

Zur Einstimmung

- Achtsam leben 10
- Einblicke in das Leben einer
Herzensköchin 12
- Tischgebete 13
- Hinweise zum Umgang mit
diesem Buch 16

Frühstück

- Achtsam kochen, essen und trinken –
ein kleiner Leitfaden 20
 - Übung: Achtsam atmen 24
 - Süße Hirse mit Orangensaft, gedünstetem
Obst und gerösteten Mandeln (vegan) 26*
 - »Restebrei-Scheiterhaufen« mit Kokosmilch
und Waldbeeren (vegan) 28*
- Das Glück des Kochs 30
 - Birchermüsli 32*
 - Übung: Bertas Ei 34
 - Rührei auf Bauernbrot mit Honig-Senf-
Frischkäse und Tomaten 36*

Vorspeisen

- Richtlinien für den
achtsamen Koch 42
 - 10 Tipps aus dem Zenkloster 46
 - Übung: Mit dem Körper arbeiten 47
 - Rote-Bete-Carpaccio mit Sahnemeerrettich,
Frühlingszwiebeln und Walnüssen 52*
 - Linsensalat mit gebackener Mango und
Erdnussbutter-Limetten-Dressing (vegan) 53*
 - Salat aus Babyspinat mit Äpfeln und
Kartoffeldressing (vegan) 56*
 - Thai-Bowl mit Reismudeln, knackigen
Zuckerschoten und Kokos-Koriander-Pesto 59*
- Die Lebensmittel-Tanten 61
 - Brokkoli-Kokos-Suppe mit Ingwer und
Gurken-Minz-Topping (vegan) 62*
 - Sellerie-Apfel-Suppe mit knusprigen
Salbei-Chips (vegan) 64*

Hauptspeisen

- Achtsamkeit in der Küche –
Ein Erfahrungsbericht aus dem
Zenkloster 68
 - Übung: Hosentaschen-Nüsse 71
 - »Dicker Hannes« (Norddeutscher Kartoffel-
auflauf vom »Friedenshof«) mit lauwarmem
Apfelmus 73*
- Stotter-Paul 76
 - Orientalische Karotten mit Orangenöl, Datteln,
Minze und Granatapfeljoghurt (ohne Dip
vegan) 79*
 - Gefüllte Spinat-Feta-Pfannkuchen mit Tomaten-
Schokoladen-Soße 82*
 - Süßkartoffel-Kokos-Gratin mit gebratenen
Austernpilzen und gebackenen Feta-
Pflaumen 87*

Der Zenmeister und das Reiskorn 90

Kartoffel-Brunnenkresse-Strudel mit Weißwein-Senf-Sahnesoße und Shoyu-Kernen 93

Pecorino-Mürbeteig-Tartelettes mit Trauben, Balsamico-Zwiebeln, Ziegenkäse und indischem Gurken-Raita 96

Übung: Der kleine Buddha badet 100

Veggie-Burger mit homemade Rote-Bete-Ketchup, Avocado und geschmolzenen Cockailtomaten (vegan) 102

Homemade Rote-Bete-Ketchup 104

Veggie-Burger 106

Nepalesisches Kartoffel-Reisflocken-Curry mit Kokos-Mandel-Milchreis (vegan) 108

Spaghetti mit Linsenbolognese und »Cashewnuss-Parmesan« (vegan) 111

Kürbislasagne mit Orangen-Béchamel 114

Das große Festessen 116

Desserts

Wenn's drunter und drüber geht –
die Herzensköchin im Alltag 120

Das wütende Kind an der Kasse 122

Vegane Mousse au Chocolat 124

Himbeer-Mascarpone-Creme mit knusprigen Amarettini-Bröseln und Mandelsirup 126

Zwetschgen-Marzipan-Crumble nach Edward E. Brown 128

Kirsch-Tiramisu 130

Eiscreme für die Seele 132

»Gepimptes« Vanilleeis mit Honigmandeln und Fleur de Sel 134

Übung: Der Alien 136

Brot und Kuchen

Edwards achtsame

Resteverwertung 140

Vegan leben 142

Schnelle Cranberry-Knusperschnitten 144

Lauwarmer Schokoladen-Krokant-Kuchen mit Maracujasoße 147

Geburtstagskuchen von Mama – Saftiger Zitronenkuchen mit Schokoguss 149

Luzy im Fantasia-Land 152

Salzkaramell-Käsekuchen mit selbstgemachtem Karamell und aprikotisierten Birnen 154

Schwedischer Apfel-Zimt-Kuchen mit Hagelzucker 160

Hirse-Honigkuchen mit Mandeln und Kurkuma 165

Süße Rosinen-Milchbrötchen mit Vanillesahne und homemade Kürbis-Apfel-Sanddorn-Marmelade 168

Übung: Teig in meinen Händen 174

Pizzaschnecken mit Mozzarella und frischem Basilikum 178

Eine Scheibe »Extra-Brot« 180

Gesundes Körner-Knäckebrot 183

Die Autorin 186

Danke 187

Verzeichnis der Rezepte 188