

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

## BEILAGEN

Süßkartoffelpuffer	76
Vegane Süßkartoffelpuffer	77
Champignon-Pfanne mit Brokkoli	79
Hokkaido-Gemüse	80
Der Alleskönner	81

## SALATE

Eiersalat	84
Feldsalat-Mix mit Erdbeeren	85
Gesunder Kartoffelsalat	86
Sommersalat mit Kichererbsen	87

## DRESSINGS

Joghurt Dressing	90
Salatdressing mit Senf	90
Veganes Salatdressing	91

## SNACKS

Knabberstangen	94
Käseballs	95
Mais Tortillas mit Dip	96
Kürbisekekse	98
Würzige Protein-Kracker	99

## BACKEN

Quarkbällchen mit Pflaumenmarmelade	102
Kürbis-Muffins	103
Schoko Cookies	104
Knusprige Schoko-Kekse	105
Schoko Cookies	106
Bananen-Müsliriegel	107
Mia-Schokokekse	108

Cookie Dough	109
Vegane Vanille Schoko-Chips	110
Zebra-Quark-Kuchen	111
Schoko-Donuts mit Heidelbeeren	112
Heidelbeer-Quark-Kuchen	113
Erdbeer-Muffins	114
Himbeeren Haferflockenkuchen	115
Mohnkuchen	116
Mohnkuchen mit Himbeeren	117
Lupinen-Kuchen	118
Rhabarber-Blechkuchen	119
Magenbrot	120
Zitronen-Polenta mit Heidelbeeren	121
Fitter Bienenstich	122
Karottenbagels	123
Süßes Süßkartoffelbrot	124
Protein Mugcake	126
Müsli Mugcake	127
Griessauflauf	128
Mikrowellensemmeln	129
Polenta Frühstück	130
Veganer Quark-Kuchen	131

## PANCAKES UND WAFFELN

Müsli-Joghurt Pancake	134
Süßkartoffel-Pancakes	135
Hokkaido-Putenbrust Pancakes	136
Apfel Bananen Pancakes	137
Vegane Waffeln	138
Pizzawaffeln	139
Kichererbsenwaffeln	140

Nachwort	141
----------	-----