121
Spargel-Zitronen-Risotto 174	Fleisch 133
Pulpo-Risotto 176	Zitrusfrüchte 145
Spaghetti mit Kürbis und Walnusspesto 179	Kartoffeln 155
Basilikum-Gnocchi mit Tomaten 180	Artischocken 165
Gebratene Sardellen mit Sauce Rouille 182	Reis 173
Sardinen auf Auberginen und Paprikasauce 186	Fisch 185
Geräucherte Forelle auf Meerrettich-Kartoffel- püree 188	Butter 197
Gebratener Lachs auf grünem Spargel 191	Kokosnuss 203
Loup de mer auf Artischocken-Kartoffel- Gemüse 192	Gewürze 213
Pochierter Steinbutt mit Weinbergpfirsichen und Eisenkrautsauce 194	Süßes 221
Dorade in der Salzkruste 198	Noch mehr Wissenswertes
Fischcurry thailändischer Art 200	Wie wir schmecken 227
Gebratene Wachteln auf Bulgur mit gebackenen Aprikosen 204	Bio-Nahrung – automatisch gesund? 228
Geflügelleber mit Chicorée und Weintrauben 206	Von den Vorzügen der Hausmannskost 229
Perlhuhnbrust mit Ofensellerie, frischem Mais und Lorbeerjus 209	Was den einen nährt ... 229
Schweinecurry mit Korianderkartoffeln 210	Glossar
Hirschrücken mit Spitzkohl und Essig-Kirschen 214	233
Beerengratin 216	Rezeptverzeichnis
Mandel-Dattel-Kuchen mit Orangen- Karamellsauce 219	234
Birnen in Ingwer-Zitronengras-Sud 222	Stichwortregister
Olivenölkuchen mit Weintrauben 224	236
	Impressum
	240