

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4	HAUPTSPEISEN MIT MEERESTIEREN	
Erklärungen zu häufig verwendeten Produkten	5	Thunfisch-Gemüse-Bratlinge	42
Informationen für Veganer und Laktoseintolerante	6	Penne mit Thunfischcreme	43
<b>HAUPTSPEISEN</b>			
Fleischpflanzerl mit Kohlrabi-Kartoffelgemüse	12	Thunfischsteak mit gemischtem Rohkostsalat	44
Rumpsteak mit Zuckerschoten	13	Fusilli mit Spinat und Lachs	45
Hackfleischpfanne mit Bohnen und Käsesoße	14	Spaghetti mit Spinatsosse und Shrimps	46
Hackfleischpfanne mit Gemüse	15	Forelle mit Ofenkartoffeln	47
Can Cun Hähnchen	16	Kabeljaufilet mit Kartoffelpalten und Spinat	48
Schaschlik mit Reis	17	Gesunder Kartoffelsalat mit Shrimps	49
Bolognese Auflauf	18	<b>VEGETARISCHE UND VEGANE GERICHTE</b>	
Putenschnitzel mit selbstgemachtem Kartoffelsalat	19	Zucchini-Eiweiss-Bratlinge	52
Saft-Gulasch mit Fusilli	20	Glutenfreie Semmelknödel mit Champignon-Soße	53
Überbackenes Hähnchenbrustfilet	21	Zucchini-Auflauf	54
Kartoffelpizza Grundteig	22	Gemüseschnitte	55
Zucchini-Garnelen-Schnitten	23	Bohnenrolle	56
Quiche Lorraine	24	Warmes Gemüse mit Grana Padano	57
Pizzaboden mit Karotten	25	Spinat-Kartoffel-Auflauf auf Salat	58
Dreierlei Quinoa mit Gemüse	26	Lupinen Spätzle	59
Kürbis Auflauf	27	Wachteleier auf Kartoffeln	60
Low Carb Gnocchi mit Surimi	28	Chana Masala	61
Putenbrust mit Hokkaido-Reis	29	Gemüselasagne	62
<b>GERICHTE MIT KONJAKNUDELN</b>			
Konjaknudeln mit Garnelen	32	Frischkäse-Basilikum Pasta	63
Konjaknudeln mit Asia-Gemüse	33	Spaghetti in Brokkoli-Creme	64
Konjak-Spaghetti mit weissen Bohnen	34	Gebratener Reis mit Gemüse	65
Konjakreis mit Hackfleisch und Bohnen	35	Gemüse-Reis-Pfanne	66
Konjaknudelpfanne	36	Gemüsereis mit Ei	67
Konjaknudeln mit Brokkoli	37	Gemüse Paella mit Garnelen	68
Konjaknudeln mit Hähnchenbrust	38	Eiweiss-Omelett	69
Konjaknudeln mit Lachssoße	38	Zucchini-Champignon Omelettes	70
Konjaknudeln mit Hackfleischsosse	38	Kidneybohnen-Bratlinge	71
		Kichererbsen-Bratlinge mit Gemüse und Salat	72
		Kidneybohnen-Patties auf Gemüse	73

<b>BEILAGEN</b>			
Süsskartoffelpuffer	76	Cookie Dough	109
Vegane Süsskartoffelpuffer	77	Vegane Vanille Schoko-Chips	110
Champignon-Pfanne mit Brokkoli	79	Zebra-Quark-Kuchen	111
Hokkaido-Gemüse	80	Schoko-Donuts mit Heidelbeeren	112
Der Alleskönner	81	Heidelbeer-Quark-Kuchen	113
		Erdbeer-Muffins	114
		Himbeeren Haferflockenkuchen	115
<b>SALATE</b>		Mohnkuchen	116
Eiersalat	84	Mohnkuchen mit Himbeeren	117
Feldsalat-Mix mit Erdbeeren	85	Lupinen-Kuchen	118
Gesunder Kartoffelsalat	86	Rhabarber-Blechkuchen	119
Sommersalat mit Kichererbsen	87	Magenbrot	120
		Zitronen-Polenta mit Heidelbeeren	121
		Fitter Bienenstich	122
<b>DRESSINGS</b>		Karottenbagels	123
Joghurt Dressing	90	Süßes Süsskartoffelbrot	124
Salatdressing mit Senf	90	Protein Mugcake	126
Veganes Salatdressing	91	Müsli Mugcake	127
		Griessauflauf	128
		Mikrowellensemmlen	129
<b>SNACKS</b>		Polenta Frühstück	130
Knabberstangen	94	Veganer Quark-Kuchen	131
Käsebälle	95		
Mais Tortillas mit Dip	96	<b>PANCAKES UND WAFFELN</b>	
Kürbiskekse	98	Müsli-Joghurt Pancake	134
Würzige Protein-Kräcker	99	Süsskartoffel-Pancakes	135
		Hokkaido-Putenbrust Pancakes	136
<b>BACKEN</b>		Apfel Bananen Pancakes	137
Quarkbällchen mit Pflaumenmarmelade	102	Vegane Waffeln	138
Kürbis-Muffins	103	Pizzawaffeln	139
Schoko Cookies	104	Kichererbsenwaffeln	140
Knusprige Schoko-Kekse	105		
Schoko Cookies	106	Nachwort	141
Bananen-Müsliriegel	107		
Mia-Schokokekse	108		