

INHALT

Vorwort	6
Einleitung	8

SAUCEN & GEWÜRZE

Gekörnte Gemüsebrühe	22
Kräutersalz	24
Brotgewürz	25
Gelbe-Bete-Senf	26
Sauce Hollandaise	27
Ajvar	28
Gurkenrelish	30
Paprikaketchup	32

SUPPEN

Winterwurzelsuppe mit karamellisierten Maronen	36
Birnen-Sellerie-Suppe	38
Schwarzwurzelsuppe mit Pfifferlingen	40
Steckrüben-Kokossuppe	42
Mandelsuppe	44

SALATE & BEILAGEN

Belugalinsensalat mit Aprikosen-Tomaten-Chutney	48
Gelbe-Bete-Carpaccio	50
Quinoa-Spinat-Salat mit Roter Bete und Ziegenfrischkäse	52
Kartoffelküchlein mit Estragon	54
Coleslaw	56
Blumenkohl-Taboulé	58
Falscher Kartoffelsalat	60
Lauwarmer Kartoffelsalat	62

HAUPTGERICHTE

Amaranth-Käse-Frikadellen mit Frisée-Birnen-Salat	66
Gratinierter Chicorée mit Emmer.	68
Dinkelpizza mit Mozzarella und Rucola.	70
Süßkartoffel-Hackfleischbuletten mit gebratenem Chinakohl	72
Kürbis-Kichererbsen-Burger.	74
Pizzablechkuchen	76
Römisches Getreide-„Risotto“	78
Spargelcarbonara	80
Spinatknödel	82
Steckrübenrösti mit Kräuterquark	84
Vollkornnudeln mit Belugalinsensugo & Joghurt-Topping	86
Welsnocken auf Möhren-Ingwer-Sauce mit buntem Quinoa.	88
Sauerkraut-Paprikatopf	90
Salbeihähnchenbrust mit tomatisiertem Spinat.	92
Lende im Teigmantel mit Spargel	94
Kohlstrudel	96

SÜSSES & GETRÄNKE

Quarkmandelaufbau mit Goji-Beeren.	100
Chiapudding mit Birnenkompott	102
Goji-Blaubeer-Kokos-Smoothie	103
Erdbeer-Rhabarber-Marmelade	104
Apfel-Avocado-Gurken-Smoothie mit Basilikum	106
Himbeer-Chia-Smoothie	107

BACKWAREN

Dinkel-Kamut-Kastenbrot	110
Kamutbrötchen.	112
Kürbisbrot	114
Käsebrötchen	116
Power-Cookies	118
Muttis Mohnkuchen	120
Mandel-Shortbreads	122
Buchweizen-Apfel-Waffeln	124
Bananen-Chia-Zitronen-Muffins	126