

## 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 Reisnudeln, 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

## 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  
*Bircher Müsli* 32  
Übung: Bertas Ei 34  
*Rührei auf Bauernbrot mit Honig-Senf-Frischkäse und Tomaten* 36

## Hauptspeisen

- Achtsamkeit in der Küche – Ein Erfahrungsbericht aus dem Zenkloster 68  
Übung: Hosentaschen-Nüsse 71  
*»Dicker Hannes« (Norddeutscher Kartoffelauf 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

<b>Der Zenmeister und das Reiskorn</b>	90
<i>Kartoffel-Brunnenkresse-Strudel mit Weißwein-Senf-Sahnesoße und Shoyu-Kernen</i>	93
<i>Pecorino-Mürbeteig-Tartelettes mit Trauben, Balsamico-Zwiebeln, Ziegenkäse und indischem Gurken-Raita</i>	96
<b>Übung: Der kleine Buddha badet</b>	100
<i>Veggie-Burger mit homemade Rote-Bete-Ketchup, Avocado und geschmolzenen Cocktailltomaten (vegan)</i>	102
<i>Homemade Rote-Bete-Ketchup</i>	104
<i>Veggie-Burger</i>	106
<i>Nepalesisches Kartoffel-Reisflocken-Curry mit Kokos-Mandel-Milchreis (vegan)</i>	108
<i>Spaghetti mit Linsenbolognese und »Cashew-nuss-Parmesan« (vegan)</i>	111
<i>Kürbislasagne mit Orangen-Béchamel</i>	114
<b>Das große Festessen</b>	116

## Desserts

<b>Wenn's drunter und drüber geht – die Herzensköchin im Alltag</b>	120
<b>Das wütende Kind an der Kasse</b>	122
<i>Vegane Mousse au Chocolat</i>	124
<i>Himbeer-Mascarpone-Creme mit knusprigen Amarettini-Bröseln und Mandelsirup</i>	126
<i>Zwetschgen-Marzipan-Crumble nach Edward E. Brown</i>	128
<i>Kirsch-Tiramisu</i>	130
<b>Eiscreme für die Seele</b>	132
<i>»Gepimptes« Vanilleeis mit Honigmandeln und Fleur de Sel</i>	134
<b>Übung: Der Alien</b>	136

## Brot und Kuchen

<b>Edwards achtsame Resteverwertung</b>	140
<b>Vegan leben</b>	142
<i>Schnelle Cranberry-Knusperschnitten</i>	144
<i>Lauwarmer Schokoladen-Krokant-Kuchen mit Maracujasoße</i>	147
<i>Geburtstagskuchen von Mama – Saftiger Zitronenkuchen mit Schokoguss</i>	149
<b>Luzy im Fantasia-Land</b>	152
<i>Salzkaramell-Käsekuchen mit selbstgemachtem Karamell und aprikotisierten Birnen</i>	154
<i>Schwedischer Apfel-Zimt-Kuchen mit Hagelzucker</i>	160
<i>Hirse-Honigkuchen mit Mandeln und Kurkuma</i>	165
<i>Süße Rosinen-Milchbrötchen mit Vanillesahne und homemade Kürbis-Apfel-Sanddorn-Marmelade</i>	168
<b>Übung: Teig in meinen Händen</b>	174
<i>Pizzaschnecken mit Mozzarella und frischem Basilikum</i>	178
<b>Eine Scheibe »Extra-Brot«</b>	180
<i>Gesundes Körner-Knäckebrot</i>	183

Die Autorin 186

Danke 187

Verzeichnis der Rezepte 188